ACTA N 27

FECHA: Bogotá, febrero, 9 de 2026

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

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3

TEMA: Dieta hipercalórica: porciones e indicaciones.

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. Dieta hipercalórica: porciones e indicaciones
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:

Socializar el manual de dietas, haciendo énfasis en la dieta hipercalórica y reforzando aspectos como el gramaje y las indicaciones para los participantes, teniendo en cuenta su estado nutricional.

2. Pre-test

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

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F ( )
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F ( )
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V ( ) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V ( ) F ( )

Powered by CamScanner

3. Dieta hipercalórica:

Hipercalórica: es un plan de alimentación diseñado para aportar más calorías de las que el cuerpo gasta diariamente. Su objetivo principal es aumentar el peso corporal de forma intencional, ya sea en masa muscular, tejido graso o ambos, según cómo esté estructurada.

- Características principales:
  a. Aumento del consumo de carbohidratos, grasas saludables y proteínas.
  b. Comidas más frecuentes o porciones más grandes.
  c. Selección de alimentos densos en energía (arroz, pasta, aceites, frutos secos, lácteos, leguminosas, entre otros).

Las nueves reforzados se compone de los siguientes grupos alimentarios:

- Bebida láctea: sin novedades en porción o tipo de alimento.
- Proteína sin novedades en porción o tipo de alimento.
- Derivado de cereal: cuenta con untadura de mantequilla o mermelada.
- Fruta: sin novedades en porción o tipo de alimento.

El almuerzo se compone de los siguientes grupos alimentarios:

- Sopa: cantidad 270 ml + adicion de 1 cucharadita de aceite.
- Proteina: sin novedades en porción o tipo de alimento.
- Cereal: porción mayor equivalente a 180 gramos, tanto de arroz como de pasta.
- Tuberculos: papa y platano con porción de 60 gramos y yuca de 80 gramos.
- Verdura o ensalada: sin novedades en porción o tipo de alimento.
- Jugo: sin novedades en porción o tipo de alimento.

Y en el tiempo de comida de las onces no se realizan ajustes en las porciones y/o adición de algún otro alimento, aderezo, salsa, etc.

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.

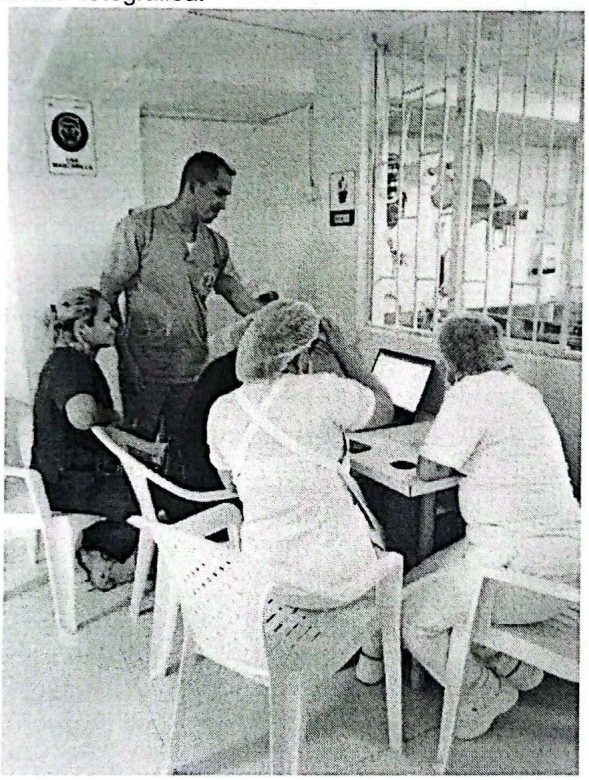
4. Compromisos

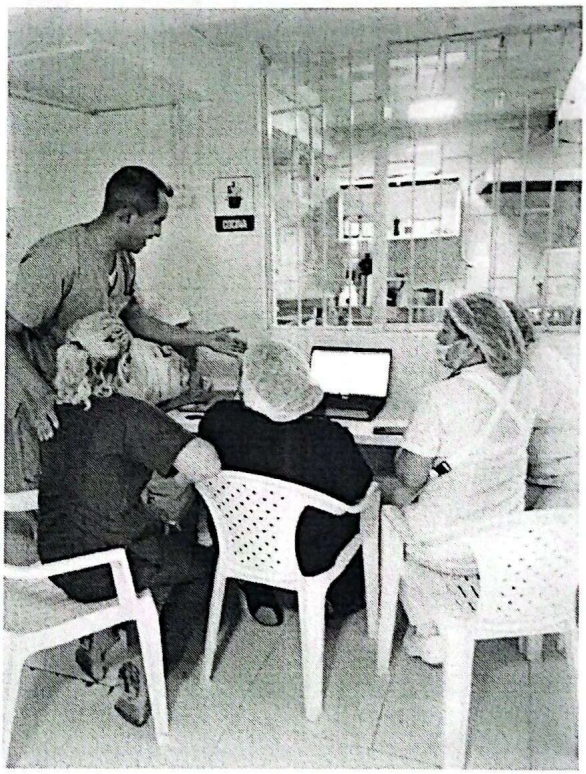
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Cumplimiento de los ciclos de menús, de acuerdo a la derivación dietaría correspondiente a la dieta hipocalórica, aspecto fundamental para una adecuada preparación de los alimentos.	Auxiliares de cocina y servicios generales, Centro Integrante	Durante la vigencia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

Powered by CamScanner

	Atención Externa Grupo 3	

Evidencia fotográfica:





Powered by CamScanner

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	
Jenny Niño	Servicios generales	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Kely González	Servicios generales	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Arelis Guarnizo	Manipuladora de alimentos	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Angela Galvis	Manipuladora de alimentos	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Luis Felipe Escobar Montoya	Tecnólogo en gastronomía	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	

Elaboró: Kevin Alexander Herrera Olaya - Nutricionista

Powered by CamScanner

5/5

PRE – TEST

NOMBRE Luis Felipe Escobar M. FECHA 09/02/2026

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

POST – TEST 09/02/2026

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

Powered by CamScanner

5/5

PRE – TEST

NOMBRE Kely Gonalez FECHA 09/02/2026.

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

Powered by CamScanner

5/5

PRE – TEST

NOMBRE Arelis Guarnizo FECHA 09-02-26.

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

Powered by CamScanner

5/5

PRE – TEST

NOMBRE Angelo Golis FECHA 09-02-26.

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

Powered by CamScanner

5/5

PRE – TEST

NOMBRE Jenny Nuño FECHA 09 02 26

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- La porción de tubérculo en servido (papa) en la dieta hipercalórica es de 30 gramos V ( ) F (X)
- La porción de cereal en servido (arroz) en la dieta hipercalórica es de 80 gramos V ( ) F (X)
- ¿En la dieta hipercalórica se puede entregar sopa de arroz? V (X) F ( )
- Los alimentos que no cambian su porción en una dieta hipercalórica son la proteína, verdura o ensalada y el jugo V (X) F ( )

Powered by CamScanner