ANEXO 4 OBLIGACION TECNICA: MINUTA ALIMENTICIA, VALORACIONES NUTRICIONALES DEL MES DE MARZO DE 2026.

UNIÓN TEMPORAL CORAZÓN DE JESÚS
Carrera 1 # 55-00 Neiva, Huila
(+57) 3175730749- E- Mail uniontemporalsm2025@gmail.com

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: CARDENAS ALBAÑIL CELSA
Tipo y número de documento de identidad: CC 37080559
Género: F
Fecha Nacimiento: 12/03/1931
Edad: 95 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria CARDENAS ALBAÑIL CELSA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** No
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** SI, ensure avance 1 vez al día.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 28,2 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,37 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 15,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: CARDENAS ALBAÑIL CELSA, adulta mayor de 95 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, FRACTURA CONSOLIDADA DE CADERA IZQUIERDA, EPOC, ESTREÑIMIENTO, DEMENCIA ZENIT, sus medidas antropométricas son: Peso: 28,2 kg y Talla 1,37 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, No masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hiperproteica, Hipercalórica y Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

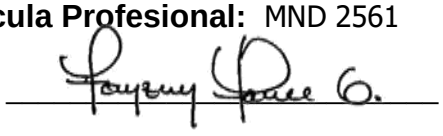
Recomendaciones Específicas:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad,

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c,) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: AVENDAÑO GUZMAN WILSON AUGUSTO
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075236480
Género: M
Fecha Nacimiento: 12/02/1989
Edad: 37 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario AVENDAÑO GUZMAN WILSON AUGUSTO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 43,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,50 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 19,4 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: AVENDAÑO GUZMAN WILSON AUGUSTO, adulto de 37 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, PARÁLISIS CEREBRAL, DESNUTRICIÓN, DEPENDENCIA FUNCIONAL MODERADA DERMATITIS SEBORREICA, OBSTRUCCIÓN INTESTINAL, ESTREÑIMIENTO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 43,7 kg y Talla 1,50 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Hipercalórica, Hiperproteica y Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Consuma 6 a 8 comidas al día, fraccionadas en porciones pequeñas: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente con cáscara si es tolerada, o cocidas si hay dificultad digestiva (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

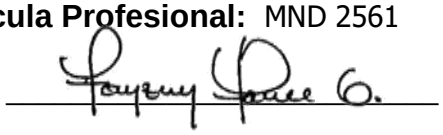
Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

En caso de bajo apetito, ofrecer alimentos densos en energía y proteína en pequeñas cantidades frecuentes (batidos con leche, avena, frutas, clara de huevo cocida).

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: OLAYA OCTAVIO
Tipo y número de documento de identidad: CC 1081160091
Género: M
Fecha Nacimiento: 4/01/1954
Edad: 72 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario OLAYA OCTAVIO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 58,3 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,62 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 22,2 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: OLAYA OCTAVIO, adulto mayor de 72 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, NTECEDENTE DE HERNIORRAFIA INGUINAL IZQUIERDA DERMATOMICOSIS, CARCINOMA BASOCELULAR DE VERTIENTE NASAL DERMATÓMICOSIS, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 58,3 kg y Talla 1,62 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipocalórica e Hipograsa
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo de grasas totales a menos de 25% del valor calórico diario.

Evite el consumo de grasas saturadas y trans, presentes en:

Mantequilla, margarina, crema de leche, nata

Embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema

Productos de paquete, frituras, comidas rápidas, pasteles, galletas comerciales

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Consuma 2 porciones de proteína animal al día, como:

100–150 g de carne magra cocida

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa: leche deslactosada, yogur natural sin azúcar, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de

fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

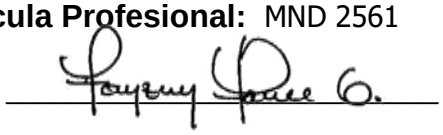
Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: ANDRADE ARACELLY
Tipo y número de documento de identidad: CC 26515641
Género: F
Fecha Nacimiento: 3/05/1935
Edad: 91 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria ANDRADE ARACELLY con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 43,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,50 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 19,4 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: ANDRADE ARACELLY, adulta mayor de 91 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA, DISCAPACIDAD AUDITIVA, OSTEOPOROSIS, SÍNDROME DE MIELODISPLÁSICO, OSTEOSÍNTESIS DE CADERA IZQUIERDA, TBC, CONSTIPACIÓN, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 43,7 kg y Talla 1,50 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta hipercalórica, hiperproteica, hipoglucídica y rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

Recomendaciones:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 tiempos al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas densas en energía y proteína.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, avena fortificada.

Limite el consumo de azúcares simples y harinas refinadas: evite azúcar blanca, panela, miel, jugos azucarados, pan blanco, galletas comerciales, pasteles y productos de paquete.

Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, priorizando fuentes con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, avena cocida, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, guayaba, papaya, pera).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

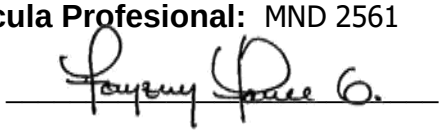
Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: TRUJILLO CAICEDO MODESTA
Tipo y número de documento de identidad: CC 26465009
Género: F
Fecha Nacimiento: 24/06/1938
Edad: 88 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria TRUJILLO CAICEDO MODESTA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 45,1 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,57 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 18,3 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: TRUJILLO CAICEDO MODESTA, adulta mayor de 88 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, ESTREÑIMIENTO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 45,1 kg y Talla 1,57 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hiperproteica, Hipercalórica y Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

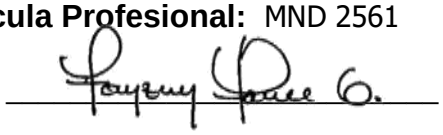
Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: CLAVER ORLANDO
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325780
Género: M
Fecha Nacimiento: 1/01/1959
Edad: 67 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario CLAVER ORLANDO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 48,6 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,57 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 19,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: CLAVER ORLANDO, adulto mayor de 67 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, DERMATITIS CRONICA, CIRUJIA DE PRIAPISMO, DISCAPACIDAD AUDITIVA, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 48,6 kg y Talla 1,57 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma _____

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: ANDRADE CUPITRA MARTA
Tipo y número de documento de identidad: CC 52372728
Género: F
Fecha Nacimiento: 2/05/1972
Edad: 54 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria ANDRADE CUPITRA MARTA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 38,2 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,47 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 17,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: ANDRADE CUPITRA MARTA, adulta mayor de 54 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA LESIONAL REFRACTARIA, ESTREÑIMIENTO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 38,2 kg y Talla 1,47 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta hipercalórica, hiperproteica, hipoglucídica y rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 tiempos al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas densas en energía y proteína.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, avena fortificada.

Limite el consumo de azúcares simples y harinas refinadas: evite azúcar blanca, panela, miel, jugos azucarados, pan blanco, galletas comerciales, pasteles y productos de paquete.

Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, priorizando fuentes con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, avena cocida, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, guayaba, papaya, pera).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

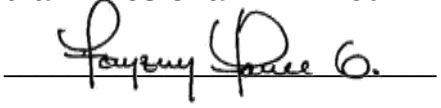
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad,

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: CLAVER ROSA MARIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325788
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1949
Edad: 77 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria CLAVER ROSA MARIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 47,3 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,35 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 26,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: CLAVER ROSA MARIA, adulta mayor de 77 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA, OSTEOSÍNTESIS DE FÉMUR IZQUIERDO, DISCAPACIDAD AUDITIVA, SÍNCOPE, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 47,3 kg y Talla 1,35 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta blanda hipocalórica e hipoglucídica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo calórico total, priorizando alimentos con alta densidad nutricional y bajo aporte energético.

Reduzca el consumo de azúcares simples y carbohidratos refinados:

Evite azúcar blanca, panela, miel, jugos azucarados, gaseosas, postres, pan blanco, galletas comerciales, pasteles y productos de paquete.

Consuma 1 porción de harinas por comida, priorizando fuentes con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra:

Arroz integral, avena cocida, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz

Aumente el consumo de proteínas magras, incluyendo:

100–150 g de carne magra cocida

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, guayaba, papaya, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Evite verduras flatulentas o irritantes como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite el consumo de embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y

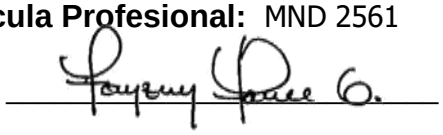
alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: VARGAS AMINTA
Tipo y número de documento de identidad: CC 26414289
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/07/1937
Edad: 89 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria VARGAS AMINTA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 63,3 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,56 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 26,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: VARGAS AMINTA, adulta mayor de 89 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, CX REEMPLAZO DE RODILLA DERECHA, OBESIDAD, OTITIS EXTERNA, HIPERLIPIDEMIA, ARTROSIS, ESTREÑIMIENTO, DEMENCIA SENIL, sus medidas antropométricas son: Peso: 50,7 kg y Talla 1,56 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta blanda normocalórica, hipograsa y rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener un aporte energético constante y facilitar la digestión.

Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.

Reduzca el consumo de grasas saturadas y trans, evitando:

Mantequilla, margarina, crema de leche, nata

Frituras, embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema

Productos de paquete, comidas rápidas, pasteles, galletas comerciales

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida, habichuela tierna.

Evite verduras flatulentas o irritantes como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Incluya 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma 3 porciones de proteína animal al día, como:

150 g de carne magra cocida

200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana

Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

1 pocillo de arroz integral o espagueti integral

1 papa mediana cocida

¼ plátano cocido

1 pan integral blando

4 galletas integrales sin azúcar

1 arepa sin sal

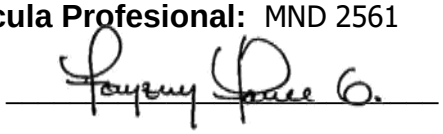
3 cucharadas de avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: AVENDAÑO GUZMAN LEIDY JOHANNA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075236718
Género: F
Fecha Nacimiento: 15/04/1985
Edad: 41 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria AVENDAÑO GUZMAN LEIDY JOHANNA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 39,8 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,60 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 15,5 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: AVENDAÑO GUZMAN LEIDY JOHANNA, adulta de 41 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, DESNUTRICIÓN LEVE, SECUELA DE MENINGITIS EN INFANCIA, PARÁLISIS CEREBRAL, ESTREÑIMIENTO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL., sus medidas antropométricas son: Peso: 39,8 kg y Talla 1,60 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hiperproteica, Hipercalórica y Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

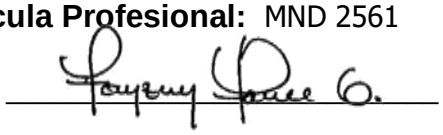
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad,

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: BETANCOURTH CRUZ JUDITH ESNEYDER
Tipo y número de documento de identidad: CC 55160561
Género: F
Fecha Nacimiento: 8/02/1971
Edad: 55 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria BETANCOURTH CRUZ JUDITH ESNEYDER con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 62,2 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,50 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 27,6 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: BETANCOURTH CRUZ JUDITH ESNEYDER, adulta de 55 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, PREDIABETES, HIPERLIPIDEMIA, MASTITIS MASA NO ESPECIFICADA EN LA MAMA DERECHA, ESQUIZOFRENIA, sus medidas antropométricas son: Peso: 62,2 kg y Talla 1,50 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta blanda hipocalórica, hipograsa e hipoglucídica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo calórico total, priorizando alimentos con alta densidad nutricional y bajo aporte energético.

Reduzca el consumo de grasas totales, especialmente saturadas y trans:

Evite mantequilla, margarina, crema de leche, nata, embutidos, vísceras, frituras, productos de paquete y comidas rápidas.

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Reduzca el consumo de azúcares simples y carbohidratos refinados:

Evite azúcar blanca, panela, miel, jugos azucarados, gaseosas, postres, pan blanco, galletas comerciales y harinas refinadas.

Consuma 1 porción de harinas por comida, priorizando fuentes con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra:

Arroz integral, avena cocida, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz

Consuma 2 porciones de proteína animal al día, como:

100–150 g de carne magra cocida sin grasa

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Evite verduras flatulentas o irritantes como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

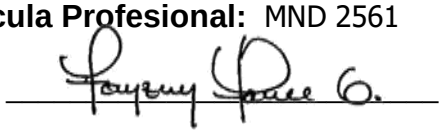
Evite el consumo de salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: CAICEDO CARMEN ROSA
Tipo y número de documento de identidad: CC 27502103
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/11/1940
Edad: 85 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria CAICEDO CARMEN ROSA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 42,6 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,55 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 17,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: CAICEDO CARMEN ROSA, adulta mayor de 85 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, HIPOTIROIDISMO, ESQUIZOFRENIA, FX DE MALEOLO IZQUIERDO, REDUCCIÓN QX, sus medidas antropométricas son: Peso: 42,6 kg y Talla 1,55 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipocalórica e Hipograsa
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo de grasas totales a menos de 25% del valor calórico diario.

Evite el consumo de grasas saturadas y trans, presentes en:

Mantequilla, margarina, crema de leche, nata

Embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema

Productos de paquete, frituras, comidas rápidas, pasteles, galletas comerciales

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Consuma 2 porciones de proteína animal al día, como:

100–150 g de carne magra cocida

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa: leche deslactosada, yogur natural sin azúcar, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad,

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c,) 2 veces/día por vía oral,

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: DURAN CANACUE JORGE
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325796
Género: M
Fecha Nacimiento: 1/01/1952
Edad: 74 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario DURAN CANACUE JORGE con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 69,5 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,60 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 27,1 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: DURAN CANACUE JORGE, adulto mayor de 74 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, CIRUGIA DUPUYTREN BILATERAL, HIPERLIPIDEMIA, DERMATOMICOSIS, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 69,5 kg y Talla 1,60 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipocalórica e Hipograsa
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo de grasas totales a menos de 25% del valor calórico diario.

Evite el consumo de grasas saturadas y trans, presentes en:

Mantequilla, margarina, crema de leche, nata

Embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema

Productos de paquete, frituras, comidas rápidas, pasteles, galletas comerciales

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Consuma 2 porciones de proteína animal al día, como:

100–150 g de carne magra cocida

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa: leche deslactosada, yogur natural sin azúcar, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

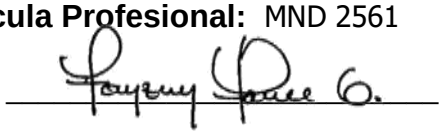
Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: CLAVER SOFIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325776
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1951
Edad: 75 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria CLAVER SOFIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** Si la carne
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 26,5 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,33 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 15,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: CLAVER SOFIA, adulta mayor de 75 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA, OSTEOSÍNTESIS DE FÉMUR IZQUIERDO, DISCAPACIDAD AUDITIVA, SÍNCOPE, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 26,5 kg y Talla 1,33 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, si manifiesta rechazo por alimentos, la carne, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta blanda hiperproteica, hiposódica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día,
• Limite el consumo de sal a una cucharadita para las preparaciones del día,
• Incremente el consumo de frutas 3-5 al día,
• Consuma verduras crudas y cocidas, 2 porciones al día, evite el consumo de espinaca, acelga,

apio, zanahoria,
• Consuma 2-3 lácteos al día como leche descremada o sus derivados como queso campesino o cuajada, yogurt, kumis, etc.,
• Consuma 3 porciones de proteínas tales como: 150gr carne, 180gr pollo sin piel, 150gr pescados, 1 unid huevo tibio dos veces por semana, evite el hígado, pajarilla, menudencia, callos, cerdo, sobre barriga, costilla, queso doble crema ,mariscos, embutidos como salchichón, mortadela, chorizo, jamón, enlatados como atún y sardinas,
• Consuma lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos 3-4 veces por semana, hasta 1 pocillo,
• Consuma 1-2 porciones de harinas por comida: 1 pocillo de arroz, 1 papa mediana, ¼ plátano, 1pan integral, 4galletas integrales, 1 arepa mediana, 1 pocillo de espagueti, 1 pocillo de cereal, 3 cucharadas de avena,
• Prohibido el consumo de gaseosas, jugos artificiales, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas se soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesas, salsa tomate, mostaza, vinagre, bebidas alcohólicas, encurtidos, etc.
• Incrementar el consumo de líquidos diarios, consuma de 8 vasos de agua al día,
• Evite el consumo de fritos, mantequilla, crema de leche, nata de leche, comidas rápidas, tamales, Puede utilizar aceite vegetal como aceite de oliva, canola, de maíz, girasol o de soya, en mínima cantidad.

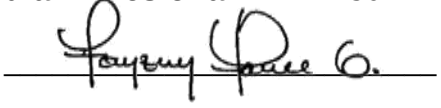
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad,

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: CUENCA CUENCA PEDRO
Tipo y número de documento de identidad: CC 1638182
Género: M
Fecha Nacimiento: 31/12/1938
Edad: 87 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario CUENCA CUENCA PEDRO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 68,8 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,70 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 23,8 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: CUENCA CUENCA PEDRO, adulto mayor de 87 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, EPOC-HIPOTIROIDISMO, CONSTIPACION, CX DE REMPLAZO DE CADERA IZQUIERDA, ESTREÑIMIENTO, DEMENCIA SENIL., sus medidas antropométricas son: Peso: 68,8 kg y Talla 1,70 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

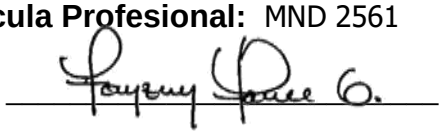
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía, digestión estable y tránsito intestinal saludable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando

aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, guayaba, papaya, pera).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida. Prefiera las de alto contenido en fibra y evite las que puedan causar irritación (como apio crudo o acelga en exceso).
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa al día: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
• 150 g de carne magra
• 200 g de pollo sin piel
• 150 g de pescado cocido
• 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:
• 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
• 1 papa mediana
• ¼ plátano cocido
• 1 pan integral blando
• 4 galletas integrales sin azúcar
• 1 arepa de maíz sin sal
• 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: ZAMBRANO PERDOMO ROSA MARIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 26531145
Género: F
Fecha Nacimiento: 19/08/1925
Edad: 101 AÑOS
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria ZAMBRANO PERDOMO ROSA MARIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** No
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** SI, ensure avance 1 vez al día.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 39 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,47 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 18,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: ZAMBRANO PERDOMO ROSA MARIA, adulta mayor de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, CATARATA GONOARTROSIS, PSEUDOOBSTRUCCIÓN INTESTINAL, HEMI COLECTOMÍA, HISTERECTOMÍA, DEMENCIA SENIL, sus medidas antropométricas son: Peso: 39 kg y Talla 1,47 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, no masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

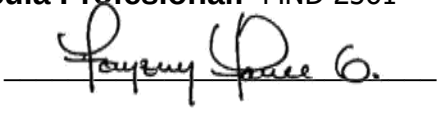
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana

cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: GARCIA BERTILDA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325795
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1950
Edad: 76 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria GARCIA BERTILDA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 47,6 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,49 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 21,4 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: GARCIA BERTILDA, adulta mayor de 76 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, XEOSIS DEL CUTIS, BRADICARDIA, DERMATOMICOSIS, ESQUIZOFRENIA, sus medidas antropométricas son: Peso: 47,6 kg y Talla 1,49 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

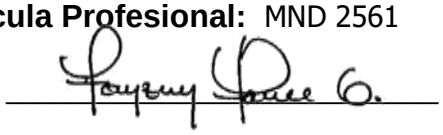
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.

• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: GARCIA MARIA CRISTINA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075795722
Género: F
Fecha Nacimiento: 18/01/1948
Edad: 78 Años
EPS y Régimen: SANITAS EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria GARCIA MARIA CRISTINA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 51,6 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,42 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 25,6 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: GARCIA MARIA CRISTINA, adulta mayor de 78 años de edad, vinculado al SGSSS SANITAS EPS. Presentando como antecedente de salud, DISCAPACIDAD AUDITIVA, COLÓN IRRITABLE, DISCAPACIDAD AUDITIVA, COLÓN IRRITABLE, RECONSTRUCCIÓN MANDIBULAR CON DISPOSITIVO DE FIJACIÓN, HEMORRAGIA VAGINAL, TUMOR DE COMPORTAMIENTO INCIERTO DE LA URETRA, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 51,6 kg y Talla 1,42 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica rica en fibra y libre de irritantes
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Recomendaciones generales – Dieta blanda normocalórica, rica en fibra y libre de irritantes
Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía estable y favorecer la digestión.

Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.

Evite el uso de condimentos irritantes como ajo, cebolla cruda, pimentón, ají, vinagre, salsas comerciales, encurtidos, caldos concentrados y alimentos ultraprocesados.

Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida, habichuela tierna.

Evite verduras flatulentas o irritantes como coles, apio, acelga cruda, cebolla cruda y pimentón.

Incluya 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma 3 porciones de proteína animal al día, como:

150 g de carne magra cocida

200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, mariscos y productos enlatados.

Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

1 pocillo de arroz integral o espagueti integral

1 papa mediana cocida

¼ plátano cocido

1 pan integral blando

4 galletas integrales sin azúcar

1 arepa sin sal

3 cucharadas de avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas comerciales, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

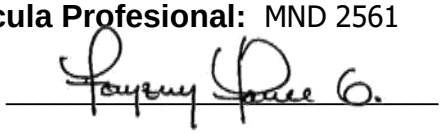
Evite frituras, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: GARZON TOVAR MANUEL
Tipo y número de documento de identidad: CC 1621654
Género: M
Fecha Nacimiento: 16/05/1932
Edad: 94 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario GARZON TOVAR MANUEL con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 50,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,46 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 23,8 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: GARZON TOVAR MANUEL, adulto mayor de 94 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, HTA, ENFERMEDAD RENAL CRONICA, HIPOTIROIDISMO, CIRUGIA DE CATARATA, ANTEROLISTESIS CERVICAL, HERNIA INGUINAL BILATERAL, BLEFARITIS ERC G3, SINCOPE, DEMENCIA SENIL., sus medidas antropométricas son: Peso: 50,7 kg y Talla 1,46 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

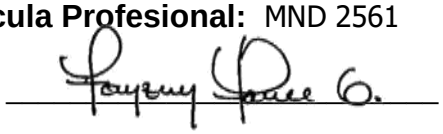
- Dieta Blanda Hipocalórica Renal
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.
• Limite el consumo calórico total, priorizando alimentos con alta densidad nutricional y bajo aporte energético.
• Evite el uso de condimentos irritantes como ajo, cebolla cruda, pimentón, ají, vinagre, salsas comerciales, encurtidos, caldos concentrados y alimentos ultraprocesados.
• Limite el consumo de sal a menos de 5 g al día (una cucharadita), incluyendo la presente en alimentos procesados.
• Evite el consumo de embutidos, enlatados, quesos salados, encurtidos, cubos de sabor y productos de paquete.
• Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.
• Consuma 2 porciones de proteína animal al día,
o 100 g de carne magra cocida sin sal añadida
o 150 g de pollo sin piel cocido
o 150 g de pescado cocido (preferiblemente fresco, no enlatado)
o 1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)
• Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa y sin sal añadida: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en sodio.
• Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, bien cocidas y sin condimentos fuertes, según tolerancia renal.
• Consuma 3 a 5 porciones de frutas cocidas o blandas, con bajo contenido de potasio y alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.
• Evite verduras flatulentas o irritantes como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.
• Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente refinadas si hay hiperfosfatemia, o integrales si está permitido:
o Arroz blanco o integral, espagueti cocido, papa cocida, plátano maduro, pan blando sin sal, arepa de maíz, avena cocida
• Controle la ingesta de líquidos según indicación médica (especialmente en diálisis):
o Agua, infusiones suaves, caldos naturales sin sal
• Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: SILVA PILAR
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325792
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1957
Edad: 69 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria SILVA PILAR con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 41,9 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,50 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 18,6 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: SILVA PILAR, adulta mayor de 69 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, PROLAPSO GENITAL GRADO GRADO 3, DERMATÓMICOSIS, DEMENCIA SENIL, sus medidas antropométricas son: Peso: 41,9 kg y Talla 1,50 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica rica en fibra y libre de irritantes
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Recomendaciones generales – Dieta blanda normocalórica, rica en fibra y libre de irritantes
Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía estable y favorecer la digestión.

Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.

Evite el uso de condimentos irritantes como ajo, cebolla cruda, pimentón, ají, vinagre, salsas comerciales, encurtidos, caldos concentrados y alimentos ultraprocesados.

Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida, habichuela tierna.

Evite verduras flatulentas o irritantes como coles, apio, acelga cruda, cebolla cruda y pimentón.

Incluya 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma 3 porciones de proteína animal al día, como:

150 g de carne magra cocida

200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, mariscos y productos enlatados.

Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

1 pocillo de arroz integral o espagueti integral

1 papa mediana cocida

¼ plátano cocido

1 pan integral blando

4 galletas integrales sin azúcar

1 arepa sin sal

3 cucharadas de avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas comerciales, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

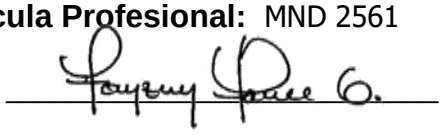
Evite frituras, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: GONZALEZ DE CORDOBA CECILIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 26435292
Género: F
Fecha Nacimiento: 29/09/1938
Edad: 88 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria GONZALEZ DE CORDOBA CECILIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 37,4 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,32 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 21,5 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: GONZALEZ DE CORDOBA CECILIA, adulta mayor de 88 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, AMAUROSIS IZQUIERDA, DERMATÓMICOSIS, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 37,4 kg y Talla 1,32 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad,

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c,) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: GUZMAN BUSTOS PABLO EMILIO
Tipo y número de documento de identidad: CC 7720643
Género: M
Fecha Nacimiento: 10/04/1980
Edad: 46 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario GUZMAN BUSTOS PABLO EMILIO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** No
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** SI, ensure avance 1 vez al día.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 42,4 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,57cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 17,2 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: GUZMAN BUSTOS PABLO EMILIO, adulto de 46 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, PARÁLISIS CEREBRAL ESPÁSTICA, SECUELAS DE ACV, DESNUTRICIÓN ANTECEDENTES DE GASTROSTOMÍA, DERMATITIS CEBORREICA, ESTREÑIMIENTO CRÓNICO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 42,4 kg y Talla 1,57 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, No masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hiperproteica, Hipercalórica y Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras,

salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

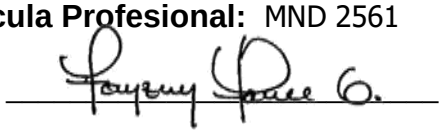
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuario se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad.

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: LEMOS JAVIER
Tipo y número de documento de identidad: CC 16545576
Género: M
Fecha Nacimiento: 29/09/1955
Edad: 71 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario LEMOS JAVIER con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 56,1 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,47 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 26,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: LEMOS JAVIER, adulto mayor de 71 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA, ENFERMEDAD DE PARKINSON, AMPUTACION MID, ESTREÑIMIENTO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 56,1 kg y Talla 1,47 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica Hipoglucídica Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

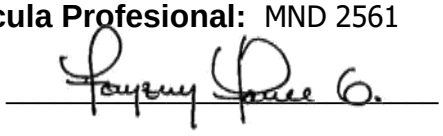
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.
Recomendaciones generales – Dieta blanda normocalórica, hipoglucídica y rica en fibra
• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Evite azúcares simples como azúcar blanca, panela, miel, dulces, postres, gaseosas, jugos azucarados y productos de panadería refinada.
• Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con bajo índice glucémico (manzana cocida, pera, guayaba, papaya).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín,

espinaca cocida. Prefiera las de alto contenido en fibra soluble.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar al día: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana
• Limite vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con bajo índice glucémico:
• 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
• 1 papa mediana
• ¼ plátano cocido
• 1 pan integral blando
• 3 cucharadas de avena cocida
• 1 arepa de maíz sin sal
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: LEYTON CALDERON LEONIDE
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325799
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1939
Edad: 87 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria LEYTON CALDERON LEONIDE con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 57,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,30 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 34,1 m2
- **Clasificación Nutricional:** Obesidad

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: LEYTON CALDERON LEONIDE, adulta mayor de 87 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, OBESIDAD MÓRBIDA, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, HERNIA UMBILICAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 57,7 kg y Talla 1,30 cm diagnostico nutricional Obesidad.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta blanda hipocalórica y hipograsa
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo de grasas totales a menos de 25% del valor calórico diario.

Evite el consumo de grasas saturadas y trans, presentes en:

Mantequilla, margarina, crema de leche, nata

Embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema

Productos de paquete, frituras, comidas rápidas, pasteles, galletas comerciales

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Consuma 2 porciones de proteína animal al día, como:

100–150 g de carne magra cocida

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa: leche deslactosada, yogur natural sin azúcar, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, salsas comerciales,

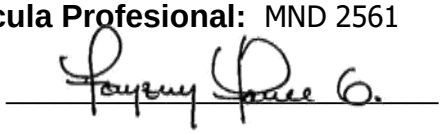
encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: MEDINA CABRERA JOSE JAIRO
Tipo y número de documento de identidad: CC 12119031
Género: M
Fecha Nacimiento: 27/08/1950
Edad: 76 Años
EPS y Régimen: SALUD TOTAL SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario MEDINA CABRERA JOSE JAIRO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 58,5 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,50 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 26,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: MEDINA CABRERA JOSE JAIRO, adulto mayor de 76 años de edad, vinculado al SGSSS SALUD TOTAL. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA, ENFERMEDAD DE PARKINSON, CONJUNTIVITIS CRONICA, DISCAPACIDAD INTELECTUAL., sus medidas antropométricas son: Peso: 58,5 kg y Talla 1,50 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipocalórica e Hipograsa
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente blandas y con buen aporte energético:

Arroz blanco o integral, espagueti cocido, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma _____

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: PERDOMO JORGE
Tipo y número de documento de identidad: CC 12112604
Género: M
Fecha Nacimiento: 20/05/1955
Edad: 71 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario PERDOMO JORGE con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 62,4 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,70 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 21,6 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: PERDOMO JORGE, adulto mayor de 71 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, EPILEPSIA FOCAL, INSUFICIENCIA VASCULAR PERIFÉRICA, CATARATA, ESTREÑIMIENTO, DEMENCIA SENIL, sus medidas antropométricas son: Peso: 62,4 kg y Talla 1,70 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica Hipoglucídica Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana

cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.
Recomendaciones generales – Dieta blanda normocalórica, hipoglucídica y rica en fibra
• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Evite azúcares simples como azúcar blanca, panela, miel, dulces, postres, gaseosas, jugos azucarados y productos de panadería refinada.
• Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con bajo índice glucémico (manzana cocida, pera, guayaba, papaya).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida. Prefiera las de alto contenido en fibra soluble.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar al día: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:

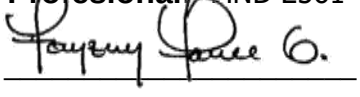
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana
• Limite vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con bajo índice glucémico:
• 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
• 1 papa mediana
• ¼ plátano cocido
• 1 pan integral blando
• 3 cucharadas de avena cocida
• 1 arepa de maíz sin sal
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuario se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad.
Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: QUINTERO MARIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325793
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1940
Edad: 86 Años
EPS y Régimen: SANITAS EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria QUINTERO MARIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 57,2 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,55 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 23,8 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: QUINTERO MARIA, adulta mayor de 86 años de edad, vinculado al SGSSS SANITAS EPS. Presentando como antecedente de salud, GASTRITIS CRÓNICA, ESTREÑIMIENTO, DERMATÓMICOSIS, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 57,2 kg y Talla 1,55 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda hipercalorica, hiperproteica rica en fibra y libre de irritantes
- Seguimiento Nutricional mensual

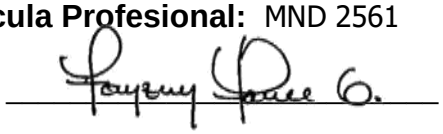
RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.
Evite el uso de condimentos irritantes como ajo, cebolla cruda, pimentón, ají, vinagre, salsas comerciales, encurtidos, caldos concentrados y alimentos ultraprocesados.

Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).
Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida, habichuela tierna.
Evite verduras flatulentas o irritantes como coles, apio, acelga cruda, cebolla cruda y pimentón.
Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:
150–200 g de carne magra cocida
200–250 g de pollo sin piel cocido
150–200 g de pescado cocido
2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)
1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal
Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.
Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).
Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.
Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:
Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida
Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:
Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)
Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)
Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.
Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.
Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.
Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.
Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: MILLAN SOTO MARITZA
Tipo y número de documento de identidad: CC 55172564
Género: F
Fecha Nacimiento: 5/03/1975
Edad: 51 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria MILLAN SOTO MARITZA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 80,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,66 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 29,3 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: MILLAN SOTO MARITZA, adulta mayor de 51 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, POP CX DE CATARATA BILATERAL, TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR, sus medidas antropométricas son: Peso: 80,7 kg y Talla 1,66 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipocalórica e Hipograsa
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Limite el consumo de grasas totales a menos de 25% del valor calórico diario.

Evite el consumo de grasas saturadas y trans, presentes en:

Mantequilla, margarina, crema de leche, nata

Embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema

Productos de paquete, frituras, comidas rápidas, pasteles, galletas comerciales

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, solo para cocción.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Consuma 2 porciones de proteína animal al día, como:

100–150 g de carne magra cocida

150–200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana)

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa: leche deslactosada, yogur natural sin azúcar, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, salsas comerciales,

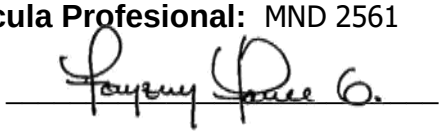
encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: SILVA HURTADO ASUNCION
Tipo y número de documento de identidad: CC 17150622
Género: M
Fecha Nacimiento: 8/03/1945
Edad: 81 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria SILVIA HURTADO ASUNCION con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 55,2 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,60 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 21,6 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: SILVIA HURTADO ASUNCION, adulta mayor de 81 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, GLAUCOMA, ANTECEDENTES DE CIRUGÍA DE CATARATA, DERMATOMICOSIS, ESQUIZOFRENIA, sus medidas antropométricas son: Peso: 55,2 kg y Talla 1,60 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

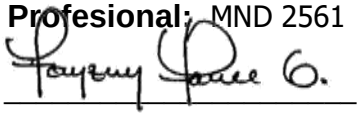
RECOMENDACIONES:

•Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
•Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
•Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).

•Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
•Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
•Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
•Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
•Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
•Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
•Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
•Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
•Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: MORENO LUCILA
Tipo y número de documento de identidad: CC 37080578
Género: F
Fecha Nacimiento: 16/01/1931
Edad: 95 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria MORENO LUCILA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** No
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** si, arroz con pollo
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** SI, ensure avance 1 vez al día.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 30,5 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,53 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 13,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: MORENO LUCILA, adulta mayor de 95 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, ARTRITIS REUMATOIDEA, NEUMAPATÍA, NEUMONÍA, HTA, ESTREÑIMIENTO DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 30,5 kg y Talla 1,53 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, si manifiesta rechazo por alimentos, arroz con pollo, no masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta hipercalórica, hiperproteica, hiposódica y rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 tiempos al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas densas en energía y proteína.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida sin sal añadida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido (preferiblemente fresco, no enlatado)

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera o deslactosada, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sodio

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, avena fortificada.

Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.

Evite el uso de caldos concentrados, cubos de sabor, embutidos, enlatados, quesos salados, encurtidos y alimentos ultraprocesados.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, guayaba, papaya, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, priorizando fuentes con alto contenido de fibra:

Arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales sin sal, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

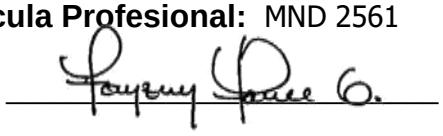
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuaria se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad.

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: MOSQUERA LASSO ANARCILA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075324147
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/04/1957
Edad: 69 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria MOSQUERA LASSO ANARCILA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 59,3 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,62 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 22,6 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: MOSQUERA LASSO ANARCILA, adulta mayor de 69 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, ANTECEDENTE DE CIRUGÍA DE CATARATA OJO DERECHO, ESQUIZOFRENIA PARANOIDE, sus medidas antropométricas son: Peso: 59,3 kg y Talla 1,62 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

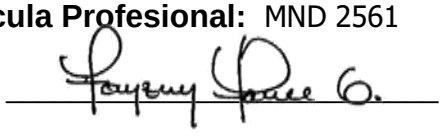
RECOMENDACIONES:

•Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
•Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.

•Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
•Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
•Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
•Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
•Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
•Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
•Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
•Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
•Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: NIEVA ESCOBAR MANUEL MARIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325779
Género: M
Fecha Nacimiento: 1/01/1954
Edad: 72 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario NIEVA ESCOBAR MANUEL con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** SI, Ensure avance 1 vez al día.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 50,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,74 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 16,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Delgadez

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: NIEVA ESCOBAR MANUEL, adulto mayor de 72 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, LEUCEMIA, HIPERPLASIA DE PROSTATA, ANEMIA VOLUMENES BAJOS, NEUMONIA, ESQUIZOFRENIA, sus medidas antropométricas son: Peso: 50,7 kg y Talla 1,74 cm diagnostico nutricional Delgadez.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipercalórica, Hiperproteica y Rica en Hierro
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida (res, cerdo sin grasa)

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido (especialmente atún, sardina, bagre)

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, avena fortificada.

Incluya alimentos ricos en hierro hemo (de origen animal) y hierro no hemo (de origen vegetal):

Hígado cocido (máximo 1 vez por semana)

Carne roja magra

Leguminosas cocidas

Avena, espinaca cocida, remolacha, auyama

Frutas como guayaba, mora, ciruela, uva negra

Combine alimentos ricos en hierro con fuentes de vitamina C para mejorar su absorción:

Papaya, naranja, mandarina, limón, guayaba, mango

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente blandas y con buen aporte energético:
Arroz blanco o integral, espagueti cocido, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando,

arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas.

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, evitando aquellas que causen irritación o flatulencia.

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Usuario se encuentra en riesgo nutricional, requiere apoyar la alimentación con una nutrición especializada evitando aumentar riesgo de complicaciones metabólicas y riesgo de morbimortalidad.

Se recomienda complementar alimentación con dos tomas de alimento líquido, polimérico, hiperproteico, a base de carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y HMB (ensure® advance botella liquida por 237 c,c) 2 veces/día por vía oral.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma _____

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: OSPINA ORLANDO
Tipo y número de documento de identidad: CC 12099961
Género: M
Fecha Nacimiento: 7/01/1950
Edad: 76 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario OSPINA ORLANDO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 62,5 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,55 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 26,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Sobrepeso

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: OSPINA ORLANDO, adulto mayor de 76 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, ARTROSIS CUELLO DE PIE IZQUIERDO, HPB, ANEMIA CRÓNICA. HIPOACUSIA BILATERAL, HERNIA INGUINAL DERECHA DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 62,5 kg y Talla 1,55 cm diagnostico nutricional Sobrepeso.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

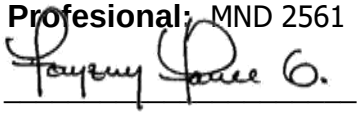
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía, digestión estable y tránsito intestinal saludable.

• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, guayaba, papaya, pera).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida. Prefiera las de alto contenido en fibra y evite las que puedan causar irritación (como apio crudo o acelga en exceso).
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa al día: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
• 150 g de carne magra
• 200 g de pollo sin piel
• 150 g de pescado cocido
• 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:
• 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
• 1 papa mediana
• ¼ plátano cocido
• 1 pan integral blando
• 4 galletas integrales sin azúcar
• 1 arepa de maíz sin sal
• 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: PEREZ ORTIZ LEONARDO
Tipo y número de documento de identidad: CC 12267552
Género: M
Fecha Nacimiento: 14/09/1948
Edad: 78 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario PEREZ ORTIZ LEONARDO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 56,1 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,70 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 19,4 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: PEREZ ORTIZ LEONARDO, adulto mayor de 78 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, HIPOTIROIDISMO, ESTREÑIMIENTO, ESQUIZOFRENIA, sus medidas antropométricas son: Peso: 56,1 kg y Talla 1,70 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica rica en fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener un aporte energético constante y facilitar la digestión.

• Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.
• Evite el uso de caldos concentrados, cubos de sabor, embutidos, enlatados, quesos salados, encurtidos y alimentos ultraprocesados.
• Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida.
• Incluya 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin sal añadida: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en sodio.
• Consuma 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra cocida
o 200 g de pollo sin piel cocido
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, mariscos y productos enlatados.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin sal añadida.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:
o 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
o 1 papa mediana cocida
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa sin sal
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas comerciales, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite frituras, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: QUIÑONES MALES MARIA ENERIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 26563409
Género: F
Fecha Nacimiento: 17/02/1947
Edad: 78 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria QUIÑONES MALES MARIA ENERIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 33,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,37 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 18,0 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: QUIÑONES MALES MARIA ENERIA, adulta mayor de 78 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, ENFERMEDAD DE PARKINSON, DERMATÓMICOSIS, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 33,7 kg y Talla 1,37 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipercalórica e Hiperproteica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.

Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:

150–200 g de carne magra cocida

200–250 g de pollo sin piel cocido

150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)

1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana

2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal

Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.

Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente blandas y con buen aporte energético:

Arroz blanco o integral, espagueti cocido, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida

Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:

Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)

Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).

Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales,

infusiones suaves y jugos sin azúcar.

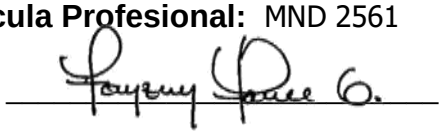
Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: RIVERA JOSE EUSTACIO
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325794
Género: M
Fecha Nacimiento: 1/01/1954
Edad: 72 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario RIVERA JOSE EUSTACIO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 39,4 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,30 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 23,3 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: RIVERA JOSE EUSTACIO, adulto mayor de 72 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, HIPOTIROIDISMO, ANTECEDENTES DE CIRUGÍA DE CATARATA, HERNIORRAFIA INGUINO ESCROTAL DERECHA, DISPEPSIA, EPOC, CIFOESCOLIOSIS LUMBAR, DERMATÓMICOSIS, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 39,4 kg y Talla 1,30 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica, Hiperproteica y Sin Irritantes
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener un aporte energético constante y favorecer la recuperación muscular.
• Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:
o 150 g de carne magra cocida
o 200 g de pollo sin piel cocido

o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana
o 1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 3–4 veces por semana
o 1 porción de lácteos bajos en grasa (leche deslactosada, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en grasa) 2–3 veces al día
• Evite el consumo de embutidos, vísceras, costilla, chuleta, queso doble crema, mariscos, enlatados y productos ultraprocesados.
• Mantenga una ingesta adecuada de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con bajo índice glucémico y alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida.
• Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:
o 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
o 1 papa mediana cocida
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa sin sal
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas comerciales, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite frituras, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.
• Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: SAAVEDRA LOSADA MARLENY
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325777
Género: F
Fecha Nacimiento: 1/01/1957
Edad: 69 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria SAVEDRA LOSADA MARLENY con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 42,1 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,46 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 19,8 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: SAVEDRA LOSADA MARLENY, adulta mayor de 69 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 42,1 kg y Talla 1,46 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

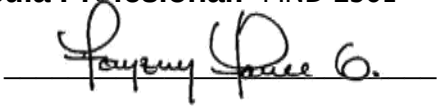
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.
• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana

cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: SANCHEZ ROSERO NELCY
Tipo y número de documento de identidad: CC 55057860
Género: F
Fecha Nacimiento: 10/05/1962
Edad: 64 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria SANCHEZ ROSERO NELCY con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 52 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,54 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 21,9 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: SANCHEZ ROSERO NELCY, adulta mayor de 64 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, REDUCCIÓN ABIERTA DE FRACTURA DE HÚMERO IZQUIERDO, FIJACIÓN INTERNA, TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 52 kg y Talla 1,54 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda normocalórica
- Seguimiento Nutricional mensual

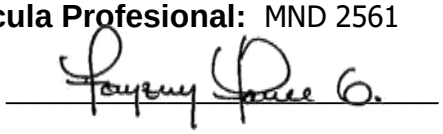
RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía y digestión estable.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita al día en todas las preparaciones.

• Incremente el consumo de frutas cocidas o blandas, entre 3 y 5 porciones al día (manzana cocida, papaya, banano maduro, compotas sin azúcar).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día (zanahoria, auyama, calabacín). Evite espinaca, acelga y apio por su efecto laxante o irritante.
• Consuma 2 a 3 porciones de lácteos al día como leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.
• Incluya 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra
o 200 g de pollo sin piel
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, enlatados y mariscos.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, como:
o 1 pocillo de arroz blanco o espagueti
o 1 papa mediana
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa mediana
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite fritos, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Puede usar aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: SANCHEZ TOVAR GERMAN
Tipo y número de documento de identidad: CC 4902363
Género: M
Fecha Nacimiento: 8/07/1935
Edad: 91 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario SANCHEZ TOVAR GERMAN con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 44,3 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Directa
- **Talla Actual (cm):** 1,57 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Directa
- **IMC kg/m2** 18 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: SANCHEZ TOVAR GERMAN, adulto mayor de 91 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, HIPOTIROIDISMO, ANTECEDENTES DE CIRUGÍA DE CATARATAAMAUROSIS BILATERAL, DEMENSIAS SENIL, sus medidas antropométricas son: Peso: 44,3 kg y Talla 1,57 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Hipercalórica e Hiperproteica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

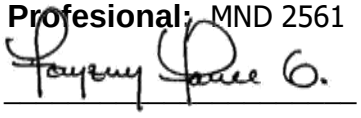
Fraccione la alimentación en 6 a 8 comidas al día: 3 comidas principales y 3–5 meriendas nutritivas.
Aumente el consumo de proteínas de alto valor biológico, incluyendo:
150–200 g de carne magra cocida
200–250 g de pollo sin piel cocido
150–200 g de pescado cocido

2 huevos tibios al día (máximo 5 veces por semana)
1 pocillo de leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 4–5 veces por semana
2–3 porciones de lácteos al día: leche entera, yogur natural, cuajada, queso campesino bajo en sal
Enriquezca las preparaciones con fuentes proteicas adicionales: leche en polvo, clara de huevo cocida, queso rallado bajo en sal, harina de leguminosas, crema de arroz, avena fortificada.
Consuma 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente blandas y con buen aporte energético:

Arroz blanco o integral, espagueti cocido, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida
Incluya fuentes de grasa saludable en cada comida:
Aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya)
Aguacate, semillas (chía, linaza), frutos secos (maní, nueces, almendras)
Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas (papaya, guayaba, manzana cocida, pera, banano maduro).
Consuma 2 a 3 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.
Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, embutidos, frituras, salsas comerciales, encurtidos, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.
Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, incluyendo caldos naturales, infusiones suaves y jugos sin azúcar.
Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.
Evite verduras irritantes o flatulentas como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.
Masticar bien los alimentos y evitar temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: SUNS CUCHIMBA ISABEL
Tipo y número de documento de identidad: CC 26474175
Género: F
Fecha Nacimiento: 7/06/1933
Edad: 93 Años
EPS y Régimen: FAMISANAR EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuaria SUNS CUCHIMBA ISABEL con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No refiere
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 54,5 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,48 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 24,9 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: SUNS CUCHIMBA ISABEL, adulta mayor de 93 años de edad, vinculado al SGSSS FAMISANAR EPS. Presentando como antecedente de salud, HTA, OBESIDAD, HIPOTIROIDISMO, INSUFICIENCIA CARDIACA, IVU A REPETICIÓN, COLETIASIS, NEUMONÍA, ESTREÑIMIENTO, DEMENCIA SENIL, sus medidas antropométricas son: Peso: 54,5 kg y Talla 1,48 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica, Hiposódica y Rica en Fibra
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

• Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener un aporte energético constante y facilitar la digestión.
• Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.
• Evite el uso de caldos concentrados, cubos de sabor, embutidos, enlatados, quesos salados, encurtidos y alimentos ultraprocesados.
• Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día,

priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).
• Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida.
• Incluya 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin sal añadida: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en sodio.
• Consuma 3 porciones de proteína animal al día, como:
o 150 g de carne magra cocida
o 200 g de pollo sin piel cocido
o 150 g de pescado cocido
o 2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, mariscos y productos enlatados.
• Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin sal añadida.
• Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:
o 1 pocillo de arroz integral o espagueti integral
o 1 papa mediana cocida
o ¼ plátano cocido
o 1 pan integral blando
o 4 galletas integrales sin azúcar
o 1 arepa sin sal
o 3 cucharadas de avena cocida
• Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas comerciales, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.
• Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.
• Evite frituras, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.
• Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma

Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: VELASQUEZ JESUS MARIA
Tipo y número de documento de identidad: CC 4927147
Género: M
Fecha Nacimiento: 19/02/1936
Edad: 90 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario VELASQUEZ JESUS MARIA con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 56,7 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,58 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 22,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: VELASQUEZ JESUS MARIA, adulto mayor de 90 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, AMAUROSIS BILATERAL, GASTRITIS CRÓNICA, HIPERPLASIA DE PRÓSTATA, INFECCIÓN RESPIRATORIA, sus medidas antropométricas son: Peso: 56,7 kg y Talla 1,58 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica rica en fibra y libre de irritantes
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Recomendaciones generales – Dieta blanda normocalórica, rica en fibra y libre de irritantes Consuma 3 comidas principales y 2 meriendas al día para mantener energía estable y favorecer la digestión.

Limite el consumo de sal a una cucharadita (5 g) al día en todas las preparaciones.

Evite el uso de condimentos irritantes como ajo, cebolla cruda, pimentón, ají, vinagre, salsas comerciales, encurtidos, caldos concentrados y alimentos ultraprocesados.

Incremente el consumo de frutas blandas y cocidas, entre 3 y 5 porciones al día, priorizando aquellas con alto contenido de fibra soluble (manzana cocida, papaya, guayaba, pera).

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día, como zanahoria, auyama, calabacín, espinaca cocida, habichuela tierna.

Evite verduras flatulentas o irritantes como coles, apio, acelga cruda, cebolla cruda y pimentón.

Incluya 2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa.

Consuma 3 porciones de proteína animal al día, como:

150 g de carne magra cocida

200 g de pollo sin piel cocido

150 g de pescado cocido

2 huevos tibios, máximo 3 veces por semana Limite el consumo de vísceras, embutidos, costilla, chuleta, queso doble crema, mariscos y productos enlatados.

Consuma leguminosas (lentejas, fríjol, arvejas, garbanzos) 3–4 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 1 a 2 porciones de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de fibra:

1 pocillo de arroz integral o espagueti integral

1 papa mediana cocida

¼ plátano cocido

1 pan integral blando

4 galletas integrales sin azúcar

1 arepa sin sal

3 cucharadas de avena cocida

Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, chocolate, productos de paquete, pasteles, galletas de soda, pan de yuca, bizcochos, mayonesa, salsas comerciales, vinagre, bebidas alcohólicas y encurtidos.

Limite el consumo de líquidos a 5–6 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas.

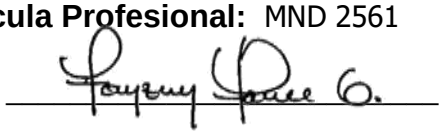
Evite frituras, mantequilla, crema de leche, nata, comidas rápidas y tamales.

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, maíz, girasol o soya) en mínima cantidad para preparación de alimentos.

Prefiera preparaciones suaves: cocidos, hervidos, al vapor, al horno sin grasa añadida.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Fecha: Marzo del 2026

INFORMACION GENERAL DEL ADULTO MAYOR

Fecha de ingreso: 19/10/2025
Nombre Completo: VICTORIA JESUS ANTONIO
Tipo y número de documento de identidad: CC 1075325847
Género: M
Fecha Nacimiento: 1/01/1933
Edad: 93 Años
EPS y Régimen: NUEVA EPS SUB.

OBJETO DEL INFORME:

Realizar valoración nutricional a usuario VICTORIA JESUS ANTONIO con el fin de conocer su estado nutricional y definir acciones individuales encaminadas a la prevención o manejo de malnutrición.

ANTECEDENTES ALIMENTARIOS:

- **Apetito (Bueno, malo, regular):** Bueno
- **Masticación:** Normal
- **Deglución:** Normal
- **Alimentos preferidos:** Todos
- **Alimentos rechazados:** No rechaza alimentos
- **Alimentos no tolerados:** No refiere
- **Alergias alimentarias:** No refiere
- **Consumo de Agua:** 3 vasos/día
- **Rapidez con la que come: (baja, media alta):** Media
- **¿A costumbra a saltarse las comidas?:** No
- **¿Cuántas comidas hace al día actualmente?** 3 comidas principales - 2 Refrigerios
- **Toma algún suplemento / complemento? ¿Cuál?:** No

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

- **Peso Actual (kg):** 53,1 Kg
- **¿Cuál fue la forma de obtención del peso?:** Estimación
- **Talla Actual (cm):** 1,53 cm
- **¿Cuál fue la forma de obtención de la talla?** Estimación
- **IMC kg/m2** 22,7 m2
- **Clasificación Nutricional:** Normal

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

Concepto: VICTORIA JESUS ANTONIO, adulto mayor de 93 años de edad, vinculado al SGSSS NUEVA EPS. Presentando como antecedente de salud, HTA, ANTECEDENTE DE CIRUGÍA DE CATARATA OJO IZQUIERDO, DISCAPACIDAD INTELECTUAL, sus medidas antropométricas son: Peso: 53,1 kg y Talla 1,53 cm diagnostico nutricional Normal.

Respecto a sus hábitos de alimentación, ha presentado buen apetito, no presenta intolerancias y no presenta alergias alimentarias, no manifiesta rechazo por alimentos, masticación y deglución normal.

Se observa en el recordatorio 24 horas consumo de 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se recomienda alimentación variada, tolerando y recibiendo con agrado alimentación ofrecida en la fundación.

PROPUESTA DE ATENCIÓN Y RECOMENDACIONES

Plan:

- Dieta Blanda Normocalórica, Hiposódica
- Seguimiento Nutricional mensual

RECOMENDACIONES:

Fraccione la alimentación en 5 a 6 tiempos al día, con porciones pequeñas y preparaciones suaves.

Mantenga un aporte calórico normocalórico, equilibrando proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Limite el consumo de sal en todas las preparaciones, evitando alimentos altos en sodio como embutidos, enlatados, salsas comerciales, caldos concentrados y productos ultraprocesados.

Prefiera métodos de cocción suaves: hervido, al vapor, al horno sin grasa añadida.

Consuma 2 porciones de proteína animal al día:

100–150 g de carne magra cocida sin sal ni condimentos fuertes.

150–200 g de pollo sin piel cocido.

150 g de pescado cocido.

1 huevo tibio al día (máximo 3 veces por semana).

Incluya 1 a 2 porciones de lácteos bajos en grasa y sin azúcar: leche deslactosada, yogur natural, cuajada o queso campesino bajo en grasa y bajo en sal.

Consuma leguminosas cocidas (lentejas, fríjol, garbanzos, arvejas) 2–3 veces por semana, hasta 1 pocillo por porción, bien cocidas y sin condimentos fuertes.

Consuma 3 a 5 porciones de frutas al día, preferiblemente cocidas o blandas, fáciles de digerir, como manzana cocida, papaya, guayaba, pera, melón o granadilla. Evite frutas en almíbar o con alto contenido de azúcar añadido.

Consuma 2 porciones de verduras cocidas al día: zanahoria, auyama, espinaca cocida, habichuela tierna, calabacín.

Evite verduras flatulentas o irritantes como cebolla cruda, coles, pimentón, ajo, apio y acelga cruda.

Consuma 1 porción de harinas por comida, preferiblemente integrales o con alto contenido de

fibra: arroz integral, espagueti integral, papa cocida, plátano maduro, pan integral blando, arepa de maíz, avena cocida.

Utilice aceite vegetal (oliva, canola, girasol, maíz, soya) en mínima cantidad, preferiblemente en crudo.

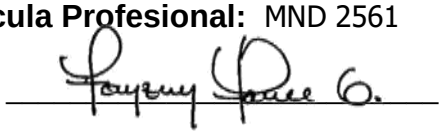
Evite el consumo de gaseosas, jugos azucarados, productos de paquete, frituras, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados.

Aumente la ingesta de líquidos a 6–8 vasos de agua al día, distribuidos entre comidas; se permiten infusiones suaves como manzanilla o hinojo.

Mastique bien los alimentos y evite temperaturas extremas para facilitar la digestión.

DATOS DEL PROFESIONAL QUE EMITE EL INFORME

Nombre Completo: ND Fayzully Yance González.
Cédula de Ciudadanía: CC 22.586.441
Profesión: Nutricionista Dietista
Cargo: Nutricionista Dietista
Matrícula Profesional: MND 2561
Firma



Unión Temporal Corazón de Jesús Nit. 901.998.920-2	**MINUTA**	UTCJ-FOR-011 Versión 01 Fecha : 20/11/2025

CICLO 1								
TIEMPO DE COMIDA	**TIPO DE ALIMENTO**	**MENÚ 1**	**MENÚ 2**	**MENÚ 3**	**MENÚ 4**	**MENÚ 5**	**MENÚ 6**	**MENÚ 7**
	DESAYUNO							
DESAYUNO	BEBIDA	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE CEBADA	AVENA CON LECHE
	PROTEICO	HUEVOS REVUELTO	QUESO CAMPESINO	HUEVOS TORTILLA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAJARILLA	HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO
	ACOMPAÑANTE	PAN DE QUESO	HOJALDRE DE TRIGO	PAN DE SAL	AREPA DE MAIZ	AREPA	PAN DULCE	AREPA DE MAIZ
	FRUTA	MANDARINA	UVAS	SANDIA	MANGO	FRESAS	PAPAYA	MELON
	REFRIGERIO MAÑANA							
REFRIGERIO MAÑANA	FRUTA	JUGO DE GUAYABA	MANGO	JUGO DE UVA	BANANO	JUGO DE MARACUYÁ	PIÑA	JUGO DE MANGO
	ACOMPAÑANTE	GALLETA DE SODA	PAN DE SAL	GALLETA DE SODA	GALLETA TIPO LECHE	CROISSANT	GALLETA DE SODA	GALLETA DUCALES
	ALMUERZO							
ALMUERZO	VERDURAS	ENSALADA DE AGUCATE, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	PICADO DE ARVEJA, ZANAHORIA Y HABICHUELA	ENSALADA PEPINO COHOMBRO, TOMATE CEBOLLA	ENSALADA DE CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA, HABICHUELA, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
	CEREAL	ARROZ	ESPAGUETIS	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ
	SOPA - LEGUMINOSAS	SANCOCHO DE POLLO	SOPA DE AVENA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE PASTA	FRIJOLADA	AJIACO	SOPA DE LENTEJA
	PROTEICO	POLLO SUDADO	ALBONDIGAS EN SALSA	HIGADO EN BISTEC	POLLO ASADO	CARNE ASADA EN CUADRITOS	PECHUGA EN SALSA	PESCADO CON VERDURAS
	ACOMPAÑANTE	YUCA -PAPA EN EL SANCOCHO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	YUCA GUISADA	PAPA SALADA	TAJADA DE PLATANO MADURO	TAJADAS DE PLATANO MADURO	PURÉ DE YUCA
	REFRIGERIO TARDE							
REFRIGERIO TARDE	BEBIDA/FRUTA	MANDARINA	JUGO DE MANGO	MANAZANA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE NARANJA
	CEREAL	GALLETA TIPO LECHE	GALLETA WAFFER	GALLETA DUCALES	PAN DE QUESO	GALLETA SALTIN	GALLETA WAFFER	PAN BLANCO
	CENA							
CENA	CREMAS - SOPAS	SOPA DE PASTA	CREMA DE ZANAHORIA CON POLLO	VERDURA GULASH	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE GUINEO	CONSUMÉ DE POLLO CON PAPA	CREMA DE ESPICACA
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ	ARROZ	ARROZ DE ESPINACA	ESPAGUETIS
	PROTEICO	HUEVO COCIDO	PECHUGA GUISADA	CARNE SUDADA	TORTICAS DE CARNE MOLIDA	HUEVO REVUELTO CON ESPINACA	CROQUETAS DE POLLO	PECHUGA EN CUADRITOS

RAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

Unión Temporal Corazón de Jesús Nit. 901.998.920-2	**MINUTA**	UTCJ-FOR-011 Versión 01 Fecha : 20/11/2025

CICLO 2								
TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DESAYUNO							
	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ EN LECHE	PANELA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ EN LECHE	PANELA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
	PROTEICO	HUEVO PERICO	CALDO DE POLLO	HUEVO TORTILLA	QUESO CAMPESINO	HUEVO FRITO	SANDWICH DE QUESO	CALDO DE PAJARILA
	ACOMPAÑANTE	GALLETA DE SODA		PAN	AREPA ASADA	PAN	SANDWICH DE QUESO	
	FRUTA	NARANJA	SANDIA	MANDARINA	BANANO	PERA	UVA ISABELITA	MELÓN
REFRIGERIO MAÑANA	REFRIGERIO MANANA							
	FRUTA	AVENA EN LECHE	KUMIS	YOGURT	LECHE	KUMIS	AVENA EN LECHE	KUMIS
	ACOMPAÑANTE	PAN	GALLETA DUCALES	GALLETA DE SODA	PAN DE YUCA	CUCA	GALLETA DE SODA	GALLETA DUCALES
ALMUERZO	ALMUERZO							
	VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y TOMATE	ENSALADA DE PIMENTÓN, LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	ENSALADA DE ESPINACA, PEPINO Y TOMATE
	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ DE PLATANO	ARROZ BLANCO	PASTAS
	SOPA - LEGUMINOSAS	SOPA DE PASTA	SOPA DE LENTEJA	SOPA DE ALVERJA	FRIJOLADA	SOPA DE CEREAL	AJIACO	SOPA DE LENTEJA
	PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	TILAPIA	PECHUGA A LA PLANCHA	HIGADO ENCEBOLLADO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DESMECHADA	CARNE MOLIDA GUISADA
	ACOMPAÑANTE	PURÉ DE PAPA AMARILLA	MADURO ASADO	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA SALADA	YUCA COCIDA	MADURO ASADO	BASTONCITOS DE YUCA
REFRIGERIO TARDE	REFRIGERIO TARDE							
	BEBIDA/FRUTA	JUGO DE MORA	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE	JUGO DE MARACUYÁ	SORBETE DE FRESA	CEBADA	JUGO DE ZANAHORIA
	CEREAL	GALLETA	PAN BLANCO	PONQUÉ	PAN DE QUESO	GALLETA DE SODA	CUCA	GALLETA DUCALES
CENA	CENA							
	CREMAS - SOPAS	TAJADA MADURA	BASTONCITOS DE YUCA	MADURO ASADO	BASTONCITOS DE YUCA	PAPAS CASCO	MONEDITAS DE PLATANO	PURÉ DE PAPA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	PASTAS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PAPA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
	PROTEICO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE MOLIDA GUISADA	CARNE DE RES EN BISTEC	POLLO A LA NARANJA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	TILAPIA EN SALSA CRIOLLA	TORTILLA DE HUEVO Y ACELGA

YAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENÚ Nº 1														
TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg	
DESAYUNO	AVENA CON LECHE	14	Avena en hojuelas	15	15	51,5	1,9	0,9	9,1	12,9		0,6	0,3	
		721	Panela	14	14	51,9	0,1	0,0	12,9	26,7		0,7	0,2	
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0	
	HUEVOS REVUELTO	675	Huevo de gallina	55	49,5	74,3	6,2	5,3	0,3	26,2		0,8	0,7	
		377	Aceite, refinado, de girasol	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0		0,0	0,0	
	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	70	70	201,6	7,3	4,9	32,1	149,8		1,4	0,0	
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	172	120,4	60,2	1,1	0,1	13,7	42,1		0,4	0,2	
REFRIGERIO MAÑANA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	80	60	23,4	0,5	0,2	4,9	10,2		0,4	0,0	
		688	Azúcar, blanco	14	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0,0		0,0	0,0	
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	21	21	86,5	2,0	1,5	16,3	8,0		1,4	0,1	
ALMUERZO	ENSALADA DE AGUCATE, TOMATE Y CEBOLLA	244	Tomate, pulpa	40,00	32,0	5,8	0,3	0,0	1,1	145,92		0,48	0	
		150	Cebolla cabezona	15,00	14,25	4,7	0,2	0,0	0,9	9,12		0,09975	0	
		252	Aguacate hass, maduro, pulpa	40,00	40	68,0	0,5	6,6	1,6	3,2		0	0	
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302	
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0	
	SANCOCHO DE POLLO	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	20,00	16,0	13,1	0,3	0,0	2,9	0		0	0	
		249	Yuca, cruda	20,00	16,0	24,5	0,1	0,0	5,9	1,12		0,112	0	
		228	Plátano hartón, verde, crudo	15,00	9,8	15,4	0,1	0,0	3,7	0,78		0,04875	0	
		136	Arracacha blanca, cruda	15,00	12,8	13,4	0,1	0,0	3,2	2,9325		0,14025	0	
	POLLO SUDADO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	203,00	150,2	247,9	31,1	13,8	0,0	16,5242		1,05154	1,20176	
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,2	0,1	0,0	0,2	29,184		0,096	0	
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0	
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	172	120,4	60,2	1,1	0,1	13,7	42,14		0,3612	0,2408	
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	24,00	24	108,2	1,5	3,1	18,6	9,12		1,008	0,168	
CENA	SOPA DE PASTA	97	caracolitos, pasta	20,00	20,0	78,0	2,0	0,1	17,3	6		0,58	0,42	
		251	Zanahoria, cruda	15,00	12,8	4,7	0,1	0,0	1,1	3,4425		0,051	0,051	
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	15,00	12,0	9,8	0,3	0,0	2,2	0		0	0	
		139	Arveja verde, cruda	12,00	4,8	5,8	0,4	0,0	1,0	1,728		0,1152	0	
		125	Ahuyama C. mixta, sin cáscara, cruda	15,00	9,75	2,5	0,1	0,0	0,5	6,825		1,9695	0	
	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302	
		251	Zanahoria, cruda	6,00	5,1	1,9	0,0	0,0	0,4	1,377		0,0204	0,0204	
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0	
	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,00	49,5	74,3	6,2	5,3	0,3	26,235		0,8415	0,693	
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0	
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0	
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0	
APORTE TOTAL DEL MENÚ						2232,9	81,9	68,4	323,3	892,7		14,5	7,0	
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						2373,0	83,20	79,20	332,0	800,0		14,0	7,5	
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						94,1%	98,4%	86,3%	97,4%	111,6%		103,7%	93,0%	

FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561
FAYZULLY YANCE NUTRICIONISTA DIETISTA

Fecha de elaboración: Febrero de 2026

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENÚ Nº 2													
TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g							
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	10	10	46,6	0,4	1,7	7,6	3,6		0,4	0,1
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20	20,0	52,8	3,8	4,1	0,3	117,2		0,1	0,6
	HOJALDRE DE TRIGO	47	Harina de trigo	20	20	69,6	2,5	0,1	14,6	4,4		0,3	0,6
		377	Aceite, refinado, de girasol	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0		0,0	0,0
	UVAS	362	Uva blanca, maduro, pulpa	133	119,7	40,7	0,6	0,0	9,7	7,2		0,5	0,0
	PAN DE SAL	80	Pan de sal	50	50	162,5	5,6	3,2	27,9	18,0		2,0	0,0
	MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	240	120	79,2	0,7	0,1	19,1	18,0		0,6	0,1
ALMUERZO	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	20	20	68,6	2,5	1,1	12,1	17,2		0,7	0,4
		251	Zanahoria, cruda	15	12,75	4,7	0,1	0,0	1,1	3,4		0,1	0,1
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	15	12	9,8	0,3	0,0	2,2	0,0		0,0	0,0
		139	Arveja verde, cruda	12	4,8	5,8	0,4	0,0	1,0	1,7		0,1	0,0
		125	Ahuyama C. mixta, sin cáscara, cruda	20	13	3,4	0,1	0,0	0,7	9,1		2,6	0,0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	244	Tomate, pulpa	20,00	16,0	2,9	0,1	0,0	0,5	72,96		0,24	0
		179	Lechuga común	20,00	11	0,9	0,1	0,0	0,1	4,84		0,099	0,033
		234	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16	7,0	0,2	0,0	1,5	5,12		0,128	0
		251	Zanahoria, cruda	20,00	17	6,3	0,1	0,0	1,4	4,59		0,068	0,068
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0		0	0
	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	70,00	70	238,7	6,9	0,3	52,2	17,5		2,73	0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	3,00	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0		0	0
	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	70,00	70,0	60,2	1,5	0,1	13,2	0,7		0,7	0
	ALBONDIGAS EN SALSA	543	Carne de res, molida	150,00	150,0	225,0	28,8	12,2	0,0	16,62		2,385	6,885
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	140	70	46,2	0,4	0,1	11,1	10,5		0,35	0,07
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120,0	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
	GALLETA WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	42,00	42	190,7	2,3	5,5	32,9	8,82		1,26	0
CENA	CREMA DE ZANAHORIA CON POLLO	150	Cebolla cabezona	45,00	42,8	14,1	0,6	0,0	2,8	27,36		0,29925	0
		251	Zanahoria, cruda	90,00	76,5	28,3	0,5	0,1	6,4	20,655		0,306	0,306
		527	Carne de pollo, pechuga con piel	45,00	33,3	54,9	6,9	3,1	0,0	3,663		0,2331	0,2664
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	PECHUGA GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	165,00	122,1	201,5	25,3	11,2	0,0	13,431		0,8547	0,9768
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,9	0,1	0,0	0,1	4,68		0,1332	0
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA (FRESA) CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
APORTE TOTAL DEL MENÚ						2368,4	108,4	69,8	327,6	965,5		19,3	11,8
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						2373,0	83,20	79,20	332,0	800,0		14,0	7,5
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						99,8%	130,3%	88,2%	98,7%	120,7%		138,0%	156,8%

FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

FAYZULLY YANCE NUTRICIONISTA DIETISTA

Fecha de elaboración: Febrero de 2026

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENÚ Nº 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g							
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg
	AGUA DE PANELA EN LECHE	721	Panela	20	20	74,2	0,1	0,0	18,4	38,2		1,0	0,3
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	HUEVOS TORTILLA	675	Huevo de gallina	55	49,5	74,3	6,2	5,3	0,3	26,2		0,8	0,7
		377	Aceite, refinado, de girasol	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0		0,0	0,0
	PAN DE SAL	80	Pan de sal	70	70	227,5	7,8	4,5	39,1	25,2		2,8	0,0
	SANDIA	346	Patilla, maduro, pulpa	300	120,0	2,4	0,5	0,0	0,2	4,8		0,4	0,0
REFRIGERIO MAÑANA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	80	72	30,2	0,3	0,0	7,3	5,0		0,0	0,0
		688	Azúcar, blanco	14	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0,0		0,0	0,0
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	21	21	86,5	2,0	1,5	16,3	8,0		1,4	0,1
ALMUERZO	SOPA DE AHUYAMA	125	Ahuyama C. mixta, sin cáscara, cruda	30	19,5	5,1	0,2	0,1	1,0	13,7		3,9	0,0
		251	Zanahoria, cruda	12	10,2	3,8	0,1	0,0	0,9	2,8		0,0	0,0
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	25	20	16,4	0,4	0,0	3,6	0,0		0,0	0,0
		139	Arveja verde, cruda	15	6	7,2	0,5	0,0	1,3	2,2		0,1	0,0
	PICADO DE ARVEJA, ZANAHORIA Y HABICHUELA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,0	12,0	0,8	0,0	2,1	3,6		0,24	0
		251	Zanahoria, cruda	25,00	21,25	7,9	0,1	0,0	1,8	5,7375		0,085	0,085
		175	Habichuela, cruda	25,00	22,5	7,0	0,5	0,0	1,3	13,5		0,225	0
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	YUCA GUISADA	249	Yuca, cruda	90,00	72,0	110,2	0,6	0,1	26,7	5,04		0,504	0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	3,00	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0		0	0
	HIGADO EN BISTEC	570	Hígado de res	150,00	150,0	195,0	30,0	6,8	3,5	13,5		9	0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,2	0,1	0,0	0,2	29,184		0,096	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	120,00	120	106,8	3,5	3,0	16,3	135,6		0,12	0,36
	MANAZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	176	149,6	94,2	0,4	0,3	22,4	23,936		0,4488	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		97	Fideos, cabello de angel	15,00	15	58,5	1,5	0,1	13,0	4,5		0,435	0,315
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	PAPA EN CASCO	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	113,00	90,4	74,1	1,9	0,1	16,3	0		0	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	CARNE GULASH	244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		542	Carne de res, magra	150,00	150,0	373,5	25,8	30,0	0,0	9		4,05	0
	VERDURAS GULASH	138	Arveja verde, cocida	25,00	25	22,5	1,7	0,1	3,8	4,75		0,375	0,4
		251	Zanahoria, cruda	30,00	25,5	9,4	0,2	0,0	2,1	6,885		0,102	0,102
		175	Habichuela, cruda	30,00	27	8,4	0,6	0,0	1,5	16,2		0,27	0
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA (CHOCOLATE) CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
APORTE TOTAL DEL MENÚ						2695,1	104,3	93,1	360,1	783,9		28,7	5,0
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						2373,0	83,20	79,20	332,0	800,0		14,0	7,5
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						113,6%	125,3%	117,6%	108,5%	98,0%		204,7%	67,0%

FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

Fecha de elaboración: Febrero de 2026

FAYZULLY YANCE NUTRICIONISTA DIETISTA

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENÚ Nº 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g							
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg
DESAYUNO	AVENA CON LECHE	14	Avena en hojuelas	15	15	51,5	1,9	0,9	9,1	12,9		0,6	0,3
		721	Panela	14	14	51,9	0,1	0,0	12,9	26,7		0,7	0,2
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55	49,5	74,3	6,2	5,3	0,3	26,2		0,8	0,7
		244	Tomate, pulpa	9	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,8		0,1	0,0
		150	Cebolla cabezona	8	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,9		0,1	0,0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0		0,0	0,0
	AREPA DE MAIZ	5	Arepa de maíz blanco, con sal	70	70	112,7	2,3	0,6	24,5	11,9		0,5	0,1
	MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	240	120,0	79,2	0,7	0,1	19,1	18,0		0,6	0,1
	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	172	120,4	106,0	1,8	0,1	24,2	9,6		1,1	0,2
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	34	34	153,3	2,2	4,4	26,4	12,9		1,4	0,2
ALMUERZO	ENSALADA PEPINO COHOMBRO, TOMATE CEBOLLA	244	Tomate, pulpa	40,00	32,0	5,8	0,3	0,0	1,1	145,92		0,48	0
		150	Cebolla cabezona	15,00	14,25	4,7	0,2	0,0	0,9	9,12		0,09975	0
		209	Pepino cohombro, sin cáscara	30,00	22,5	2,3	0,1	0,0	0,4	11,475		0,1575	0
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		244	Cebolla cabezona	9,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	100,00	80	65,6	1,7	0,1	14,4	0		0	0
	SOPA DE PASTA	97	caracolitos, pasta	20,00	20,0	78,0	2,0	0,1	17,3	6		0,58	0,42
		251	Zanahoria, cruda	15,00	12,8	4,7	0,1	0,0	1,1	3,4425		0,051	0,051
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	15,00	12,0	9,8	0,3	0,0	2,2	0		0	0
		139	Arveja verde, cruda	12,00	4,8	5,8	0,4	0,0	1,0	1,728		0,1152	0
		125	Ahuyama C. mixta, sin cáscara, cruda	15,00	9,8	2,5	0,1	0,0	0,5	6,825		1,9695	0
	POLLO ASADO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	203,00	150,2	247,9	31,1	13,8	0,0	16,5242		1,05154	1,20176
	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	120,00	72	42,5	1,1	0,4	8,6	6,48		1,224	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	70,00	63	39,7	0,6	0,1	9,2	26,46		1,071	0
		688	Azúcar, blanco	14	14,0	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	50,00	50	144,0	5,2	3,5	22,9	107		1	0
CENA	CREMA DE VERDURAS	179	Lechuga común	20,00	11,0	0,9	0,1	0,0	0,1	4,84		0,099	0,033
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	62,00	40,3	16,1	0,4	0,2	3,3	10,478		0,1209	0
		250	Zanahoria, cocida	22,00	22,0	7,5	0,2	0,0	1,5	6,6		0,11	0,088
		170	Espinaca, cruda	30,00	18	3,6	0,5	0,0	0,3	22,14		0,432	0,18
		190	Papa común, con cáscara, cocida	31,00	31	25,1	0,5	0,0	5,8	0,93		0,124	0,093
		150	Cebolla cabezona	25,00	23,75	7,8	0,3	0,0	1,5	15,2		0,16625	0
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		251	Zanahoria, cruda	6,00	5,1	1,9	0,0	0,0	0,4	1,377		0,0204	0,0204
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	TORTICAS DE CARNE MOLIDA	543	Carne de res, molida	150,00	150,0	225,0	28,8	12,2	0,0	16,62		2,385	6,885
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		47	Harina de trigo	5,00	5,0	17,4	0,6	0,0	3,6	1,1		0,085	0,145
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA (VAINILLA) CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
APORTE TOTAL DEL MENÚ						2651,3	108,5	74,3	387,8	929,9		19,3	13,6
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						2373,0	83,20	79,20	332,0	800,0		14,0	7,5
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						111,7%	130,4%	93,8%	116,8%	116,2%		138,1%	182,0%

FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

FAYZULLY YANCE NUTRICIONISTA DIETISTA

Fecha de elaboración: Febrero de 2026

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENU Nº 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g							
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	10	10	46,6	0,4	1,7	7,6	3,6		0,4	0,1
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	CALDO DE PAJARILLA	587	Pajarilla de res	70	70,0	73,5	13,3	2,2	0,0	7,0		42,0	0,0
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	25	20,0	16,4	0,4	0,0	3,6	0,0		0,0	0,0
		150	Cebolla cabezona	8	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,9		0,1	0,0
		251	Zanahoria, cruda	15	12,8	4,7	0,1	0,0	1,1	3,4		0,1	0,1
	AREPA	5	Arepa de maíz blanco, con sal	50	50	80,5	1,7	0,5	17,5	8,5		0,4	0,1
	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	85	80,75	28,3	0,6	0,4	5,6	17,0		1,1	0,2
REFRIGERIO MAÑANA	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	110	66	38,9	1,0	0,3	7,9	5,9		1,1	0,0
		688	Azúcar, blanco	14	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0,0		0,0	0,0
	CROISSANT	23	Croissant, horneado	70	70	306,6	6,3	16,1	34,2	27,3		2,0	0,0
ALMUERZO	ENSALADA DE CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE	244	Tomate, pulpa	35,00	28,0	5,0	0,3	0,0	0,9	127,68		0,42	0
		150	Cebolla cabezona	15,00	14,25	4,7	0,2	0,0	0,9	9,12		0,09975	0
		251	Zanahoria, cruda	35,00	29,75	11,0	0,2	0,0	2,5	8,0325		0,119	0,119
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	TAJADA DE PLATANO MADURO	229	Plátano maritú, maduro, crudo	150,00	90,0	96,3	1,2	0,1	22,7	9		0,45	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	FRIJOLADA	948	Frijol rojo	15,00	15,0	50,4	3,1	0,3	8,8	15		1,065	0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5			0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	3,00	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0		0	0
	CARNE ASADA EN CUADRITOS	542	Carne de res, magra	150,00	150,0	373,5	25,8	30,0	0,0	9		4,05	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	100,00	60	22,2	0,5	0,1	4,9	6		0,36	0
		305	Granadilla, madura, pulpa	200	120,0	79,2	2,5	1,9	12,8	14,4		1,08	0,96
	GALLETA SALTIN	32	Galleta, de soda	21,00	21	86,5	2,0	1,5	16,3	7,98		1,365	0,147
CENA	SOPA DE GUINEO	230	Guineo popocho, verde, crudo	20,00	12,0	14,0	0,1	0,0	3,3	0,72		0,048	0
		125	Ahuyama C. mixta, sin cáscara, cruda	15,00	9,8	2,5	0,1	0,0	0,5	6,825		1,9695	0
		251	Zanahoria, cruda	15,00	12,8	4,7	0,1	0,0	1,1	3,4425		0,051	0,051
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	15,00	12	9,8	0,3	0,0	2,2	0		0	0
		139	Arveja verde, cruda	12,00	4,8	5,8	0,4	0,0	1,0	1,728		0,1152	0
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		251	Zanahoria, cruda	6,00	5,1	1,9	0,0	0,0	0,4	1,377		0,0204	0,0204
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	HUEVO REVUELTO CON ESPINACA	675	Huevo de gallina	55,00	49,5	74,3	6,2	5,3	0,3	26,235		0,8415	0,693
		170	Espinaca, cruda	20,00	12,0	2,4	0,3	0,0	0,2	14,76		0,288	0,12
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA (FRESA) CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
APORTE TOTAL DEL MENÚ						2525,4	85,5	101,9	316,8	682,8		61,5	5,1
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						2373,0	83,20	79,20	332,0	800,0		14,0	7,5
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						106,4%	102,8%	128,7%	95,4%	85,4%		439,4%	68,6%



FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

Fecha de elaboración: Febrero de 2026

FAYZULLY YANCE NUTRICIONISTA DIETISTA

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENÚ Nº 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g							
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg
DESAYUNO	COLADA DE CEBADA	20	Cebada perlada	15	15	52,5	1,9	0,3	10,7	5,4		0,3	0,0
		721	Panela	14	14	51,9	0,1	0,0	12,9	26,7		0,7	0,2
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55	49,5	74,3	6,2	5,3	0,3	26,2		0,8	0,7
	PAN DULCE	77	Pan de dulce	70	70	230,3	6,2	4,5	41,2	21,7		2,1	1,0
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	172	120,4	36,1	0,6	0,1	8,2	28,9		0,4	0,4
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	21	21	86,5	2,0	1,5	16,3	8,0		1,4	0,1
	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	218	119,9	57,6	0,7	0,1	13,4	19,2		0,6	0,2
ALMUERZO	ENSALADA DE ZANAHORIA, HABICHUELA, TOMATE Y CEBOLLA	244	Tomate, pulpa	30,00	24,0	4,3	0,2	0,0	0,8	109,44		0,36	0
		150	Cebolla cabezona	15,00	14,25	4,7	0,2	0,0	0,9	9,12		0,09975	0
		251	Zanahoria, cruda	20,00	17	6,3	0,1	0,0	1,4	4,59		0,068	0,068
		175	Habichuela, cruda	20,00	18	5,6	0,4	0,0	1,0	10,8		0,18	0
	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		97	Fideos, cabello de angel	15,00	15	58,5	1,5	0,1	13,0	4,5		0,435	0,315
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	AJIACO	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	30,00	12,0	14,0	0,1	0,0	3,3	0,72		0,048	0
		194	Papa criolla, con cáscara, cruda	30,00	30,0	25,8	0,7	0,0	5,7	0,3		0,3	0
		135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	30,00	24,0	23,8	0,2	0,0	5,6	7,44		0,216	0,024
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	PECHUGA EN SALSA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	203,00	150,2	247,9	31,1	13,8	0,0	16,5242		1,05154	1,20176
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,2	0,1	0,0	0,2	29,184		0,096	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	224	Platano hartón, maduro, frito	150,00	150	354,0	1,8	7,5	69,6	0		1,2	0,45
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	80,00	63	39,7	0,6	0,1	9,2	26,46		1,071	0
		688	Azúcar, blanco	14	14,0	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
	GALLETA WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	42,00	42	190,7	2,3	5,5	32,9	8,82		1,26	0
CENA	COSUME DE POLLO Y PAPA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	42,00	31,1	51,3	6,4	2,9	0,0	3,4188		0,21756	0,24864
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	30,00	24,0	19,7	0,5	0,0	4,3	0		0	0
		150	Cebolla cabezona	20,00	19,0	6,3	0,3	0,0	1,2	12,16		0,133	0
		153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,0	2,2	0,1	0,0	0,4	2,8		0,04	0
		252	Aguacate hass, maduro, pulpa	40,00	40	68,0	0,5	6,6	1,6	3,2		0	0
	ARROZ DE ESPINACA	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		170	Espinaca, cruda	10,00	6	1,2	0,2	0,0	0,1	7,38		0,144	0,06
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	CROQUETAS DE POLLO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	165,00	122,1	201,5	25,3	11,2	0,0	13,431		0,8547	0,9768
		47	Harina de trigo	10,00	10,0	34,8	1,2	0,1	7,3	2,2		0,17	0,29
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA (CHOCOLATE)CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
APORTE TOTAL DEL MENÚ						3056,8	109,7	104,0	421,0	719,7		16,1	8,9
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						2373,0	83,20	79,20	332,0	800,0		14,0	7,5
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						128,8%	131,9%	131,3%	126,8%	90,0%		114,8%	118,1%



FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561

Fecha de elaboración: Febrero de 2026

ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

MENÚ Nº 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g							
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg		Hierro mg	Zinc mg
	AVENA EN LECHE	14	Avena en hojuelas	15	15	51,5	1,9	0,9	9,1	12,9		0,6	0,3
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20	20,0	52,8	3,8	4,1	0,3	117,2		0,1	0,6
	AREPA DE MAIZ	5	Arepa de maíz blanco, con sal	70	70	112,7	2,3	0,6	24,5	11,9		0,5	0,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	240	120,0	24,0	0,8	0,0	5,2	13,2		0,5	0,1
REFRIGERIO MAÑANA	JUGO DE MANGO EN LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	120	60	39,6	0,4	0,1	9,5	9,0		0,3	0,1
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144,0		0,4	0,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	21	21	94,7	1,3	2,7	16,3	8,0		0,9	0,1
ALMUERZO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	244	Tomate, pulpa	30,00	24,0	4,3	0,2	0,0	0,8	109,44		0,36	0
		209	Pepino cohombro, sin cáscara	30,00	22,5	2,3	0,1	0,0	0,4	11,475		0,1575	0
		179	Lechuga común	15,00	8,25	0,7	0,1	0,0	0,1	3,63		0,07425	0,02475
	ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70	244,3	4,7	0,3	55,9	9,1		0,56	1,302
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	SOPA DE LENTEJA	958	Lenteja	15,00	15,0	48,8	3,5	0,1	8,5	10,5		1,425	0
		125	Ahuyama C. mixta, sin cáscara, cruda	15,00	9,8	2,5	0,1	0,0	0,5	6,825		1,9695	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		251	Zanahoria, cruda	15,00	12,8	4,7	0,1	0,0	1,1	3,4425		0,051	0,051
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	15,00	12,0	9,8	0,3	0,0	2,2	0		0	0
	PURÉ DE YUCA	249	Yuca, cruda	113,00	90,4	138,3	0,8	0,1	33,5	6,328		0,6328	0
		385	Mantequilla, sin sal	10,00	10,0	74,8	0,1	8,2	0,1	2,2		0,02	0
	PESCADO CON VERDURAS	453	Tilapia, filete, cruda	150,00	150,0	285,0	21,5	22,1	0,0	87		12,3	0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,2	0,1	0,0	0,2	29,184		0,096	0
		159	Cilantro, hojas	5,00	4,5	2,3	0,2	0,0	0,4	11,7		0,333	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE NARANJA	340	Naranja, zumo	100,00	60	24,0	0,4	0,2	5,3	19,8		0,78	0,3
		688	Azúcar, blanco	10,00	120,4	60,2	1,1	0,1	13,7	42,14		0,3612	0,2408
	PAN BLANCO	74	Pan blanco	50,00	50	165,5	3,4	1,7	34,2	44		1,5	0,45
CENA	CREMA DE ESPINACA	170	Habichuela, cruda	50,00	30,0	6,0	0,9	0,1	0,5	36,9		0,72	0,3
		200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	30,00	24,0	19,7	0,5	0,0	4,3	0		0	0
		150	Cebolla cabezona	20,00	19,0	6,3	0,3	0,0	1,2	12,16		0,133	0
		251	Zanahoria, cruda	25,00	21,25	7,9	0,1	0,0	1,8	5,7375		0,085	0,085
	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	70,00	70	238,7	6,9	0,3	52,2	17,5		2,73	0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,3	0,1	0,0	0,2	32,832		0,108	0
		377	Aceite, refinado, de girasol	6,00	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0		0	0
	PECHUGA EN CUADRITOS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	203,00	150,2	247,9	31,1	13,8	0,0	16,5242		1,05154	1,20176
		244	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,00	9,0	1,7	0,1	0,0	0,3	1,08		0,063	0,036
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,6	2,5	0,1	0,0	0,5	4,864		0,0532	0
REFRIGERIO DE LA NOCHE	COLADA MAICENA (VAINILLA) CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120	64,8	3,8	3,8	3,8	144		0,36	0
		26	Fécula de maíz, precocido, secado	14	14,0	50,4	1,0	0,0	11,6	0		0	0
		688	Azúcar, blanco	14,00	14	55,6	0,0	0,0	13,9	0		0,014	0
APORTE TOTAL DEL MENÚ						**2393,0**	**99,9**	**79,0**	**321,3**	**1176,0**		**29,7**	**5,3**
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)						**2373,0**	**83,20**	**79,20**	**332,0**	**800,0**		**14,0**	**7,5**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ						**100,8%**	**120,1%**	**99,7%**	**96,8%**	**147,0%**		**212,2%**	**71,2%**

FAYZULLY YANCE GONZALEZ
Nutricionista Dietista
T.P. ND 02561
FAYZULLY YANCE NUTRICIONISTA DIETISTA

Fecha de elaboración: Febrero de 2026