ACTA N 80

FECHA: Bogotá, abril 16, de 2026

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

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3

TEMA: Dietas especiales: Dieta hipoglucida.

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 hipoglucida.
4. Post-test
5. Compromisos

DESARROLLO:

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.

Se dio inicio a la sesión con un saludo cordial a los asistentes, seguido de la presentación del objetivo principal de la capacitación, el cual es fortalecer los conocimientos del personal de cocina y servicios generales en relación con la alimentación adecuada para personas con diagnóstico de diabetes, mediante la comprensión de los principios básicos de la dieta hipoglucídica, con el fin de garantizar una preparación, manipulación y servicio de alimentos seguros, adecuados y acordes a las necesidades nutricionales de esta población.

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:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V ( ) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V ( ) F ( )

- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F ( )
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V ( ) F ( )

3. Dietas especiales: Alimentación para personas con diabetes.

Durante este apartado se realizó una explicación teórica sobre las principales características, indicaciones y ejemplos de este tipo de dieta para personas con este diagnóstico:

- ¿Qué es la diabetes?: es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre (hiperglucemia), debido a alteraciones en la producción o en la acción de la insulina, hormona encargada de regular el uso de la glucosa en el organismo. Esta condición puede generar complicaciones a corto y largo plazo si no se controla adecuadamente, por lo que el manejo integral incluye tratamiento médico, actividad física y una alimentación adecuada.
- Dieta Hipoglucida (HGL): Dieta terapéutica derivada de la normal fraccionada en 6 tiempos de comida, con distribución proporcional y adecuada de carbohidratos complejos y con restricción en el aporte de carbohidratos simples. Restringido el consumo de azúcar, panela, miel, productos de panadería azucarados o pastelería, dulces, postres, arequipe, bocadillo, entre otros. Los objetivos de esta dieta en esta población son los siguientes:
  - Mantener niveles de azúcar estables.
  - Evitar subidas rápidas de glucosa.
  - Prevenir complicaciones.
- Alimentos permitidos: Todas las verduras y frutas (vigilar el grado de maduración), todas las proteínas (idealmente magras), cereales y derivados (preferir opciones integrales) y tubérculos.
- Alimentos que se deben evitar: paquetes, dulces, gaseosas, panadería, entre otros.

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 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	
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

4.5/5

PRE – TEST

NOMBRE Luis Felipe Escobar Montoya FECHA 16/04/2026

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V (X) F ( )
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

4.5 | 5

PRE – TEST

NOMBRE Jenny Niño FECHA 16 04 2026

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V (X) F ( )
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

4.5/5

PRE – TEST

NOMBRE Kely Gonzalez FECHA 16/04/2026

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

4.5/5

PRE – TEST

NOMBRE Angela Galvis FECHA 16-09-2016.

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

9.5/5

PRE – TEST

NOMBRE Alexis Guamizo FECHA 16-04-2016

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )

POST – TEST

Responda Verdadero o Falso en las siguientes afirmaciones:

- Es mejor brindar una fruta entera en lugar de jugo en la dieta hipoglucida V (X) F ( )
- En la dieta hipoglucida se puede utilizar opciones diferentes al azúcar como el splenda y stevia V (X) F ( )
- La distribución de esta dieta en el almuerzo y cena debe ser la siguiente: mitad del plato debe ser verduras, un cuarto del plato debe ser la proteína y el otro cuarto del plato restante debe estar compuesto de un alimento fuente de carbohidratos o "una harina" V ( ) F (X)
- Las opciones integrales como pan, tostadas y galletas son las más recomendadas en la dieta hipoglucida V (X) F ( )