ACTA N°53

FECHA: Cogua, enero, 31 de 2024.

HORA: 9:00 a.m. - 5:00 pm.

LUGAR: Hogar Nazareth Zipaquirá

TEMA: Capacitación de modificaciones alimentarias por participante a los Manipuladores de alimentos y talento humano.

ASISTENTES: Nubia Esperanza Arenas-Nutricionista

Paulina Marleny Baracaldo-Nutricionista

Olga Patricia Parra- Coordinadora

Orden del día:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividad a desarrollar.
4. Materiales.
5. Compromisos.
6. Anexo

DESARROLLO:

1. Objetivo: "Realizar la formación sobre las modificaciones alimentarias específicas para cada persona mayor, siguiendo las pautas detalladas en el anexo técnico. Esta capacitación se centrará en personalizar y adaptar los diferentes tipos de dietas a las necesidades particulares de cada persona mayor.".

2.Introducción a la actividad:

Brindar atención de alta calidad a las personas mayores en el Hogar Nazareth Zipaquirá, para garantizar que la alimentación sea adecuada y específica según las necesidades individuales de cada persona mayor. Este enfoque implica la aplicación de diversas modificaciones alimentarias y dietas adaptadas a las condiciones de salud y el estado nutricional de cada persona mayor.

Hemos implementado distintas modificaciones alimentarias, como la dieta hipoglucída y la dieta hiposódica, con el objetivo principal de asegurar el bienestar de nuestras personas mayores. Estos planes alimentarios son hechos de manera individualizada, teniendo en cuenta factores como requerimientos calóricos, edad, sexo, nivel de actividad física o movilidad, estado fisiopatológico, estado metabólico, hábitos alimentarios y posibles interacciones fármaco-nutriente o nutriente. Todo este proceso se lleva a cabo bajo la supervisión y orientación del área de nutrición y dietética, quienes adaptan las dietas según las necesidades específicas de cada persona mayor. La prioridad en estas modificaciones alimentarias es mantenerlas lo más cercanas posible al plan alimentario normal, asegurando así una ingesta adecuada de calorías y nutrientes. De esta manera, buscamos proporcionar una atención integral y personalizada que promueva la salud y el bienestar de nuestras personas mayores.

3. Actividad a desarrollar:

a. Se llevará a cabo una capacitación respaldada por el listado de modificaciones alimentarias y folletos de apoyo que incluyen las especificaciones de las dietas hiposódica e hipoglúcida y las consistencias

b. Se informa detalladamente sobre las modificaciones alimentarias específicas a través de la entrega personal de un folleto a cada empleado en su lugar de trabajo. Durante esta entrega, se aclararán dudas e inquietudes relacionadas con las modificaciones alimentarias.

c. Se proporciona información sobre tipo de dietas ofrecidas en el hogar y la consistencia de las mismas a través de dos folletos informativos, los cuales fueron enviados vía WhatsApp el día 31

de enero de 2024. Este material informativo resulta necesario para ayudar a distinguir las consistencias requeridas, y se especifica a quiénes está dirigido, para garantizar una comprensión más completa de las modificaciones alimentarias.

d. Para concluir la actividad, llevaremos a cabo un cierre con la socialización de un folleto informativo sobre consejos para lograr una pérdida de peso saludable. Dicha iniciativa surge a raíz de la evidencia de malos hábitos alimentarios en nuestro talento humano.

4. Materiales:

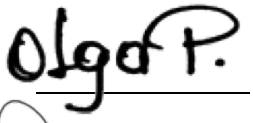
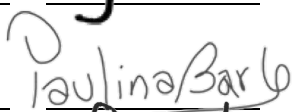
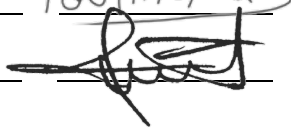
Computador, folletos informativos, cámara fotográfica, talento humano.

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Preparar y suministrar la alimentación a cada persona mayor según el listado de modificaciones alimentarias	Nutricionista-gastrónomo, personal del servicio de alimentos, Personal de enfermería	Todos los días
Brindar acompañamiento en el proceso de consumo de alimentos de las personas mayores verificando que el suministro de los alimentos corresponda al plan alimentario indicado.	Nutricionista Profesionales – Enfermería	Todos los días
Informar de condiciones que requieran modificaciones del plan alimentario individual, y ajuste o actualización en el listado de modificaciones alimentarias por participante.	Todo el equipo que hace acompañamiento, supervisión y asistencia en los tiempos de alimentación.	Todos los días

CONVOCATORIA: Se propone una nueva reunión para el mes de abril 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Olga Patricia Parra	Coordinadora	Hogar Nazareth	
Paulina Marleny Baracaldo	Nutricionista	Hogar Nazareth	
Nubia Esperanza Arenas	Nutricionista	Hogar Nazareth	

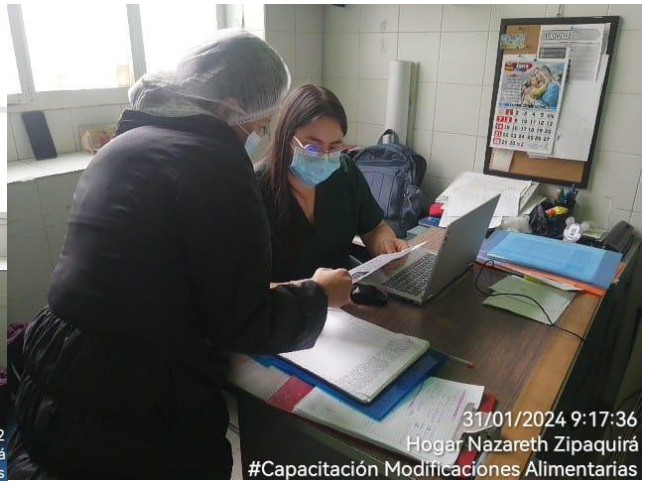
6.Anexos:

Registro Fotográfico, Planilla de Asistencia, y Folletos Informativos

Elaboró: Nubia Esperanza Arenas – Paulina Marleny Baracaldo -Nutricionistas.

Registro Fotográfico





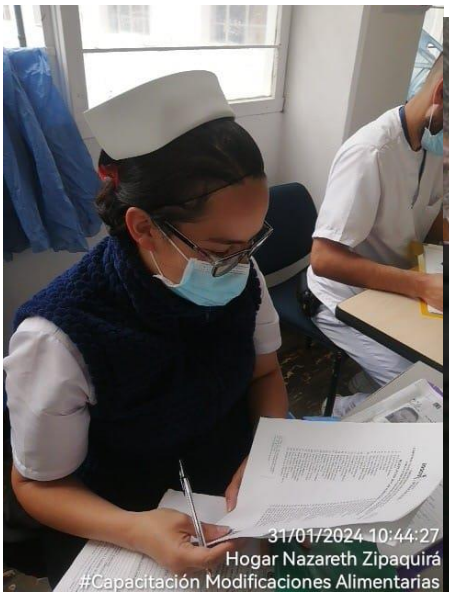




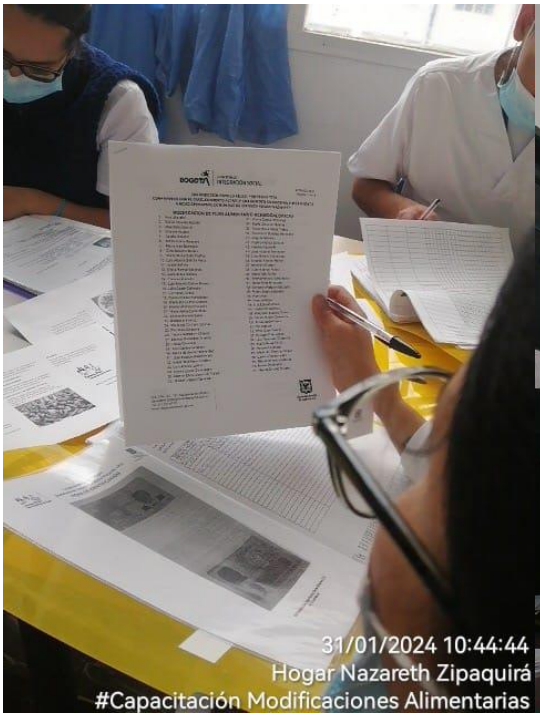







31/01/2024 10:44:27
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


31/01/2024 11:19:13
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


31/01/2024 10:44:44
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


31/01/2024 10:55:53
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias

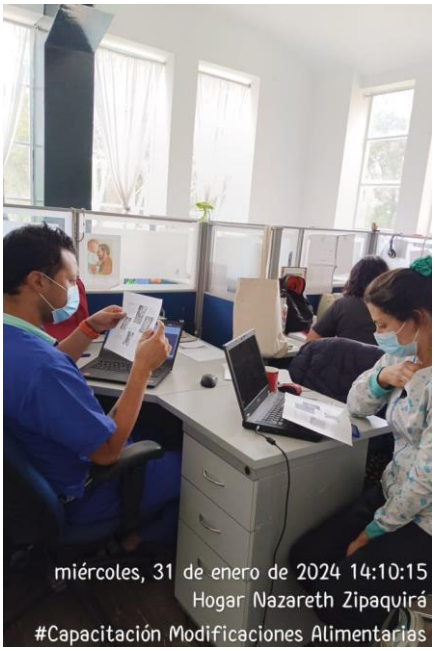

31/01/2024 9:37:48
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias

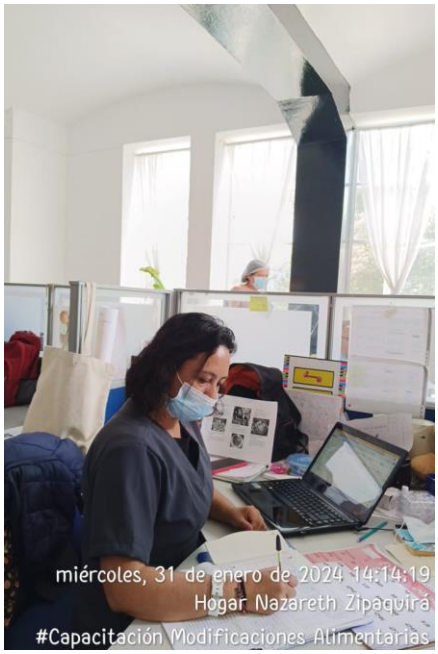

31/01/2024 11:32:50
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


miércoles, 31 de enero de 2024 14:07:45
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


31/01/2024 11:56:19
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


miércoles, 31 de enero de 2024 14:08:08
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


miércoles, 31 de enero de 2024 14:10:15
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


miércoles, 31 de enero de 2024 14:14:19
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias


miércoles, 31 de enero de 2024 14:12:51
Hogar Nazareth Zipaquirá
#Capacitación Modificaciones Alimentarias

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-123
Versión: 1
Fecha: Memo 06/23/2023 - 14/06/2023
Página: 1 de 1

1. Tema: Capacitación modificaciones Alimentarias 2. Lugar: Hogar Nazareth Zipaquirá 3. Fecha y hora: 31/01/2024

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Claudia Patricia Cossio Rodriguez	35424748	Hogar Nazareth Zipaquirá	Docente USESALUD	—	nazarethzipa@yahoo.com	3143325247	Claudia Cossio
2	Mario Camilo Avila Cambero	1077320921	Hogar Nazareth Zipaquirá	Est. usesalud	—	nazarethzipa@yahoo.com	3224141384	
3	Tatiana Beltran Agot	1074440000	Hogar Nazareth Zipaquirá	EST USESALUD	—	nazarethzipa@yahoo.com	3125931140	Tatiana B
4	Adriana Traslaviña	1007420657	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfer	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3204228411	Adriana T.
5	Lida Piedad Forero	20399913	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermera	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3202489259	
6	Liliana Bocanegra	35424323	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3142493497	Liliana Bocanegra
7	Ivonne Ardoino M.	35421883	Hogar Nazareth Zipaquirá	Tecnico ocupac.	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3135808692	
8	Henry Romero	3102987	Hogar Nazareth Zipaquirá	S. G.	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3102459423	
9	Nelly Silva.	39717760	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3023958246	Nelly Silva
10	Zeidy Acosta	1075676628	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3015060308	Zeidy A.
11	Yovana Maria Huertas	1000877047	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enfer.	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	314 212 3595	
12	Alejandra Triana	1000940359	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enfer	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3224346572	
13	Camilo Calvo	1000478827	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermera	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3132146760	Camilo Calvo
14	Jurley Rojas	1014137	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3124127455	
15	Laura Neto	1070068891	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3153918385	
16	Amarida Rodrigues	35411335	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf.	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3023449185	
17	Rosa Romero	20532190	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3134092057	Rosa Romero
18	Liliana Rodriguez	35424207	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3186338645	
19	Camilo Villamil	1075666933	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3143673408	
20	Camila Bermudez M	1053861057	Hogar Nazareth Zipaquirá	Trabajo Social	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3016882097	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 1
		Fecha: Memo 20233023863 - 14/09/2023
		Página: 1 de 1

1. Tema: Capacitación Modificaciones A. 2. Lugar: Hogar Nazareth Zipaquirá 3. Fecha y hora: 31/01/2024

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Carlos Hernandez	7700546287	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3023099891	
2	Lorena Moreno.	1024553558	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3209768302	Lorena Moreno
3	Hady Ruz Suarez	1030823870	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3232292405	Hady Ruz
4	Maira cristina cogollo mieles	1065059110	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3109172578	Cristina cogollo
5	Adriana Calderon	1075661980	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3143697909	
6	Jimena Rodriguez	1075662250	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3135164651	
7	Julian Clavijo.	80.248352	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3112973110.	
8	Gloria Datal	52166842	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enfermeria	Planta.	nazarethzipa@yahoo.com	3203148654	Gloria Datal
9	Diana Mahecha	1075661401	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3133249543	
10	Gloria Gonzalez	1.074.413.392	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3125108555	
11	Yeny Mora	1070411306	Hogar Nazareth Zipaquirá	Auxenfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3112602758	
12	Ana Gonzalez	35424806	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. Enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3124925555	
13	Paola Rodriguez	35427296	Hogar Nazareth Zipaquirá	Auxiliar enfermeria	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3243967326	
14	Fernando Rivera	5295552	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3224317815	
15	Adriana Rodriguez.	1073295	Hogar Nazareth Zipaquirá	Enfermera	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3108394144	
16	Johana Vargas	1075662485	Hogar Nazareth Zipaquirá	Regente	contratista	nazarethzipa@yahoo.com	5212833037	
17	Ana Correa Bonilla	39685914	Hogar Nazareth Zipaquirá	Regente	Contrato	nazarethzipa@yahoo.com	3118373727	
18	Maria Real.	52172348	Hogar Nazareth Zipaquirá	Gestion	Contrato	nazarethzipa@yahoo.com	3137031705	
19	Yair Castillo	35198094	Hogar Nazareth Zipaquirá	Gestion	Contratista	nazarethzipa@yahoo.com	3103112510	
20	Maira Lorena Martinez	1073074733	Hogar Nazareth Zipaquirá	Auxiliar de enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3106779273	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 1
Fecha: Memo 20230223863 - 14/03/2023
Página: 1 de 1

1. Tema: Capacitación Modificaciones Alimentarias Lugar: Hogar Nazareth 3. Fecha y hora: 31/01/2024

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Diana Aguilar	1075676160	Hogar Nazareth Zipaquirá	Ambiente	Contratista	nazarethzipa@yahoo.com	3138223717	
2	Olga Y. Valderrama A	35411222	Hogar Nazareth Zipaquirá	Terapeuta Ocupacional	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3144432650	
3	Diego Tacha	1075658614	Hogar Nazareth Zipaquirá	Educador Físico	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3169	
4	Sandra Velásquez	35485410	Hogar Nazareth Zipaquirá	Fisioterapeuta	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3114887920	
5	Lot Abet Cortes	32925910	Hogar Nazareth Zipaquirá	Gerontologa	Contrato	nazarethzipa@yahoo.com	3	
6	Martha Elena Quiroga	55419952	Hogar Nazareth Zipaquirá	Psicología	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3134821504	
7	Katherine Romero Mejía	1015444303.	Hogar Nazareth Zipaquirá	Psicóloga	Contratista	nazarethzipa@yahoo.com	3189316691	
8	Luz Ricardo	1075655741	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux cocina	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3142779501	
9	Yain Astrid Rivera	1075691098	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux cocina	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3144688	
10	Yenny Tarea V	52822480	Hogar Nazareth Zipaquirá	Gerontologa	Contratista	nazarethzipa@yahoo.com	3112526580	
11	Luz Amparo Bello	20985812	Hogar Nazareth Zipaquirá	T. Ocupacional	Contrat.	nazarethzipa@yahoo.com	3107938943	
12	Claudia E. Rodrigu.	35413243	Hogar Nazareth Zipaquirá	Sonrisa	Con.	nazarethzipa@yahoo.com	3108132310	
13	Norma Sanga	65702100	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux cocina	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3102507200	
14	Nancy Cardozo	35413594	Hogar Nazareth Zipaquirá	Nutricionista	plan.	nazarethzipa@yahoo.com	3222467455	
15	miriam Gomez	39739429	Hogar Nazareth Zipaquirá	SGSN	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3118052733	
16	Alba Lucia Torres M	39629594	Hogar Nazareth Zipaquirá	S. G.	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3219528497	
17	Doricela Lopez S	1076665854	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermera	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3228470242	
18	Maria Cristina Rojas	1076555919	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermera	plan	nazarethzipa@yahoo.com	3134687777	
19	Jenny Patricia Gil	1076	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux. enfermera	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3223	
20	Jesica Maria Ri	1075667707	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermeria	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3143891023	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Capacitación Modificaciones A 2. Lugar: Hogar Nazareth Zipaquirá 3. Fecha y hora: 31 Enero /2024

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Estela Rubiano	1075654980	Hogar Nazareth Zipaquirá	T. Social	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3133219150	
2	Angelica Peñuela	1074415576	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Servicios	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3115729010	
3	Luis Fernando B.	5905540	Hogar Nazareth Zipaquirá	Guarda	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3138884042	
4	Andrea Rodriguez	1075655834	Hogar Nazareth Zipaquirá	SG	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3100160139	
5	Heidy Cobo	1076761635	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermera	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3209959101	
6	JOHN PUENTES	80545277	Hogar Nazareth Zipaquirá	AUX MANTO	PLANTA	nazarethzipa@yahoo.com	3046465723	
7	Juan C. Ruiz	1022638990	Hogar Nazareth Zipaquirá	Contrato	Contratista	nazarethzipa@yahoo.com	3219737463	
8	Ma Marina Zamora	35 481438	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux cocina	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3133017	
9	Vicky Forero	20789877	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfer	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3193581632	
10	Diana [illegible]	3542	Hogar Nazareth Zipaquirá	Cocina	Planta		3203396716	
11	Jenny Castellar	[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	cocina	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3134711914	
12	Javier Vallejo	1075678339	Hogar Nazareth Zipaquirá	Servicios	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3117867898	
13	Mileydi Garcia	1116780179	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enferm	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3142316606	
14	Reina Echeverri	1075678	Hogar Nazareth Zipaquirá	AUX EN	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	—	
15	Carmen [illegible]	1[illegible]343	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	—	
16	Paola Poveda	1003826666	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3212510686	Paola P
17	Glan Tuny.	1118118962	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf.	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3023471891	
18	Aura Nelly Sánchez	1.069600675	Hogar Nazareth Zipaquirá	SG	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3123211086	
19	Leidy Naranjo E.	1[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3004166621	
20	Elsa-Belu	3547132	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux En	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3114051177	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 1
Fecha: Memo 20233023863 - 14/08/2023
Página: 1 de 1

1. Tema: Cap Modificaciones Alimentarias Lugar: Hogar Nazareth Zipaquirá 3. Fecha y hora: 31 Enero/2024.

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Julieth Santana	1075644901	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermería	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3134104375	
2	Elsa Lorena	35716260	Hogar Nazareth Zipaquirá	Auxi Enfermería	Plant.	nazarethzipa@yahoo.com	3108576391	
3	Mayra Sanchez	1075[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermería	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3223179[illegible]	
4	Julieth Sanchez	1069[illegible]3977	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermería	planta	nazarethzipa@yahoo.com	3145159182	
5	Yeimy Daniela	1[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermería	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3223246[illegible]	
6	Samanta Romero	1075[illegible]43	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermería	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3122775725	
7	Yuranis Palacios	2098[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enfermería	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3157076[illegible]	
8	Luz Lopez	1015[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux Enf	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3105241932	
9	Claudia Sánchez	1001004[illegible]	Hogar Nazareth Zipaquirá	Aux enfermería	Planta	nazarethzipa@yahoo.com	3229243397	
10			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
11			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
12			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
13			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
14			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
15			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
16			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
17			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
18			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
19			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		
20			Hogar Nazareth Zipaquirá			nazarethzipa@yahoo.com		

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

CAPACITACIÓN MODIFICACIONES ALIMENTARIAS



NUTRICIONISTAS: HOGAR NAZARETH ZIPAQUIRÁ

TIPO DE DIETAS : HIPOGLUCIDA / HIPOSODICA

NUBIA ESPERANZA ARENAS

PAULINA MARLENY BARACALDO

NUTRICIONISTAS

- ESTA CAPACITACIÓN SE LLEVA A CABO CON EL OBJETIVO DE INFORMAR SOBRE MODIFICACIONES ALIMENTARIAS ESPECÍFICAS, COMO LA DIETA HIPOGLUCIDA Y LA DIETA HIPOSÓDICA. ESTOS PLANES ALIMENTARIOS SON UTILIZADOS EN EL HOGAR NAZARETH ZIPAQUIRÁ CON EL FIN DE BRINDAR UN ADECUADO CUIDADO Y ATENCIÓN A NUESTRAS PERSONAS M,AYORES.
- AL IMPLEMENTAR ESTAS MODIFICACIONES ALIMENTARIAS, BUSCAMOS ASEGURAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES ADAPTANDO SUS DIETAS DE ACUERDO A SUS NECESIDADES INDIVIDUALES.

DIETA HIPOGLUCIDA

- LA DIETA HIPOGLUCÍDICA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS, ES UN ENFOQUE ALIMENTARIO QUE SE CENTRA EN REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS. ESTA DIETA ES ESPECIALMENTE BENEFICIOSA PARA LAS PERSONAS CON DIABETES O AQUELLAS QUE DESEAN CONTROLAR SUS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE.



QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?

- LOS CARBOHIDRATOS SON NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS COMO PAN, ARROZ, PASTA, CEREALES, FRUTAS, VERDURAS Y PRODUCTOS LÁCTEOS.
- SE DIVIDEN EN DOS CATEGORÍAS: CARBOHIDRATOS SIMPLES (AZÚCARES) Y CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (ALMIDONES Y FIBRA).



¿CÓMO FUNCIONA UNA DIETA HIPOGLÚCIDA?

- LA DIETA HIPOGLÚCIDA SE BASA EN LIMITAR LA INGESTA DE CARBOHIDRATOS, ESPECIALMENTE LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES.
- ESTO AYUDA A ESTABILIZAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE Y A EVITAR PICOS DE AZÚCAR DESPUÉS DE LAS COMIDAS.



ALIMENTOS RECOMENDADOS EN LA DIETA HIPOGLÚCIDA:

- VERDURAS SIN ALMIDÓN, COMO ESPINACAS, BRÓCOLI, COLIFLOR, PEPINOS Y PIMIENTOS.
- FUENTES DE PROTEÍNAS MAGRAS, COMO POLLO, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRES.
- GRASAS SALUDABLES, COMO AGUACATE, ACEITE DE OLIVA, NUECES Y SEMILLAS.
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA, COMO LECHE DESCREMADA Y YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR.



ALIMENTOS A LIMITAR O EVITAR:

- AZÚCARES REFINADOS Y ALIMENTOS DULCES, COMO PASTELES, DULCES Y REFRESCOS AZUCARADOS.
- CEREALES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA ELABORADOS CON HARINA BLANCA.
- FRUTAS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR, COMO UVAS, PLÁTANOS Y MANGOS.
- ALIMENTOS PROCESADOS Y SNACKS ALTOS EN CARBOHIDRATOS.



DIETA HIPOSÓDICA

- ES UN PLAN ALIMENTARIO QUE BUSCA REDUCIR LA INGESTA DE SODIO EN LA DIETA DIARIA. EL SODIO ES UN MINERAL PRESENTE EN MUCHOS ALIMENTOS Y CONDIMENTOS, Y SU EXCESO PUEDE CONTRIBUIR A PROBLEMAS DE SALUD COMO LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL. .
- **EL OBJETIVO PRINCIPAL** DE LA DIETA HIPOSÓDICA ES REDUCIR LA CANTIDAD DE SODIO EN LA ALIMENTACIÓN PARA AYUDAR A CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS.



ALIMENTOS PERMITIDOS:

- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.
- CARNES MAGRAS, AVES DE CORRAL Y PESCADOS FRESCOS.
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA.
- HUEVOS.
- CEREALES INTEGRALES SIN SAL AÑADIDA.
- LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS SIN SAL.
- ACEITES VEGETALES SIN SAL.
- HIERBAS Y ESPECIAS SIN SODIO AÑADIDO.



ALIMENTOS A EVITAR O LIMITAR:

- ALIMENTOS PROCESADOS Y ENLATADOS, YA QUE SUELEN CONTENER ALTAS CANTIDADES DE SODIO.
- EMBUTIDOS Y CARNES AHUMADAS.
- QUESOS CURADOS Y SALADOS.
- SOPAS Y CALDOS COMERCIALES.
- PANES Y PRODUCTOS DE PANADERÍA CON SAL AÑADIDA.
- SALSAS Y ADEREZOS COMERCIALES.
- ALIMENTOS PRECOCINADOS Y COMIDAS RÁPIDAS.







- RECUERDA QUE ES IMPORTANTE CONSULTAR A UN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN ANTES DE INICIAR CUALQUIER DIETA, ESPECIALMENTE SI TIENES CONDICIONES MÉDICAS PREEXISTENTES. ELLOS PODRÁN ADAPTAR LA DIETA A TUS NECESIDADES INDIVIDUALES Y BRINDARTE PAUTAS MÁS ESPECÍFICAS.

Consistencias de las Dietas

La consistencia de los alimentos y su textura son aspectos fundamentales a considerar en la alimentación, especialmente para personas con disfagia. La manera en que los alimentos se sienten en la boca y cómo se descomponen al masticarlos es esencial para asegurar una ingesta segura y placentera.

Dieta Normal La "Dieta Normal" es una opción equilibrada que abarca una amplia variedad de texturas y sabores. Es adecuada para personas sin restricciones dietéticas específicas, lo que permite la inclusión de preferencias individuales.



Dieta Líquida Completa

La "Dieta Líquida Completa" se compone de líquidos netos, incluyendo caldo, jugo, leche, licuados y gelatina. Se prescribe en situaciones de trastornos de deglución o cuando la ingesta de alimentos es limitada. A pesar de su consistencia líquida, debe proporcionar todos los nutrientes necesarios. Para personas con disfagia, esta consistencia es vital, ya que algunos alimentos pueden resultar más fáciles o difíciles de ingerir.

Dieta Blanda

La "Dieta Blanda" es de fácil digestión y se utiliza para tratar problemas gastrointestinales leves. Los alimentos son cocidos, blandos o en puré, evitando comidas duras, picantes y fritas. Esta consistencia es importante para personas con disfagia, ya que algunas texturas pueden resultar más fáciles o difíciles de tragar.



Dieta para Disfagia

La "Dieta para Disfagia" es esencial en casos de dificultades para tragar y busca minimizar el riesgo de atragantamiento. Los alimentos suelen prepararse en forma de puré o líquidos espesados para asegurar una ingestión segura.

Recuerda que la consistencia de los alimentos puede variar según las necesidades individuales y las restricciones dietéticas específicas de cada persona. Es fundamental colaborar con un profesional en nutrición o un dietista para ajustar la dieta a las necesidades de cada persona y garantizar su seguridad y bienestar.



Este folleto proporciona información valiosa sobre las consistencias de las dietas y cómo adaptarlas para garantizar la salud y seguridad de las personas con diferentes necesidades alimentarias.





"Transforma tu Vida: Consejos para una Pérdida de Peso Saludable"

Introducción:

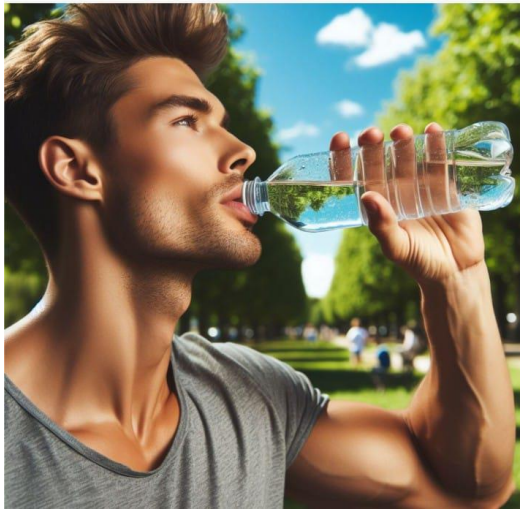
"¡Bienvenido a tu viaje hacia un estilo de vida más saludable y una versión mejor de ti mismo/a! Este folleto está diseñado para guiarte en el emocionante camino de la pérdida de peso de manera sana y sostenible."



Fundamentos de la Pérdida de Peso:

- Hidratación:

"El agua es esencial para la salud y puede ser tu mejor aliado en la pérdida de peso. Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día."



- Nutrición Balanceada:

"Adopta una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Evita el exceso de azúcares y grasas saturadas."



- Control de Porciones:

"Aprende a escuchar a tu cuerpo y controlar las porciones. Comer conscientemente puede marcar la diferencia."



Estrategias para una Vida Activa:

- Ejercicio Regular:

"Encuentra una actividad que disfrutes, ya sea caminar, nadar, correr o bailar. El ejercicio regular no solo quema calorías, sino que también mejora tu bienestar general."



- Rutinas Cortas y Efectivas:

"Incorpora rutinas de ejercicio cortas pero efectivas en tu día. ¡No es necesario pasar horas en el gimnasio para ver resultados!"

Consejos Motivacionales:

- Establece Metas Realistas:

"Fija metas alcanzables a corto y largo plazo. Celebrar pequeños logros puede mantener alta tu motivación."

- Encuentra un Compañero de Pérdida de Peso:

"Compartir este viaje con un amigo o ser querido puede hacerlo más divertido y exitoso. Apóyense mutuamente."

: Recursos Adicionales:

- Recetas Saludables:

"Descubre recetas deliciosas y saludables que te ayudarán a disfrutar de la comida mientras alcanzas tus objetivos."

- Aplicaciones de Pérdida de Peso:

"Explora aplicaciones o videos en YouTube que te ayuden a realizar un seguimiento de tus alimentos, ejercicios y progreso."



Contacto:

"Si necesitas apoyo adicional, no dudes en contactarnos. Estamos aquí para ayudarte en cada paso de tu viaje hacia una vida más saludable."

Fundación Hogar San Francisco de Asís

Área de Nutrición y Dietética

Hogar Nazareth 2024