ACTA N 12

FECHA: Bogotá, enero, 22 de 2026

HORA: 2:00 pm - 2:30 p.m.

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3

TEMA: Alimentos procesados: definición y conceptos.

ASISTENTES:

- Kevin Alexander Herrera Olaya
- Talento humano: personal auxiliares de cocina y servicios generales

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación
2. Pre-test
3. Alimentos procesados: definición y conceptos.
4. Post-test
5. Compromisos

DESARROLLO:

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.

   Se inicia la capacitación con un corto saludo donde se expone el objetivo de la capacitación el cual es definir e identificar las diferencias de un alimento natural y uno procesado.

2. Pre-test

El pre-test se realizó de forma escrita mediante cuatro preguntas con respuestas de verdadero o falso, basadas en las siguientes afirmaciones:

- ¿Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F ( ) V ( )
- ¿El arroz se considera un alimento mínimamente procesado? F ( ) V ( )
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V ( )
- ¿Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V ( )

3. Conceptos: definición y diferencias de un alimento natural y uno procesado.

- **ALIMENTOS NO PROCESADOS**: se llaman alimentos naturales o no procesados porque no contienen sustancias añadidas como azúcar, sal, grasas, edulcorantes, etc. Ejemplos: frutas, verduras, tubérculos (papa, yuca, arracacha, plátano), carnes en general, leche, huevos, entre otros.
- **ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS**: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Estos procesos mínimos (limpiar, lavar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, entre otros) pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación, mejorar su aporte nutricional y mejora sus características organolépticas (sabor, olor y color).
- **ALIMENTOS PROCESADOS**: son los alimentos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes, aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales con el fin de prolongar su duración o hacerlos más agradables. Ejemplos: verduras enlatadas, frutas en almíbar, atún y sardinas, carnes procesadas (jamón, tocino, salchichas, etc), quesos en general, entre otros.
- **ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS**: son productos alimenticios fabricados a partir de varios ingredientes. En la etiqueta hay una extensa lista de ingredientes en los que suelen figurar palabras como: derivados de azúcar, grasas parcialmente hidrogenadas, aceites vegetales, entre otros. Ejemplo: dulces, gaseosas y paquetes.

4. Post-test:

Se realizó el post-test de forma escrita con las mismas preguntas del pre-test. Finalmente, se observa un entendimiento claro del tema de la presente capacitación. Al terminar se brinda un espacio para resolver dudas e inquietudes acerca de la temática desarrollada.

5. Compromisos

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Cumplimiento de los ciclos de menús, de acuerdo a la derivación dietaria correspondiente a la dieta hipocalórica, aspecto fundamental para una adecuada preparación de los alimentos.	Auxiliares de cocina y servicios generales, Centro Integrante Atención Externa Grupo 3	Durante la vigencia del convenio

Evidencia fotográfica:





En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Kevin Alexander Herrera Olaya	Nutricionista	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	Kevin Herrera
Jenny Niño	Servicios generales	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	Jenny Niño
Kely Gonzalez	Servicios generales	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	Kely Gonzalez
Arelis Guernizo	Manipuladora de alimentos	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	Arelis Guernizo

Angela Galvis	Manipuladora de alimentos	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Luis Felipe Escobar Montoya	Tecnólogo en gastronomía	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	Luis Felipe E.

Elaboró: Kevin Alexander Herrera Olaya - Nutricionista

POST-TEST

NOMBRE: Kely Gonzalez **FECHA:** 22/01/2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

POST-TEST

NOMBRE: Jenny Mira **FECHA:** 22/01/2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

POST-TEST

NOMBRE: Arelis Guerrero **FECHA:** 22-01-2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

POST-TEST

NOMBRE: Angela Galvis **FECHA:** 22-01-2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

POST-TEST

NOMBRE: Juis Felipe Escobar Montoya **FECHA:** 22/01/2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

PRE-TEST

NOMBRE: Luis Felipe Escobar Montoya FECHA: 22/01/2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

NOMBRE: Jenny MAD FECHA: 22/01/2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F (X) V ( )

PRE-TEST

NOMBRE: Kely Gonzalez FECHA: 22/01/2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

PRE-TEST

NOMBRE: Angela Galvis FECHA: 22-01-2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)

PRE-TEST

NOMBRE: Archis Guarnizo FECHA: 22-01-2026

RESPONDA FALSO O VERDADERO:

- Los granos (frijol, garbanzo, arvejas, lentejas) son alimentos ultraprocesados? F (X) V ( )
- El arroz se considera un alimento minimamente procesado F ( ) V (X)
- El atún enlatado, ya sea en agua o en aceite, es un alimento de origen animal pero que por su "elaboración" se considera un alimento procesado F ( ) V (X)
- Un consumo elevado o alto de alimentos ultraprocesados, como dulces, paquetes y gaseosas, pueden generar enfermedades como diabetes e hipertensión en los consumidores? F ( ) V (X)