POBLACIÓN OBJETIVO: USUARIAS BENEFICIARIAS DEL CENTRO BIENESTAR SAN RAFAEL Y SAN ANTONIO EN EL MUNICIPIO DE SOCORRO

TEMA: INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL POR PARTE DE NUTRICION

PERIODO: ABRIL-JUNIO 2026

PROFESIONAL: ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

INTRODUCCION

La alimentación en la población adulta mayor constituye un componente fundamental para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y la conservación de la funcionalidad y calidad de vida. En este contexto, el diseño de la minuta patrón y del ciclo de menús para los Centros Bienestar San Rafael y San Antonio del municipio de Socorro se desarrolla como una estrategia orientada a garantizar una atención alimentaria adecuada, equilibrada y acorde con las necesidades nutricionales de los usuarios institucionalizados.

El presente informe técnico tiene como finalidad establecer una planificación alimentaria organizada y estandarizada que permita cubrir los requerimientos de macro y micronutrientes de la población atendida, considerando las características fisiológicas, condiciones de salud y necesidades específicas del adulto mayor. De esta manera, se busca asegurar un aporte adecuado de energía, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, contribuyendo al mantenimiento del estado nutricional y a la prevención de deficiencias o excesos nutricionales.

Asimismo, el diseño del ciclo de menús contempla el fraccionamiento adecuado de la alimentación durante el día, garantizando una distribución equilibrada de los tiempos de comida y favoreciendo una mejor tolerancia digestiva, aprovechamiento de nutrientes y control de patologías asociadas a la edad. Igualmente, se establecen preparaciones variadas, inocuas, culturalmente aceptadas y ajustadas a las condiciones del servicio de alimentación, promoviendo la adherencia y satisfacción de los usuarios.

Finalmente, la implementación y seguimiento de la minuta patrón y del ciclo de menús permitirá fortalecer el cumplimiento de los lineamientos nutricionales establecidos para los centros de bienestar, asegurando la calidad del servicio alimentario, la estandarización de las preparaciones y la atención integral de los adultos mayores beneficiarios.

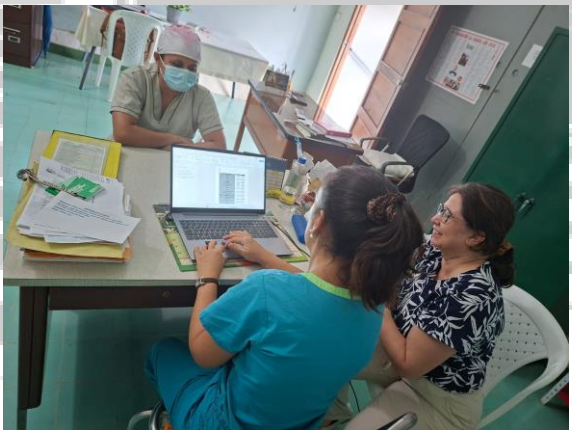
ACTIVIDAD DE DISEÑO DEL CICLO DE MENÚS

En articulación con el servicio de enfermería, el servicio de alimentación y el área administrativa, se realizó la socialización de la minuta patrón diseñada para las usuarias del Centro de Bienestar, con el propósito de estructurar el ciclo de menús de acuerdo con los hábitos alimentarios de la población atendida, los equipos y recursos disponibles en la institución, así como el adecuado balance nutricional y sensorial de las preparaciones.

Durante este proceso, se tuvieron en cuenta aspectos relacionados con el aporte equilibrado de nutrientes, la variedad de sabores, texturas y preparaciones, buscando garantizar una alimentación adecuada, aceptada por las usuarias y ajustada a las condiciones operativas del servicio. Adicionalmente, desde el área de nutrición se consideró el estado nutricional actual de la población beneficiaria, con el fin de orientar el diseño alimentario hacia el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones de salud y nutrición de las adultas mayores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






MINUTA PATRÓN

MINUTA PATRÓN		
DESAYUNO /GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO
CALDO	220cc	220cc
PROTEÍNA	50gr/65gr	50gr
BEBIDA	220cc	220cc
CEREAL	50gr	50gr
GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO
FRUTA O BEBIDA	100gr 220cc	80gr 220cc
MEDIA MAÑANA / GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO
SOPA O CREMA	220cc	220cc
PROTEÍNA	105gr	80gr
CEREAL	100gr	90 GR
RAIZ, TUBERCULO O PLATANO	63-93gr	50 - 70 GR
LEGUMINOSA (1 VEZ POR SEMANA)	66gr	60 GR
VERDURA ENSALADA/VERDURA CALIENTE/COMPLEMENTO DE PLATO PRINCIPAL	63-71gr	50 GR
JUGO DE FRUTA DE COSECHA O LIMONADA O NARANJADA		220cc
CENA / GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO
BEBIDA (CALDO U OTRA BEBIDA)	220cc	220cc
PROTEÍNA	50gr/65gr	50gr
CEREAL	50gr	50gr

CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

CICLO DE MENUS DISEÑADOS

CICLO DE MENUS SEMANA 1							
	DOMINGO	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**
DESAYUNO	Caldo con papa y carne	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa
	Chocolate / café	Chocolate / café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café
	Arepa	Pan	Galletas	Arepa	Pan	Galletas	Arepa
	Huevo	Queso	Huevo	Queso	Huevo	Queso	Huevo
NUEVES	Porción de fruta	Porción de fruta	Yogur	Porción de fruta	Gelatina	Porción de fruta	Porción de fruta
ALMUERZO	Sopa de lentejas	Sopa de plátano	Sopa de avena	Sancocho de res	Sopa de cebada	Sopa de pasta	Crema de verduras
	Pollo	Atún	Pastas con albóndigas de carne	Carne en la sopa	Pollo guisado	Hígado encebollado	Pollo a la plancha
	Arroz	Pastas		Arroz verde	Arroz	Pasta blanca	Arroz amarillo
	Papa sudada con pollo	Papa criolla doradas	Plátano cocido	Yuca en la sopa	Papa al perejil	Plátano verde	Yuca dorada
	Verduras con el pollo y la papa	Guiso de espinaca	Rodajas de tomate	Ensalada de aguacate	Ensalada de yota con piña	Ensalada de remolacha	Guiso de pepino
	Limonada	Jugo	Jugo	Limonada	Limonada	Jugo	Jugo
COMIDA	Caldo de costilla	Caldo con papa	Caldo de menudencias	Caldo con papa	Caldo de pollo	Caldo de carne	Caldo con papa
		Cuajada		Cuajada			Cuajada
	Arepa de maíz	Pan integral	Pan integral	Arepa promasa	Pan integral	Pan integral	Arepa de maíz
	Agua de panela	Café/ chocolate	Avena	Café/ chocolate	Colada de maicena	Café/ chocolate	Agua de panela

CICLO DE MENUS SEMANA 2

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo de pollo	Caldo con papa	Caldo con papa
	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café
	Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan	Plátano acaramelado	Pan
	Huevos pericos	Huevo	Queso	Huevo en el caldo		Queso	Huevos pericos
NUEVES	Porción de fruta	Porción de fruta	Sándwich	Porción de fruta	Arroz con leche	Agua de panela	Porción de fruta
ALMUERZO	Sopa de ahuyama	Crema de tomate	Sopa de pasta	Crema de verduras	Sopa de cebada	Sopa de avena	Sopa de verduras
	Carne asada	Arroz con pollo y verduras	Frijoles con huevo	Bagre al horno	Carne molida	Pollo en la ensalada	Pastas con pollo
	Arroz con fideos		Arroz blanco	Arroz con verdura	Arroz verde	Arroz	
	Yuca con hogo	Papa chips	Papa salada	Papa cocina	Coscojas de plátano		Plátano cocido
	Guiso de yota	Verdura con el pollo	Ensalada de vegetales	Verdura con el arroz	Ensalada de verduras	Ensalada rusa con papa y pollo	Zanahoria con naranja
	Limonada	Jugo	Limonada	Jugo	Jugo	Limonada	Jugo
COMIDA	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con carne	Caldo con papa	Caldo de costilla	Caldo con papa	Caldo de menudencias
		Cuajada					
	Sándwich de jamón	Arepa de maíz	Pan integral	Arepa promasa con queso	Pan	Pan	Arepa de maíz
	Agua de panela	Café/ chocolate	Avena	Café/ chocolate	Colada de maicena	Café/ chocolate	Agua de panela

CICLO DE MENÚS SEMANA 3

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa
	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café
	Pan	Galletas	Arepa	Pan integral	Tostadas	Plátano acaramelado	Pan
	Huevos pericos	Huevo en el caldo	Queso	Huevo tibio	Tajada de queso	Huevo tortilla	
NUEVES	Porción de fruta	Agua de panela en leche	Yogurt	Gelatina	Porción de fruta	Sándwich	Porción de fruta
ALMUERZO	Sopa de ahuyama	Sopa de pasta	Sopa de cuchuco	Sopa de pintado	Sopa de sancocho	Sopa de arroz	Sopa de pasta
	Pollo sudado	Torta de atun con galletas	Carne mechada	Arvejas sudadas	Carne dentro del sancocho	Sardinas	Carne molida con verduras
	Arroz	Arroz turco	Arroz con verdura	Arroz	Arroz	Arroz blanco	Arroz con fideos
	Yuca	Papa chips	Papa salada	Tajadas de plátano	Yuca	Papa al perejil	Plátano asado
	Sopa de ahuyama están las verduras	Ensalada hawaiana	Verduras del arroz	Ensalada de aguacate	Ensalada	Guiso de verdura	Verdura de la carne
	Limonada	Jugo	Jugo	Limonada	Jugo	Limonada	Jugo
COMIDA	Arroz con leche	Caldo con papa	Caldo con papa y pollo	Caldo con papa	Caldo con menudencias	Caldo con papa	Caldo con papa
						Queso	
	Pan	Arepa de yuca con queso	Arepa	Minihamburguesa	Pan integral	Pan integral	Arepa con queso
		Colada	Café/ chocolate	Maizena	Café / chocolate	Café/ chocolate	Café / chocolate

CICLO DE MENÚS SEMANA 4

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa	Caldo con papa
	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café	Chocolate/ café
	Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan	Plátano acaramelado	Pan
	Huevos pericos	Huevo en el caldo	Queso	Huevo tibio	Tajada de queso	Huevo tortilla	Queso
NUEVES	Porción de fruta	Galleta con mermelada	Porción de fruta	Porción de fruta	Salpicón	Porción de fruta	Porción de fruta
ALMUERZO	Ajiaquito	Sopa de arrocillo	Sopa de arveja	Sopa de pasta	Sopa de plátano	Sopa de avena con verduras	Sopa de cebada
	Pollo cocido	Pastas con atún y verduras	Bagre asado	Lenteja con pollo	Carne con verduras	Macarrones con pollo	Hígado encebollado
	Arroz blanco		Arroz verde	Arroz blanco	Arroz amarillo		Arroz al pimentón
	Papa en la sopa	Yuca frita	Plátano cocido	Papa cocinada	Yuca con hogo	Plátano asado	Plátano asado
	Tajada de aguacate	Verduras de la pasta	Ensalada caliente	Ensalada verde	Verduras con la carne	Ensalada roja	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Limonada	Jugo	Limonada	Limonada	Jugo	Jugo	Jugo
COMIDA	Arroz con leche	Caldo con papa	Caldo con papa y carne	Caldo con papa	Caldo de pollo	Caldo con papa y pollo	Caldo con papa
				Queso			Queso
	Pan	Arepa de yuca con queso	Arepa de maíz	Arepa promasa	Mini perros	Pan integral	Arepa de maíz
		Agua de panela	Café/ chocolate	Maizena	Café/ chocolate	Café/ chocolate	Café/ chocolate

NOTAS ACLARATORIAS

1. Debido a que la institución puede recibir donaciones de alimentos de manera eventual, se establece que, en caso de presentarse esta situación, la institución informará oportunamente a la profesional en nutrición, quien será la encargada de evaluar e incluir dichos alimentos dentro del ciclo de menús, garantizando que su incorporación se realice conforme a la minuta patrón previamente diseñada y manteniendo el adecuado aporte nutricional, balance alimentario y cumplimiento de los requerimientos establecidos para la población beneficiaria.

2. Los jugos y las frutas incluidas en el ciclo de menús serán ajustados de acuerdo con la disponibilidad y temporada de cosecha, con el fin de garantizar alimentos frescos, variados y de mejor calidad, favoreciendo además el aprovechamiento de los productos locales y la sostenibilidad del servicio de alimentación, sin afectar el cumplimiento de los requerimientos nutricionales establecidos en la minuta patrón.

3. Para las usuarias con diagnóstico de diabetes, en caso de incluirse bebidas como chocolate o agua de panela dentro del ciclo de menús, se realizarán las respectivas modificaciones dietoterapéuticas, utilizando chocolate dietético y reemplazando el agua de panela por alternativas como té, café o aromáticas sin adición de azúcar, con el fin de favorecer un adecuado control glucémico y garantizar una alimentación acorde con las necesidades nutricionales de esta población.

4. Para promover el cuidado de la salud de la población beneficiaria, se establece el uso de azúcar en cantidades moderadas dentro de las preparaciones y bebidas ofrecidas. En el caso de las personas con diagnóstico de diabetes, se evitará su utilización, realizando las adaptaciones necesarias de acuerdo con las recomendaciones nutricionales y dietoterapéuticas correspondientes.

5. Con el fin de contribuir al cuidado de la salud cardiovascular de la población beneficiaria, se establece el uso moderado de sal en las preparaciones alimentarias. Para las personas con diagnóstico de hipertensión arterial, se realizarán los ajustes necesarios en la alimentación, disminuyendo la adición de sodio y priorizando preparaciones acordes con las recomendaciones nutricionales para el control de esta condición.

Ilmayé Sanabria A.

_____

Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista Dietista
Reg. 01196