FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a los estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT 900[illegible]-1

CICLO DE MENUS							
SEMANA No 4							
DESAYUNO							
Grupo de alimentos y/o preparaciones	Menú 22	Menú 23	Menú 24	Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menú 28
Bebida caliente o fruta	Agua de panela con leche	Jugo de fruta en leche	Colada de avena en leche	Jugo de papaya en leche	Chocolate con leche	Agua de panela	Jugo de fruta en leche
Cereal acompañante	Dedos de queso	Pan tajado	Arepa de queso asada	Tortilla de queso	Pan blanco	Calco de huevo con leche y tostadas	Pan de c
Alimento proteico	Huevos revueltos	Huevos revueltos	carne desmechada	Queso campesino	Huevos pericos	Huevos cocidos	Queso de tipo mc
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Jugo de fruta	Fruta de cosecha	Jugo de fruta	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO							
Bebida caliente o fruta	Sorbete de fruta	Sorbete de fruta	Malteada en leche	Jugo de naranja	Gelatina	Gelatina	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Pan Mendio	Pan cascada	Mamerada	Galleta tipo cracker	Pan integral	Pan blanco	Mazorr
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO							
Sopa	Sopa de pasta	Sopa de arroz	Sopa de cachuco	Sopa de arroz	Sancocho	Sopa de cebada	Sancocho de Cola
Alimento proteico	Pollo al bistec	Desmechado de res	Caldo asado	Huevos pericos	Pollo en guisado	Caldo asado	
Leguminosa seca	-	Arveja seca	-	Lenteja guisada	-	-	-
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con frijoles	Arroz blanco	Arroz primavera	Arroz salpicón	Arroz con frijoles
Tubérculos, raíces, plátanos - derivados del cereal	Platano asado	Yuca al vapor	Papa chamuscada	Papa criolla cocida	Tajadas de plátano maduro	Papa chorreada	-
Verdura cosecha	Ensalada de pina, zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de zanahoria y tomate	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Ensalada de tomate aguacate y cebolla	Palmito de ahuyama	Ensalada de lechuga cebolla y tomate
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha

Carrera 28 Santiago Apóstol No 26A Barrio Sagrada Familia Pamplona Norte

fundacionmadreteresadecalcuta@gmail.com

Cel.: 3115284373- 324 8677241

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a los estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT 900[illegible]

REFRIGERIO											
Bebida caliente o fría	Café en leche	Jugo de fruta de cosecha	Arepa en leche	Galletas	Sorpresa de fruta	Sorpresa de fruta	Sorpresa de fruta	Arepa en leche
Cereal acompañante	Pan calentado	Galleta integral	Pan frío	Galleta de soda	Fruta de cosecha	Pan frío	Pan frío	Galleta integral
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en ensalada	Fruta en ensalada	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO											
Alimento proteico	Carnes en bistec	Pollo entero guisado	Carne asada	Carne de res guisada	Carne asada	Hígado asado	Pechuga de pollo al sarten de piña	
Cereal	Arroz con zanahoria	Arroz con lentejas	Arroz con zanahoria	Fideo	Arroz blanco	Arroz con frijol	Fideo Largo con vegetales	
Tuberculos, raices, platanos - derivados del cereal	Puré de papa	Papa chorreada	Papa criolla cocida	Medallones de plátano cocido	Platano asado	Dedos de queso	Papa salsa	
Ensalada o Verdura de cosecha	Arvejas y habichuelas salteadas	Aguacate en cubos	Ensalada de remolacha, tomate, cebolla y aceite de oliva	Ensalada de tomate, zanahoria y repollo	Ensalada mediana (lechuga, zanahoria, tomate, maiz cpi)	Ensalada de aguacate, cebolla y limon	Ensalada de tomate y lechuga	
Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	
NOMBRE DE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENUS	JUAN PABLO BARRIOS ARENAS							
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	1.015.000.000					

Barrio La Cabaña Manzana Casa, Barrio Nueva Aurora, Sampués Sucre

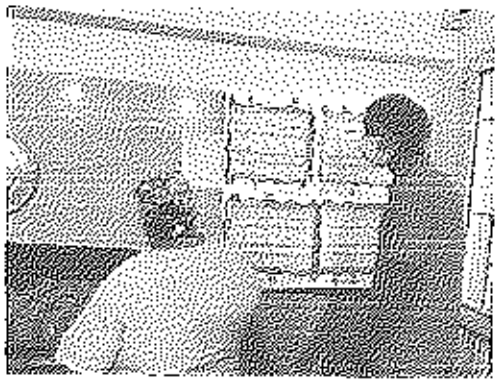
lugarmadreteresaducalcuta@gmail.com

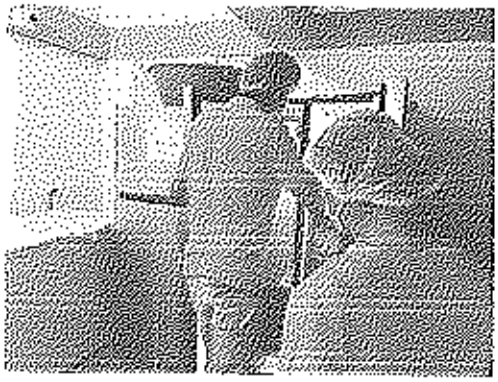
Cel.: 3115284173- 324 5677243

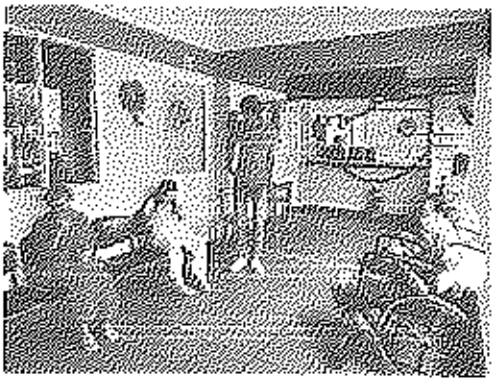
6. **Realizar control nutricional periódico a cada beneficiario, asegurando seguimiento profesional. Evidencias requeridas: bitácoras de seguimiento nutricionales por beneficiario firmadas por el nutricionista, deberá adjuntar registro fotográfico.**

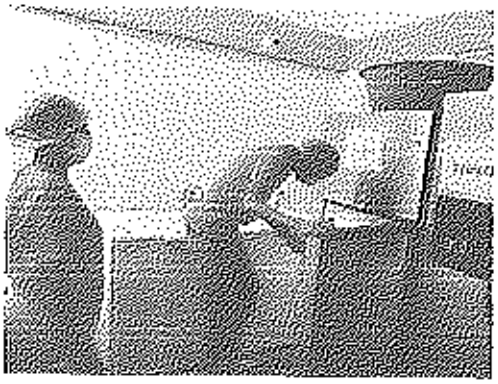
La Fundación Madre Teresa de Calcuta cuenta con el acompañamiento del Dr. Juan Pablo Bazán Aldana, profesional en Nutrición y Dietética, quien es responsable de realizar el seguimiento y control mensual del estado nutricional y corporal de los adultos mayores beneficiarios del programa.

Dicho seguimiento incluye la medición periódica de peso corporal y circunferencia abdominal, como indicadores técnicos que permiten evaluar la evolución del estado nutricional individual, así como identificar de manera oportuna posibles riesgos asociados a deficiencias o inadecuada absorción de nutrientes, en cumplimiento de los lineamientos técnicos y normativos vigentes, garantizando de esta manera el monitoreo integral del estado de salud de los usuarios atendidos.









Se anexa: fichas de nutrición



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: JOSE NOEL ARANGURE

Fecha de nacimiento: día 10/mes 4 /año 1941 **EDAD:** 84 años

Lugar de procedencia: FUSAGASUGA-CUNDINAMARCA **Cedula No:** 2842562

Seguridad Social en Salud: CAJACOPI/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): DAIBETES

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 84 años con diagnóstico peso adecuado, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTO DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	76,2	162	79 cm
8 SEPTIEMBRE	76,7	162	
14 DE OCTUBRE	74,3	162	
6 DE NOVIEMBRE	75,4	162	
10 DE DICIEMBRE	76	162	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT 900097041-1

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F X M☐

Nombres y Apellidos: MARIA BELEN PARRADO LEMUS

Fecha de nacimiento: día 15 /mes 08 /año 1933 **EDAD:** 91 años

Lugar de procedencia: QUETAME-CUNDINAMARCA **Cedula No:** 21187468

Seguridad Social en Salud: SALUD TOTAL/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSION, DISLIPIDEMIA

No de Hospitalizaciones: NINGUNA

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Femenina de 91 años con diagnóstico de peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno de cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA PESO ESTABLE DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	54	148	84 cm
8 SEPTIEMBRE	54	148	
14 DE OCTUBRE	54	148	
6 DE NOVIEMBRE	54	148	
10 DE DICIEMBRE	64	148	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica, alta en antioxidantes proteína y fibra.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (manzana – pera)



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT [illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALOANA TP: 1016030889 _____

HISTORIA NUTRICIONAL



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: JOSE RUBIEL ESPINAL

Fecha de nacimiento: día 31/mes 3 /año 1944 **EDAD:** 81 años

Lugar de procedencia: MANIZALEZ-CALDAS **Cedula No:** 10216700

Seguridad Social en Salud: SANITAS/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REFIERE.

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 81 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTO DE 600g DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	46,3	164	70 cm
8 SEPTIEMBRE	47,2	164	
14 DE OCTUBRE	45,6	164	
6 DE NOVIEMBRE	46,5	164	
10 DE DICIEMBRE	47	164	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,hiperproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja - mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016036889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: HELIODORO URREGO PARRA

Fecha de nacimiento: dia 06/mes 12 /año 1944 **EDAD:** 80años

Lugar de procedencia: UBALA CUNDINAMARCA **Cedula No:** 17187755

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSION

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 80 años con diagnóstico peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA QUE EL PESO SE MANTUVO ESTABLE DURANTE EL ÚLTIMO MES.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	54,6	151	88 cm
6 SEPTIEMBRE	55,0	151	
14 DE OCTUBRE	53,9	151	
6 DE NOVIEMBRE	54,5	151	
10 DE DICIEMBRE	54,5	151	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica, alta en antioxidantes proteína y fibra.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889

HISTORIA NUTRICIONAL

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900210646-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: MIGUEL ANTONIO COBA

Fecha de nacimiento: día 19/mes 07 /año 1933 **EDAD:** 91 años

Lugar de procedencia: GUAYATA-BOYACA **Cedula No:** 477086

Seguridad Social en Salud: SALUD TOTAL/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): INSUFICIENCIA CARDIACA-HIPERTENSION ARTERIAL.

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 91 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA PESO ESTABLE DESDE LA ULTIA VALORACIÓN.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	64	172	81 cm
8 SEPTIEMBRE	64	172	
14 DE OCTUBRE	64	172	
6 DE NOVIEMBRE	64	172	
10 DE DICIEMBRE	64	172	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad, incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889

HISTORIA NUTRICIONAL



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT 900010954-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: FABIO ENRIQUE RINCON

Fecha de nacimiento: día /mes /año **EDAD:** 74 años

Lugar de procedencia: CUNDINAMARCA **Cedula No:** 17.333.099

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HTA-

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino con diagnóstico SOBREPESO, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del lugar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTOD E 1 KG DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	84,4	174	79 cm
8 SEPTIEMBRE	84,4	174	
17 OCTUBRE	82,8	174	
6 noviembre	83,6	174	
10 DE DICIEMBRE	84,1	174	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica,normoproteica, hiposódica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 8 /mes 09 /año 2025 **Genero: F M X**

Nombres y Apellidos: HERMES MOGOLLON

Fecha de nacimiento: dia 3 mes 3 /año 1955 **EDAD:** 70 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 17.575.047

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 70 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA MANTENIMIENTO DE SU PESO DESDE LA ULTIMA VALROACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
8 DE SEPTIEMBRE	56	168 cm	75 cm
14 DE OCTUBRE	56	168 cm	
6 DE NOVIEMBRE	56	168 cm	
10 DE DICIEMBRE	56	168 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

16. Promover hábitos de vida saludables
17. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
18. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: OSCAR HELMER VARGAS ROMERO

Fecha de nacimiento: día 22 mes 9 /año 1959 **EDAD:** 66 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 19417.677

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 66 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA MANTENIMIENTO DE SU PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 DE OCTUBRE	66,9 kg	177	78 cm
6 DE NOVIEMBRE	66,9 kg	177 cm	
10 DE DICIEMBRE	66,9 kg	177 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

19. Promover hábitos de vida saludables
20. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
21. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT [illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)

[illegible] **Cel. 3245677241**



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: ALFREDO MARTINEZ HERNANDEZ

Fecha de nacimiento: dia 15/mes 11 /año 1943 **EDAD:** 81 años

Lugar de procedencia: ASERMANUEVO-VALLE **Cedula No:** 7488680

Seguridad Social en Salud: /SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s):SIN DX MEDICOS.

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 81 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA PERDIDA DE 1 KG DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	45,7	154	81 cm
8 SEPTIEMBRE	43	154	
17 OCTUBRE	41	154	
6 noviembre	41	154	
10 DE DICIEMBRE	40	154	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT [illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT 900[illegible]-1

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: DOMINGO SOLER

Fecha de nacimiento: día 21/mes 1 /año 1949 **EDAD:** 75 años

Lugar de procedencia: BOGOTÁ-CUNDINAMARCA **Cedula No:** 479.938

Seguridad Social en Salud: SANITAS/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): DEMENCIA SENIL.

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 75 años con diagnóstico peso adecuado tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA GANANCIA DE 1 KG DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	60	165	74 cm
8 SEPTIEMBRE	57	165	
14 DE OCTUBRE	50	166	
6 DE NOVIEMBRE	50,1	165	
10 DE DICIEMBRE	51,2	165	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Fraccionamiento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)

[illegible] **Cel. 3245677241**

[illegible]



- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero[** F **x** M **]**

Nombres y Apellidos: MARIA ALEJANDRINA REYES MARTINEZ

Fecha de nacimiento: día 15 /mes 08 /año 1932 **EDAD:** 92 años

Lugar de procedencia: SAN JUANITO META **Cedula No:** 21.188.699

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSION,

No de Hospitalizaciones: NO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Femenina de 92 peso normal , tolera la dieta suministrada en el entorno de cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA QUE AUMENTO 500g DE PESO DURANTE EL ÚLTIMO MES.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	54,9	1,45	88 cm
8 SEPTIEMBRE	55,3	1,45	
14 DE OCTUBRE	56	1,45	
6 de NOVIEMBRE	55,6	1,45	
10 DE DICIEMBRE	56	1,45	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (manzana – pera)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030989 .....

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F☐ M ☒

Nombres y Apellidos: JOSE VICENTE MONTENEGRO

Fecha de nacimiento: día 17/mes 02/año 1939 **EDAD:** 86 años

Lugar de procedencia: SUTATENZA-BOYACA **Cedula No:** 478441

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSIÓN

No de Hospitalizaciones: NIEGA

Antecedentes quirúrgicos: NINGUNO

EXAMEN FISICO

Masculino de 86 años con diagnóstico peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. **SE EVIDENCIA QUE AUMENTO 600g DE PESO EN EL ÚLTIMO MES.**

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	79,4	161	109 cm
8 SEPTIEMBRE	79,4	161	
17 DE OCTUBRE	79,4	161	
6 DE NOVIEMBRE	79,4	161	
10 DE DICIEMBRE	80	161	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y antioxidantes
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F[ ] M x

Nombres y Apellidos: JOSE CRISPULO MORA FIGUEREDO

Fecha de nacimiento: día 13/mes 01 /año 1947 **EDAD:** 78 años

Lugar de procedencia: RESTREPO-META **Cedula No:** 3.296.340

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): N/A

No de Hospitalizaciones: NIEGA

Antecedentes quirúrgicos: NINGUNO

EXAMEN FISICO

Masculino de 78 años con diagnóstico peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA MANTENIMIENTO DE SU PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	58,6	162	89 cm
8 SEPTIEMBRE	60	162	
14 DE OCTUBRE	60	162	
6 DE NOVIEMBRE	NP	NP	
10 DE DICIEMBRE	60	162	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y antioxidantes
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)
[illegible] Cel. 3245677241



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumidas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: OSCAR ORDOÑEZ MONTOYA

Fecha de nacimiento: dia 12/mes 10 /año 1960 **EDAD:** 64 años

Lugar de procedencia: ACEVEDO-HUILA **Cedula No:** 17615325

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s):SIN DX MEDICOS.

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 64 años con diagnóstico peso adecuado, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA PESO ESTABLE DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	61,1	168,5	81 cm
8 SEPTIEMBRE	61	168,5	
14 DE OCTUBRE	61	168,5	
6 DE NOVIEMBRE	NP	NP	
10 DE DICIEMBRE	61	168,5	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada uno de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALOANA TP: 1016030889 _____

HISTORIA NUTRICIONAL



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT [illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: dia 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: JOSE BAUDILIO RAMOS

Fecha de nacimiento: dia 19/mes 2 /año 1960 **EDAD:** 65 años

Lugar de procedencia: EL CALVARIO-META **Cedula No:** 475927

Seguridad Social en Salud: NUEVA EPS/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): DIABETES

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 65 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA PÉRDIDA DE DOS KILOGRAMOS DESDE OCTUBRE SIN GANANCIA DE PESO SE DA INDICACION DE AUMENTAR PORCION DE ALIMENTO FUENTE DE PROTEÍNA EN TIEMPOS DE COMIDA PRINCIPALES.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	47,2	160	70 cm
8 SEPTIEMBRE	45,3	160	
17 OCTUBRE	45,5	160	
6 noviembre	42,9	160	
10 DE DICIEMBRE	42,9	160	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,hiperproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja -- mandarina)



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT [illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 *porción*).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la *región*.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas *rápidas*, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1018030889

HISTORIA NUTRICIONAL

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)

[illegible] **Cel. 3245677241**

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F ☐ M ☒

Nombres y Apellidos: ELIBERTO GONZALEZ HERREÑO

Fecha de nacimiento: día 29 /mes 09 /año 1961 **EDAD:** 63 años

Lugar de procedencia: BOLIVAR SDER **Cedula No:** 13.705.800

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSIÓN, SECUELAS DE ACV, RESECCIÓN DE TUMOR CEREBRAL

No de Hospitalizaciones: TRES

Antecedentes quirúrgicos: RESECCIÓN TUMOR CEREBRAL

EXAMEN FISICO

Masculino de 63 años con diagnóstico de sobre peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTO DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	65,8 kg	158,5	97 cm
8 SEPTIEMBRE	66,9	158,5	
14 DE OCTUBRE	65,9	158,5	
6 DE NOVIEMBRE	67,5	158,5	
10 DE DICIEMBRE	68	158,5	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta isocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y antioxidantes
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)
[illegible] Cel. 3245677241

[illegible]



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

NIT [illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)

[illegible], **Cel. 3248677241**

[illegible]

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración Inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero(a)** F X M [ ]

Nombres y Apellidos: AYDA LILIANA PULIDO ALVAREZ

Fecha de nacimiento: día 22 /mes 11 /año 1964 **EDAD:** 60 años

Lugar de procedencia: BOGOTA D.C. **Cedula No:** 51.963.921

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSION, RETARDO MENTAL DE NACIMIENTO, ANSIEDAD, DISLIPIDEMIA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Femenina de 60 años con diagnóstico de sobre peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA GANANCIA DE PESO DURANTE EL ÚLTIMO MES.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	49,9	147,5	90 cm
8 SEPTIEMBRE	48,8	147,5	
14 DE OCTUBRE	50	147,5	
6 DE NOVIEMBRE	49,9	147,5	
10 DE DICIEMBRE	50	147,5	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja -- mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (*1 intercambio de la lista equivale a 1 porción*).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración Inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F☐ M ☒

Nombres y Apellidos: MANUEL ANTONIO PIÑEROS RUBIANO

Fecha de nacimiento: día 17 /mes 06 /año 1938 **EDAD:** 86 años

Lugar de procedencia: VILLAVICENCIO **Cedula No:** 477.893

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HERNIA ABDOMINAL, DISCAPACIDAD FISICA,HIPERTENSION ARTERIAL, ULCERA

No de Hospitalizaciones: NINGUNA

Antecedentes quirúrgicos: NO REFIERE

EXAMEN FISICO

Masculino de 86 años con diagnóstico de peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA PERDIDA DE 1 KILOGRAMO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	70	170	79,5 cm
8 SEPTIEMBRE	72	170	
14 DE OCTUBRE	72	170	
6 DE NOVIEMBRE	70	170	
10 DE DICIEMBRE	69	170	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (manzana – pera)

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)
[illegible] Cel. 3245677241



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

[illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc, y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración Inicial:: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero: F[ ] M [X]**

Nombres y Apellidos: ROBERTULIO ALARCON VARGAS

Fecha de nacimiento: dia 15 /mes 10 /año 1950 **EDAD: 74 años**

Lugar de procedencia: ARMENIA **Cedula No: 16.245.409 de Palmira**

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): TRAUMA DE HOMBRO DERECHO, DISLIPIDEMIA, HIPERTENSION

No de Hospitalizaciones: NINGUNA

Antecedentes quirúrgicos: NO REFIERE

EXAMEN FISICO

Masculino de 74 años con diagnóstico de peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTO DE 1 KILOGRAMOS SE EVIDENCIA RECUPERACION DE PESO PAULATINA.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	74,8	166	99 cm
8 SEPTIEMBRE	72	166	
14 DE OCTUBRE	72,4	166	
6 DE NOVIEMEIRE	73,3	166	
10 DE DICIEMBRE	74	166	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (manzana – pera)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900179548-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 8 /mes 09 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: JAIME AVILA GONZALEZ

Fecha de nacimiento: día mes /año _ **EDAD:** 80 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 19,170.518

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 80 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTO DE 200 GRAMOS DE PESO DESDE LA VALORACION DE NOVIEMBRE SE CONTINUA EN SEGUIMIENTO.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
8 SEPTIEMBRE	55 kg	174 cm	79 cm
17 DE OCTUBRE	53,2 kg	174 cm	
6 DE NOVIEMBRE	52,4 kg	174 cm	
10 DE DICIEMBRE	52,6 kg	174 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 11 /mes 08 /año 2025 **Genero:** F [ ] M X

Nombres y Apellidos: JOAQUIN CESPEDES HERNANDEZ

Fecha de nacimiento: día 21 /mes 08 /año 1942 **EDAD:** 82 años

Lugar de procedencia: RESTREPO-META **Cedula No:** 478300

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSIÓN

No de Hospitalizaciones: NINGUNO

Antecedentes quirúrgicos: NINGUNO

EXAMEN FISICO

Masculino de 82 años con diagnóstico sobre peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. **SE EVIDENCIA PESO ESTABLE DESDE LA ULTIMA VALORACION.**

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
11 AGOSTO	66,7	154	94 cm
8 SEPTIEMBRE	66,8	154	
17 OCTUBRE	65,8	154	
6 noviembre	67	154	
10 DE DICIEMBRE	67,2	154	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y antioxidantes
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean oficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada dia para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y provenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad, incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F[ ] M [x]

Nombres y Apellidos: CLODOMIRO SOLER MORA

Fecha de nacimiento: día 15 /mes 2 /año 1942 **EDAD:** 83 años

Lugar de procedencia: BALBOA-RISARALDA **Cedula No:** 474.414

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERCOLESTEROLEMIA-HIPERTENSION ARTERIAL

No de Hospitalizaciones: NO

Antecedentes quirúrgicos: NO

EXAMEN FISICO

Masculino de 83 años con diagnóstico de peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. **SE EVIDENCIA QUE EL PESO AUMENTO 500g DURANTE EL ÚLTIMO MES.**

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	86,2	159	84 cm
8 SEPTIEMBRE	85,9	159	
14 DE OCTUBRE	86,1	159	
6 de NOVIEMBRE	85,7	159	
10 DE DICIEMBRE	86,2	159	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta isocalórica, Hiposódica, Hipograsa alta en antioxidantes, proteína y fibra

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y antioxidantes
3. Ingesta de frutas



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT [illegible]

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, fenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALOANA TP: 1016030889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900310142-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F ☐ M x

Nombres y Apellidos: PROCESO AUGUSTO HERNANDEZ GUTIERREZ

Fecha de nacimiento: día 13 /mes 05 /año 1936 **EDAD:** 89 años

Lugar de procedencia: C/MARCA **Cedula No:** 17.094.648

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSIÓN, SECUELAS DE ACV, DISLIPIDEMIA, ANEMIA

No de Hospitalizaciones: NO REFIERE

Antecedentes quirúrgicos: NO REFIERE

EXAMEN FISICO

Masculino de 89 años con diagnóstico de bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA AUMENTO DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	67	170	89 cm
8 SEPTIEMBRE	66	170	
14 DE OCTUBRE	66,7	170	
6 DE NOVIEMBRE	66,3	170	
10 DE DICIEMBRE	66,6	170	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica, alta en antioxidantes, proteína y carbohidratos.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y carbohidratos
3. Ingesta de frutas (mango – banano)



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumidas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900[illegible]-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06/año 2025 **Genero:** F ☐ M ☒

Nombres y Apellidos: LUIS ENRIQUE FLOREZ LEON

Fecha de nacimiento: día 17 /mes 05 /año 1944 **EDAD:** 81 años

Lugar de procedencia: CUNDINAMARCA **Cedula No:** 3.295.209

Seguridad Social en Salud: NUEVA EPS

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): DEMENCIA SENIL.

No de Hospitalizaciones: NINGUNA

Antecedentes quirúrgicos: NINGUNO

EXAMEN FISICO

Masculino de 81 años con diagnóstico IMC adecuado, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. **SE EVIDENCIA AUMENTO DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.**

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	60	167	93 cm
8 SEPTIEMBRE	58,9	167	
14 DE OCTUBRE	58,9	167	
6 DE NOVIEMBRE	59	167	
10 DE DICIEMBRE	60	167	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta normocalórica, alta en antioxidantes, proteína y carbohidratos

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y carbohidratos
3. Ingesta de frutas



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 10160308B9 .....

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 27 /mes 06 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: MARCO FIDEL AGUILERA BELTRAN

Fecha de nacimiento: día 11 /mes 08 /año 1936 **EDAD:** 88 años

Lugar de procedencia: RESTREPO - META **Cedula No:** 477762

Seguridad Social en Salud: CAPITAL SALUD/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSION, ANEMIA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 88 años con diagnóstico peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA AUMENTO DE 100g DE PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	61,1	149	92 cm
8 SEPTIEMBRE	60,6	149	
14 DE OCTUBRE	58,5	149	
6 DE NOVIEMBRE	58,2	149	
10 DE DICIEMBRE	58,3	149	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....

HISTORIA NUTRICIONAL



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900179565-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: LUIS EDUARDO GOMEZ OSUNA

Fecha de nacimiento: día 18 mes 06 /año 1952 **EDAD:** 80 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 3.271.675

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 80 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA MANTENIMIENTO DE SU PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 DE OCTUBRE	43,1	150cm	70 cm
6 DE NOVIEMBRE	43,1 kg	150 cm	
10 DE DICIEMBRE	43,1 kg	150 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteina

PLAN NUTRICIONAL

22. Promover hábitos de vida saludables
23. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
24. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc, y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____

Carrera 5ª Contiguo Hospital Local, Barrio Ospina Pérez, Restrepo (Meta)
Cel. 3245677241

FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: dia 27 /mes 06 /año 2026 **Genero:** F X M

Nombres y Apellidos: ANA BERTILDA ACUÑA ROA

Fecha de nacimiento: dia 15/mes 12 /año 1951 **EDAD:** 63 años

Lugar de procedencia: CUMARAL META **Cedula No:** 21183320

Seguridad Social en Salud: NUEVA EPS/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): EPILEPSIA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Femenina de 63 años con diagnóstico peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

SE EVIDENCIA QUE EL PESO AUMENTO 300g DURANTE EL ÚLTIMO MES.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
27 JUNIO	45,6 kg	140	74 cm
8 SEPTIEMBRE	46,6	140	
14 DE OCTUBRE	45	140	
6 DE NOVIEMBRE	45,6	140	
10 DE DICIEMBRE	45,8	140	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

1. Promover hábitos de vida saludables
2. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
3. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA

Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumidas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: EDILBERTO GARCIA GONZALEZ

Fecha de nacimiento: día mes /año _ **EDAD:** 80 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 439.445

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 80 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA QUE EL PESO AUMENTO 500g DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 DE OCTUBRE	65 kg	165 cm	70 cm
6 DE NOVIEMBRE	65,9 kg	165 cm	
10 DE DICIEMBRE	66,4 kg	165 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

4. Promover hábitos de vida saludables
5. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
6. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996
NIT 900119491-1

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F[ ] M x

Nombres y Apellidos: CARLOS ARTURO CUCHIMBA ORTIZ

Fecha de nacimiento: dia 17/mes 02 /año 1939 **EDAD:** 80 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 6.331.139

Seguridad Social en Salud: NUEVA EPS/SUBSIDIADO

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): HIPERTENSIÓN

No de Hospitalizaciones: NIEGA

Antecedentes quirúrgicos: NINGUNO

EXAMEN FISICO

Masculino de 80 años con diagnóstico peso normal, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 DE OCTUBRE	75	161	
6 DE NOVIEMBRE	75	161	88cm
10 DE DICIEMBRE	75	161	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipocalórica, alta en antioxidantes, proteína y fibra

PLAN NUTRICIONAL

4. Promover hábitos de vida saludables
5. Incremento de raciones ricas en proteína y antioxidantes
6. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlos con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____



FUNDACION MADRE TERESA DE CALCUTA
Entidad jurídica de derecho privado, sin ánimo de lucro y de utilidad común, conforme a lo estipulado en el artículo 38 de la Constitución Nacional, artículos 633 a 652 del código civil colombiano, Decreto 1529 de 1990, Decreto 2150 de 1995, Decreto 0427 de 1996

HISTORIA NUTRICIONAL.

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: HERNANDO EURIPIDES QUIROGA MONDRAGON

Fecha de nacimiento: día mes /año

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 17.163.390

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino diagnóstico peso adecuado, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 DE OCTUBRE	65 kg	160 cm	80 cm
6 DE NOVIEMBRE	66 kg	160 cm	
10 DE DICIEMBRE	64,8 kg	160 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

7. Promover hábitos de vida saludables
8. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
9. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL:JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 _____

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: MARCO AURELIO MACIAS ALFONSO

Fecha de nacimiento: día 04 /mes06 /año1953 **EDAD:72**

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 19.200.724

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino con diagnóstico peso adecuado, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA AUMENTO DE SU PESO DESDE LA ULTIMA VALORACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 DE NOVIEMBRE	54 kg	150 cm	77 cm
6 DE NOVIEMBRE	54 kg	150 cm	
10 DE DICIEMBRE	54,2 kg	150 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

10. Promover hábitos de vida saludables
11. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
12. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean eficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, esto puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumidas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889

HISTORIA NUTRICIONAL

INFORMACION GENERAL

Fecha de valoración inicial: día 17 /mes 10 /año 2025 **Genero:** F M X

Nombres y Apellidos: MARCO ANTONIO SEGURA MEDINA

Fecha de nacimiento: día 28 mes 3 /año 1952 **EDAD:** 73 años

Lugar de procedencia: META **Cedula No:** 19.193.937

Seguridad Social en Salud: NO REPORTA

ANTECEDENTES DE SALUD

Diagnóstico (s): NO REPORTA

No de Hospitalizaciones: NEGATIVO

Antecedentes quirúrgicos: NEGATIVO

EXAMEN FISICO

Masculino de 73 años con diagnóstico bajo peso, tolera la dieta suministrada en el entorno del cuidado del hogar geriátrico, sin signos digestivos, con buena adherencia al tratamiento. SE EVIDENCIA MANTENIMIENTO DE SU PESO DESDE LA ULTIMA VALROACION.

ANTROPOMETRIA

FECHA	PESO (Kg)	TALLA (Cm)	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL:
17 OCTUBRE	50,9	160 cm	70 cm
6 noviembre	50,9	160 cm	
10 DE DICIEMBRE	51	160 cm	

ESTADO NUTRICIONAL-TIPO DE DIETA

Dieta hipercalórica,normoproteica, alta en antioxidantes y proteína.

PLAN NUTRICIONAL

13. Promover hábitos de vida saludables
14. Incremento de raciones ricas en proteína y fibra
15. Ingesta de frutas (naranja – mandarina)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga con compromiso el plan nutricional presentado, de usted dependerá que los resultados sean oficaces.
- Utilice la lista de intercambios por grupos de alimentos cada día para variar el menú, recordando la cantidad de intercambios recomendada (1 intercambio de la lista equivale a 1 porción).
- No omitir tiempos de comida recomendados, este puede ser causa de malos hábitos alimentarios, siempre tener en cuenta que son 6 tiempos de comida; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y refrigerio.
- En el caso de presentar una hipoglicemia (niveles bajo de glucosa en sangre), consumir un dulce, esto ayuda que aumente la glicemia en sangre y no se descompense el cuerpo.
- Coma despacio, mastique muy bien los alimentos.
- Consumir al día 1 huevo (solo la clara), ya que este tipo de alimento aporta colesterol, el cual es malo para la salud cardiovascular. Consúmalo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.
- Consuma 2 porciones al día de leche o productos lácteos descremados (queso, kumis, yogurt), éstos aportan calcio y proteína, importante para el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón y crónicas como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, enfermedades cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías, así ayudan a mantener un peso saludable. Aprovechar las frutas que estén en cosecha y sean de la región.
- Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, estos alimentos son fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Consumirlas junto a cereales como arroz, arepa o pan para obtener una proteína de mejor calidad. Incluya en el mismo tiempo alguna fruta que contenga vitamina C como naranja, limón, guayaba o mandarina para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. Evitar consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Las papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc. y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar. Las gaseosas y los jugos artificiales tienen "calorías vacías" que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas. Estos productos favorecen la aparición de Diabetes, Hipertensión Arterial y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además interfieren en la absorción de otros nutrientes.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados, cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón
- Consumir agua aproximadamente 8-10 vasos al día, esto mejora el tránsito intestinal y ayuda a estar hidratado.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física de forma regular y disminuya las actividades sedentarias como complemento de una alimentación sana.

[illegible]

FIRMA PROFESIONAL: JUAN PABLO BAZÁN ALDANA TP: 1016030889 .....

7. **Desarrollar actividades recreativas, culturales, lúdicas y de ejercicios físicos, dirigidas por profesional en educación físicas, promoviendo el envejecimiento activo y saludable, con seguimiento a la condición física década adulto mayor.**

La Fundación Madre Teresa de Calcuta cuenta dentro de su equipo de trabajo con el Lic. José Florencio Herrera Ávila, quien desarrolla actividades en los espacios recreativos, artísticos y culturales dirigidas a los adultos mayores beneficiarios, mediante la ejecución de juegos, actividades rítmicas, danzas y prácticas deportivas adaptadas, orientadas a fomentar la interacción, la sana convivencia y el bienestar integral, las cuales son planificadas y ejecutadas conforme a las capacidades físico-motoras individuales de cada usuario y desarrolladas en espacios amplios y con condiciones físicas adecuadas que garantizan su seguridad y bienestar; dichas actividades se realizan en el horario de 8:00 a.m. a 11:00 a.m., los días lunes, miércoles y jueves, de acuerdo con la programación establecida por la Fundación.







