MINUTA ALIMENTARIA SEMANAL DEL 04 AL 08 DE MAYO CENTRO VIDA PAZ Y ARTE – CALARCA 2026						
TIEMPO DE COMIDA	**TIPO DE PREPARACIÓN**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO	**BEBIDA**	**AGUAPANELA CON LECHE**	**COCOA EN LECHE**	**COCOA EN LECHE**	**AGUAPANELA CON LECHE**	**AVENA EN LECHE**
	PROTEINA	**HUEVO REVUELTO CON MAIZ DULCE**	**HUEVO REVUELTO**	**HUEVO REVUELTO CON MAIZ DULCE**	**HUEVO FRITO**	**HUEVOS REVUELTO CON MAIZ DULCE**
	ENERGETICO	**AREPA**	**PAN COCO**	**PAN COCO**	**TOSTADA**	**PAN ROSCA**
FRUTA DE MANO	**FRUTA**	**MANDARINA**	**MANZANA**	**MANDARINA**	**MANDARINA**	**MANDARINA**
MEDIA MAÑANA	**BEBIDA**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**	**JUGO DE LULO**	**JUGO DE MARACUYA**	**JUGO DE MARACUYA**	**JUGO DE DURAZNO**
	ENERGETICO	**GALLETAS BRINKY**	**GALLETA CUCA**	**GALLETAS BRINKY**	**GALLETAS BRINKY**	**BRAZO DE REINA**
ALMUERZO	**SOPA**	**CALDO DE POLLO**	**CREMA AMARILLA**	**SOPA DE MONDONGO**	**CREMA DE HAUYAMA**	**SOPA DE PASTAS**
	PROTEINA	**POLLO DESMECHADO**	**POLLO AL HORNO**	**MONDONGO**	**GOULASH DE RES**	**ARROZ MIXTO**
	ENERGETICO	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	
		TAJADA MADURA	**PURE DE PAPA CRIOLLA**	**PAPA COCIDA**	**PAPA AL VAPOR**	**PAN TAJADO**
	ENSALADA	**ENSALADA AGRUDULCE**	**ENSALADA DE CARBANSOS**	**BATAVIA, ZANAHORIA, TOMATE**	**ENSALADA VERDE**	**ENSALADA HAWAIANA**
	BEBIDA	**JUGO DE MORA**	**JUGO DE GUAYABA**	**JUGO DE GUANABANA**	**JUGO DE KIWI**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**
MEDIA TARDE	**BEBIDA**	**JUGO DE LULO**	**JUGO DE PIÑA**	**JUGO DE MORA**	**JUGO DE MANGO**	**JUGO DE MORA**
	ENERGETICO	**PAN CHICAHRRON**	**BRAZO DE REINA**	**GALLETAS CHPS DE COLORES**	**BRAZO DE REINA**	**TORTA**

MINUTA ALIMENTARIA SEMANAL DEL 11 AL 15 DE MAYO
CENTRO VIDA PAZ Y ARTE – CALARCA 2026

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	BEBIDA	CAFE EN LECHE	COCOA EN LECHE	AGUAPANELA	COCOA EN LECHE	COCOA EN LECHE
	PROTEINA	HUEVO PERICO	HUEVO COCIDO	HUEVO REVUELTO CON MAIZ DULCE	HUEVO PERICO	HUEVO REVUELTO CON MAIZ DULCE
	ENERGETICO	PAN PERRO	PAN ROSCA	PAN COCO	PAN ROSCA	AREPA
FRUTA DE MANO	FRUTA	BANANO	MANDARINA	BANANO	GRANADILLA	MANDARINA
MEDIA MAÑANA	BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PERA	JUGO DE KIWI	JUGO DE FRESA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
	ENERGETICO	CUPCAKES	PAN	GALLETAS BRINKY	GALLETAS BRINKY	ALMOJABANA
ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO	SOPA FRIJOL	CALDO DE PAPA	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO
	PROTEINA	CERDO ASADO	CARNE MOLIDA	PESCADO AL AJILLO	ARROZ ORIENTAL CON CARNE DE CERDO	CERDO EN SALSA
			CHICHARRON			
	ENERGETICO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS		ARROZ BLANCO
		PAPA AL VAPOR	PLATANO MADURO COCIDO	TAJADA MADURA	PAPA EN CASCO CON FINAS HIERVAS	PAPA CRIOLLA AL VAPOR
	ENSALADA	BATAVIA, TOMATE, CEBOLLA	PICO DE GALLO	BATAVIA, PEPINO, VINAGRETA	PIMENTON, ZANAHORIA, MAIZ TIERNO, RAICES CHINA	ENSALADA ROJA
	BEBIDA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE GUAYABA	LIMONADA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MORA
MEDIA TARDE	BEBIDA	JUGO DE MORA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE LULO	JUGO DE LULO
	ENERGETICO	PAN CHICHARON	GALLETAS HAPPY BLACK	GALLETAS CHPS DE COLORES	PAN	GALLETA CUCA

MINUTA ALIMENTARIA SEMANAL DEL 19 AL 22 DE MAYO CENTRO VIDA PAZ Y ARTE – CALARCA 2026					
TIEMPO DE COMIDA	**TIPO DE PREPARACIÓN**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO	**BEBIDA**	**COCOA EN LECHE**	**AGUAPENLA CON LECHE**	**COCOA EN LECHE**	**CAFE CON LECHE**
	PROTEINA	**CALDO DE HUEVO**	**HUEVO REVUELTO CON MAIZ DULCE**	**HUEVO REVUELTO**	**HUEVO REVUELTO**
	ENERGETICO	**AREPA**	**PAN COCO**	**PAN QUESO**	**PAN LECHE**
FRUTA DE MANO	**FRUTA**	**BANANO**	**MANZANA**	**SANDIA**	**NARANJA**
MEDIA MAÑANA	**BEBIDA**	**JUGO DE GUAYABA**	**JUGO DE DURAZNO**	**JUGO DE MANGO**	**JUGO DE MORA**
	ENERGETICO	**BRAZO DE REINA**	**PAN CHICHARRON**	**GALLETAS BRINKY**	**GALLETAS CHIPS DE COLORES**
ALMUERZO	**SOPA**	**CREMA DE VERDURAS**	**SANCOCHO**	**SOPA DE AVENA**	**CREMA DE AHUYAMA**
	PROTEINA	**FILETE DE PESCADO**	**POLLO AL HORNO**	**ESTOFADO DE POLLO**	**GOULASH DE RES**
	ENERGETICO	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ CON FIDEOS**	**ARROZ BLANCO**
		MADURO COCIDO	**PURE DE YUCA**	**MADURO COCIDO**	**PAPA COCIDA CON PAPRIKA**
	ENSALADA	**PICO DE GALLO**	**ENSALADA RUSA**	**ENSALADA DULCE**	**ENSALADA DE REMOLACHA**
	BEBIDA	**JUGO DE MANGO**	**JUGO DE GUAYABA**	**JUGO DE MORA**	**JUGO DE PIÑA**
MEDIA TARDE	**BEBIDA**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**	**ARROZ CON LECHE**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**
	ENERGETICO	**PAN CHICHARON**		**PAN CHICHARRON**	**GALLETA CUCA**

MINUTA ALIMENTARIA SEMANAL DEL 25 AL 29 DE MAYO CENTRO VIDA PAZ Y ARTE – CALARCA 2026						
TIEMPO DE COMIDA	**TIPO DE PREPARACIÓN**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO	**BEBIDA**	**COCOA EN LECHE**	**COCOA**	**CAFE EN LECHE**	**COCOA**	**AGUAPANELA CON LECHE**
	PROTEINA	**HUEVO PERICO**	**HUEVOEN FRITO**	**HUEVO REVUELTO CON MAIZ DULCE**	**HUEVO COCIDO**	**HUEVO REVUELTO CON MADURO**
	ENERGETICO	**PAN ROSCA**	**PAN PERRO**	**PAN ROSCA**	**AREPA DE CHOCOLO**	**PAN PERRO**
FRUTA DE MANO	**FRUTA**	**MANZANA**	**MANZANA**	**MANZANA**	**GRANADILLA**	**GRANADILLA**
MEDIA MAÑANA	**BEBIDA**	**JUGO DE MARACUYA**	**JUGO DE FRESA**	**JUGO DE GUAYABA**	**JUGO DE PERA**	**JUGO DE MORA**
	ENERGETICO	**GALLETA CUCA**	**GALLETAS CUCA**	**MUFFI DE CHOCOLATE**	**PAN AVENA**	**GALLETAS CHPS DE COLORES**
ALMUERZO	**SOPA**	**SOPA DE PASTAS**	**CREMA AMARILLA**	**SOPA DE MAIZ**	**CREMA DE AHUYAMA**	**SOPA DE PASTAS**
	PROTEINA	**POLLO AL HORNO**	**CERDO EN SALSA**	**POLLO AL HORNO**	**GOULASH DE RES**	**POLLO SUDADO**
	ENERGETICO	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**
		MADURO COCIDO	**YUCA COCIDA**	**PAPA COCIDA**	**TORTA DE BANANO**	**PAPA AL VAPOR CON PEREJIL**
	ENSALADA	**PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE**	**BATAVIA, ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE**	**BATAVIA, ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE**	**ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE, BATAVIA**	**BATAVIA, PEPINO, TOMATE**
	BEBIDA	**JUGO DE MANGO**	**JUGO DE LULO**	**JUGO DE MORA**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**	**JUGO DE GUAYABA**
MEDIA TARDE	**BEBIDA**	**JUGO DE GUAYABA**	**JUGO DE GUANABANA**	**JUGO DE FRESA**	**JUGO DE MANGO**	**JUGO DE MARACUYA**
	ENERGETICO	**GALLETA ROSADA**	**PAN CHICHARRON**	**GALLETA AJEDREZ**	**TORTA**	**PAN MOGOLLA**

FUNDACIÓN HORUS VITA
"CENTRO VIDA PAZ Y ARTE"
SEDE CALARCA

INFORME NUTRICIONAL
DEL 01 AL 30 DE MAYO DEL 2026

FUNDACION
HORUS VITA

FUNDACIÓN HORUS VITA
INFORME NUTRICIONAL
CONVENIO DE ASOCIACIÓN No 002 DEL 2026
CENTRO VIDA PAZ Y ARTE - CALARCA
RESPONSABLE: NUTRICIONISTA

INTRODUCCIÓN

Comer sano es un hábito que aporta múltiples beneficios a lo largo de la vida, sobre todo durante la vejez. La calidad de la dieta repercute en la condición física y cognitiva de las personas mayores, por lo que consumir alimentos recomendados contribuye a mejorar la salud ocular y ósea. Además, una nutrición adecuada fortalece el sistema inmunológico y ayuda a proteger el cuerpo de agentes externos.

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria.

A partir de lo antes expuesto los objetivos entonces de la alimentación del adulto mayor deben estar orientados en: aminorar los cambios propios del envejecimiento, reducir la susceptibilidad a enfermedades y contribuir a mantener una vida independiente.

OBJETIVO

Las bases de una alimentación saludable son las mismas durante toda la vida, pero las necesidades nutricionales particulares van cambiando conforme se va envejeciendo. Los objetivos de la alimentación en personas mayores consisten en promover la salud, reducir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades y controlar los trastornos causados por ingestas excesivas o deficitarias.

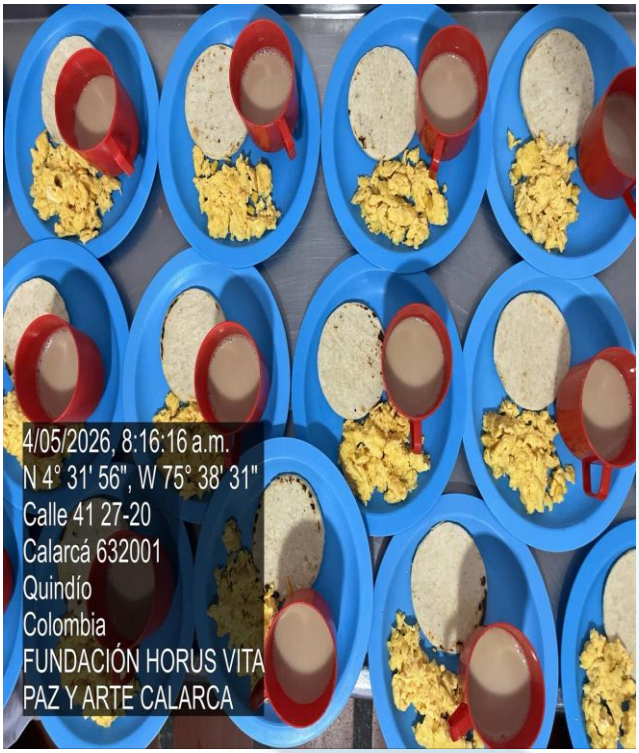
Una buena alimentación a partir de los 60 años ha demostrado ser eficaz para reducir el riesgo de osteoporosis, hipertensión arterial o enfermedades cardíacas e incluso algunos tipos de cáncer.

A través de la ingesta necesaria a nivel proteico-calórico y de micronutrientes la fundación **HORUS VITA**, centro vida Paz y Arte Calarcá brinda una alimentación balanceada a los adultos mayores trabajando con una minuta de 21 menús, en donde se les asegura desayuno, refrigerio en la mañana (Fruta, energético y bebida), almuerzo y refrigerio en la tarde, garantizando buenas condiciones de salud para el adulto mayor, y buenas condiciones de salubridad en los alimentos ya que estos son elaborados en la planta de producción ubicada en la ciudad de Calarcá, la cual cuenta con el permiso sanitario emitido por el INVIMA, donde se preparan los diferentes alimentos y se garantiza la protección permanente de los mismos, ya que estos salen de la planta debidamente embalados en azafates y rotulados y son transportados en isotermos especiales para alimentos; equipos que permiten mantener la temperatura hasta de 6 horas y por ende mantener la inocuidad de los alimentos.

NOTA ACLARATORIA: en los casos en los que las fotografías presentan georreferenciación, pero esta no es claramente legible por temas de resolución o tamaño, informamos que las versiones digitales disponibles en el CD permiten su visualización con mayor detalle. Así mismo, se han impreso algunas fotografías en formato ampliado, con el fin de facilitar la lectura de los datos de geolocalización.

LUNES 04 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO: (9:00 AM A 9:30AM)





REFRIGERIO MAÑANA (11:00AM)





LUNES 04 DE MAYO DE 2026

ALMUERZO (12:00PM A 12:30PM)





REFRIGERIO TARDE (3:00PM





MARTES 05 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO: (9:00 AM A 9:30AM)





REFRIGERIO MAÑANA (11:00AM)





MARTES 05 DE MAYO DE 2026

ALMUERZO (12:00PM A 12:30PM)





REFRIGERIO TARDE (3:00PM





MIERCOLES 06 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO: (9:00 AM A 9:30AM)





REFRIGERIO MAÑANA (11:00AM





MIERCOLES 06 DE MAYO DE 2026

ALMUERZO (12:00PM A 12:30PM)





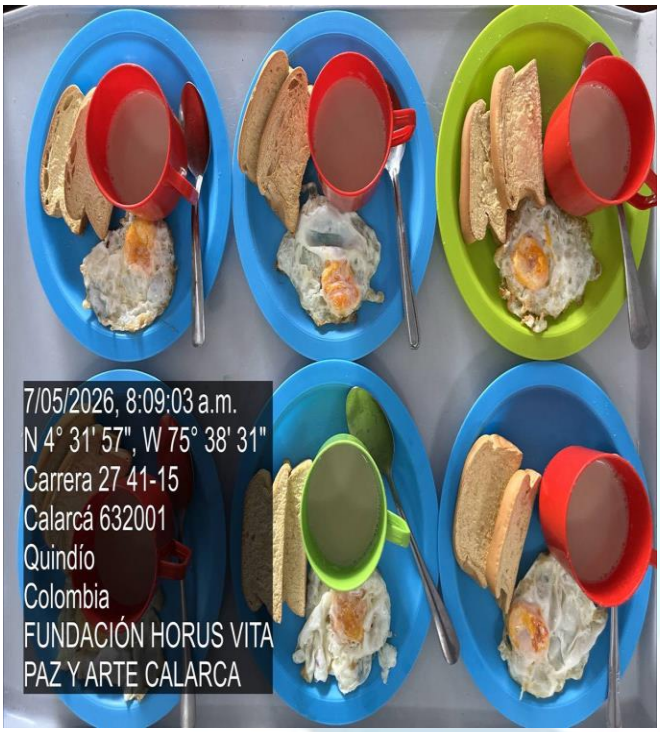
REFRIGERIO TARDE (3:00PM)





JUEVES 07 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO: (9:00 AM A 9:30AM)





REFRIGERIO MAÑANA (11:00AM





JUEVES 07 DE MAYO DE 2026

ALMUERZO (12:00PM A 12:30PM)





REFRIGERIO TARDE (3:00PM)





VIERNES 08 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







LUNES 11 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







MARTES 12 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







MIERCOLES 13 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







JUEVES 14 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







VIERNES 15 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







MARTES 19 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







MIERCOLES 20 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







JUEVES 21 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)



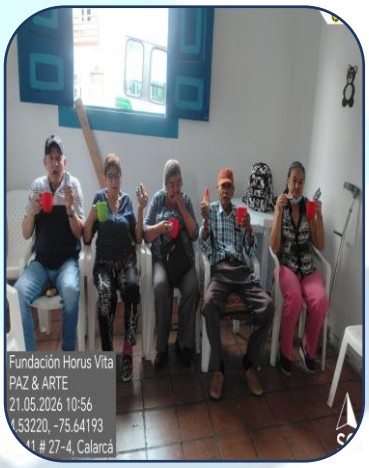




REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)

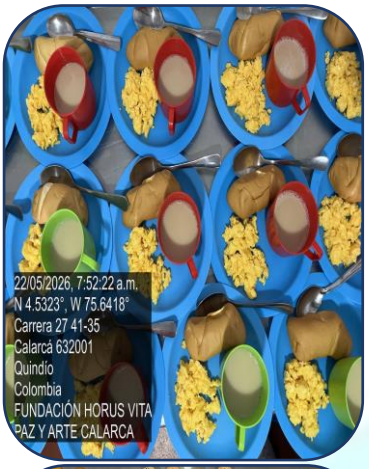






VIERNES 22 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







LUNES 25 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







MARTES 26 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







MIERCOLES 27 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







JUEVES 28 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







VIERNES 29 DE MAYO DE 2026

DESAYUNO
(9:00am a 9:30am)







REFRIGERIO MAÑANA

(11:00 am)







ALMUERZO
(12 pma12:30pm)







REFRIGERIO TARDE
(3:00pm)







CONCLUSIONES

Un envejecimiento saludable implica mantener la salud de las personas mayores y conseguir que permanezcan autónomas e independientes el mayor tiempo posible, por este motivo es imprescindible abordar la salud desde una perspectiva preventiva y trasversal que se incorpore a todas las políticas relacionadas con las personas mayores.

Envejecimiento saludable significa también mantener a los mayores activos y autónomos en la sociedad lo que permitirá un incremento del potencial de fuerza laboral, el retraso de las enfermedades crónicas y la disminución del peso de la carga familiar en relación con el cuidado informal.

FUNDACION HORUS VITA

FUNDACION HORUS VITA

INFORME NUTRICIONAL ADULTOS FUNDACION HORUS VITA CALARCA QUINDIO MAYO 2026

INTRODUCCION

El presente informe tiene como finalidad realizar un análisis cualitativo- cuantitativo del estado nutricional vs las patologías que presenten de los adultos mayores pertenecientes a la Fundación Horus vita, ubicada en el municipio de Calarcá, Quindío, durante el mes de mayo 202 La evaluación se llevó a cabo mediante indicadores antropométricos como el Índice de Masa Corporal (IMC), y las patologías existentes permitiendo obtener una visión integral de la condición nutricional y de salud de esta población. El análisis comparativo permite identificar cambios, tendencias y factores que influyen en el estado nutricional de los usuarios, facilitando la toma de decisiones y el diseño de estrategias de intervención orientadas a mejorar su calidad de vida. Es importante tener en cuenta que, durante el año 2026, el Centro Vida estuvo en funcionamiento y se han realizado valoraciones iniciales y de seguimiento con diversas herramientas, además de esto se han realizado educaciones nutricionales, con el fin de concientizar a la población en diversos aspectos nutricionales, los cuales ayudan en hábitos y estilos de vida saludable para ellos y su entorno.

OBJETIVO GENERAL
• Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores de la fundación mediante la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC) y la identificación de las patologías prevalentes, con el propósito de diseñar e implementar minutas patrón específicas que contribuyan a la prevención de complicaciones y al mejoramiento de su calidad de vida.
OBJETIVOS ESPECIFICOS
• Determinar el estado nutricional de los adultos mayores mediante la valoración antropométrica y la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC).
• Identificar y cuantificar las patologías más frecuentes presentes en la población objeto de estudio.
• Diseñar minutas patrón ajustadas a los requerimientos nutricionales y restricciones alimentarias de las patologías identificadas.
• Generar recomendaciones nutricionales que sirvan como herramienta de apoyo para el cuidado integral de los adultos mayores de la fundación.

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

Se realiza plan nutricional a adultos mayores en el mes de mayo 2026, con el fin de realizar seguimiento a su peso y conocer las patologías y el tratamiento farmacológico que se está siguiendo, además este se adecua a cada una de sus necesidades

Se realizó toma de peso, talla, para formular IMC índice de masa corporal y así poder evaluar su estado nutricional, al ser adultos mayores el rango de IMC es diferente.

Se anexa tabla de la sociedad española de nutrición clínica y metabolismo.

Clasificación de estado nutricional por Índice de masa corporal en la persona adulta mayor	
Desnutrición severa	<16 kg/m²
Desnutrición moderada	16-16,9 kg/m²
Desnutrición leve	17-18,4 kg/m²
Peso insuficiente	18,5-21,9 kg/m²
Normopeso	22-26,9 kg/m²
Sobrepeso	27-29,9 kg/m²
Obesidad grado I	30-34,9 kg/m²
Obesidad grado II	35-39,9 kg/m²
Obesidad grado III	40-49,9 kg/m²
Obesidad grado IV	≥50 kg/m²

Adaptado de: Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, "Documento de consenso Valoración nutricional en el anciano." Galénitas - Nigra Trea.

En esta ocasión se complementó con la realización de menús ejemplo durante 5 días (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes) donde cada uno de estos trae 5 tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena) los cuales están estandarizados para cada patología, se incluyen recomendaciones acordes al menú estándar e imágenes de la distribución de alimentos en el plato saludable.

A demás de esto, se realizó educación nutricional a cada uno de los adultos mayores explicando en qué consisten sus patologías primarias y dando recomendaciones en cuanto a hábitos y estilos de vida saludables, donde se explica los grupos de alimentos y la importancia que cada uno de estos tienen su vida. Se explica también la importancia de la toma de medicamentos farmacológicos y la importancia de no automedicarse ya que, esto podría ser nocivo para sus sistemas.

.

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento poblacional constituye un desafío importante para los sistemas de salud, debido al aumento de enfermedades crónicas y alteraciones nutricionales que afectan la calidad de vida de los adultos mayores. En esta etapa de la vida, factores como los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, la presencia de patologías crónicas, el uso de múltiples medicamentos y las modificaciones en los hábitos alimentarios pueden influir significativamente en el estado nutricional de las personas.

Por esta razón, la valoración del Índice de Masa Corporal (IMC) y la identificación de las patologías prevalentes en la población adulta mayor de la fundación representan herramientas fundamentales para conocer su situación de salud y establecer acciones de intervención oportunas. El análisis cuantitativo permite determinar la distribución de los diferentes estados nutricionales, mientras que el análisis cualitativo facilita la comprensión de las condiciones de salud que afectan a esta población y su posible relación con la alimentación.

A partir de los resultados obtenidos, se diseñaron minutas patrón específicas para las patologías identificadas, con el fin de proporcionar una alimentación adecuada a las necesidades nutricionales de los usuarios, contribuir a la prevención de complicaciones asociadas a las enfermedades crónicas y promover hábitos alimentarios saludables. Estas estrategias buscan fortalecer el cuidado integral de los adultos mayores, mejorar su estado nutricional, favorecer su bienestar y contribuir al mantenimiento de una mejor calidad de vida.

Asimismo, este estudio proporciona información relevante para la toma de decisiones dentro de la fundación, permitiendo orientar programas de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y atención nutricional, basados en las características y necesidades reales de la población atendida.

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

Se realizó un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo y cualitativo, orientado a evaluar el estado nutricional de los adultos mayores pertenecientes a la fundación y a identificar las patologías prevalentes presentes en esta población.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio estuvo conformada por los adultos mayores vinculados a la fundación durante el período de evaluación. Se trabajó con el total de usuarios disponibles y que aceptaron participar en la valoración nutricional, constituyendo una muestra por conveniencia.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La información fue obtenida mediante la revisión de historias clínicas, registros institucionales y la realización de valoración antropométrica a cada adulto mayor.
Se recolectaron datos relacionados con:

- Sexo.
- Peso corporal.
- Talla.
- Índice de Masa Corporal (IMC).
- Diagnósticos médicos y patologías asociadas.
- Observaciones relacionadas con el estado nutricional y alimentario.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Para la determinación del estado nutricional se realizó la medición de peso y talla siguiendo los procedimientos establecidos para la valoración antropométrica en adultos mayores. Posteriormente, se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) mediante la fórmula:
IMC= {Peso(kg)}{Talla^2(m^2)}
Los resultados obtenidos fueron clasificados de acuerdo con los criterios establecidos para la población adulta mayor, permitiendo identificar casos de bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad.

IDENTIFICACIÓN DE PATOLOGÍAS

Se realizó la revisión de los diagnósticos médicos registrados en las historias clínicas y reportes institucionales con el fin de identificar las patologías prevalentes presentes en la población evaluada, tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, desnutrición, obesidad y otras condiciones asociadas.

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

La información recolectada fue organizada en bases de datos para su análisis. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para describir la distribución del estado nutricional y de las patologías encontradas.
Adicionalmente, se efectuó un análisis descriptivo que permitió establecer la relación entre el estado nutricional de los adultos mayores y las enfermedades identificadas, facilitando la caracterización integral de la población.

DISEÑO DE MINUTAS PATRÓN

Con base en los resultados obtenidos y considerando los requerimientos nutricionales de los adultos mayores, se elaboraron minutas patrón específicas para las patologías identificadas. Estas minutas fueron diseñadas con el propósito de promover una alimentación equilibrada, contribuir al control y prevención de complicaciones asociadas a las enfermedades crónicas y mejorar el estado de salud de los beneficiarios de la fundación.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La información utilizada fue manejada bajo principios de confidencialidad y respeto por la privacidad de los participantes. Los datos fueron empleados exclusivamente con fines de evaluación nutricional y elaboración del presente informe, garantizando la protección de la información personal de los adultos mayores.

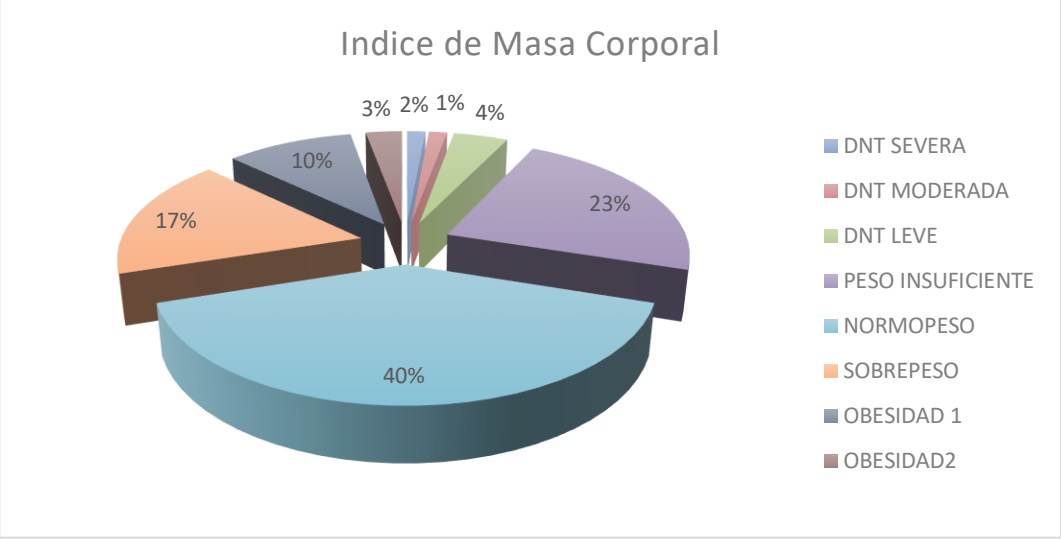
LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

CONCLUSIONES
INFORMACION DEL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC.

CLASIFICACION	#	%
DNT SEVERA	1	1%
DNT MODERADA	1	1%
DNT LEVE	3	4%
PESO INSUFICIENTE	16	23%
NORMOPESO	28	40%
SOBREPESO	12	17%
OBESIDAD 1	7	10%
OBESIDAD2	2	3%
	70	100

A continuación, se relaciona mediante un diagrama circular, el porcentaje de adultos y su clasificación según estado nutricional a partir de IMC , donde se realizó valoración a 70 adultos, correspondiente al 100%, del cual predominan 28 adultos en normo peso con un 40 %, seguido del 23% correspondiente a 16 adultos los cuales presentan peso insuficiente seguido de un 17% que se encuentra en sobrepeso para un total de 12 personas, el 10% de los evaluados presentan obesidad grado 1 , correspondiente a 7 personas ,tres personas presentan un 4% que corresponde a desnutrición leve seguido un 3% de presenta obesidad grado 2 equivalente a 2 personas .y por ultimo con un 1% se encuentran la desnutrición moderada y severa Se evidencia que aproximadamente la mayoría de la población se encuentra en normalidad, sin embargo, mucho de los adultos se encuentran en algún tipo de riesgo.



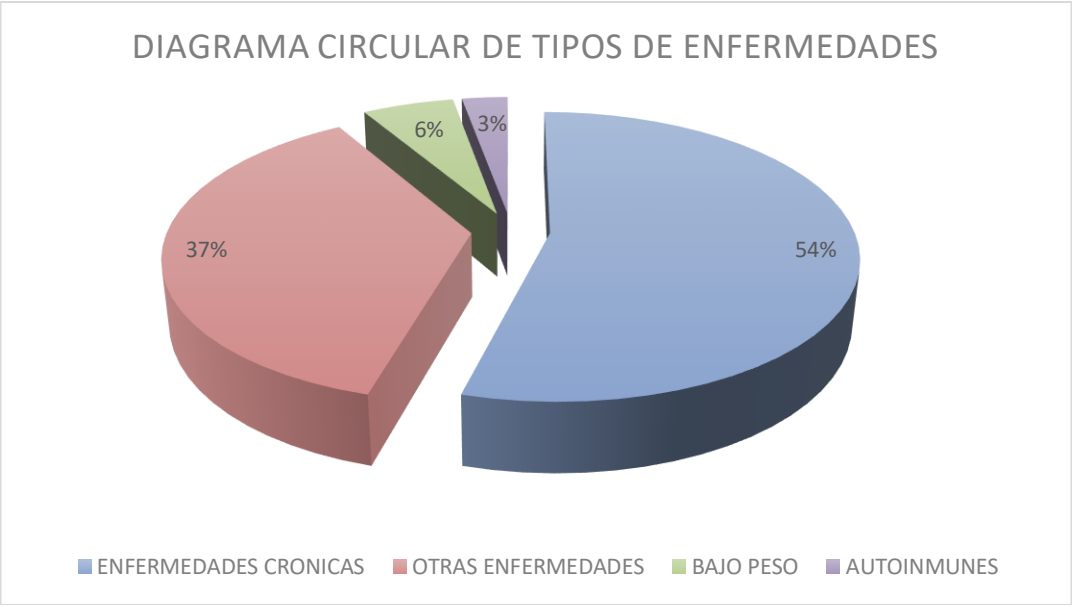
LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

INFORMACION DE PATOLOGIAS PRESENTES

TIPOS	#	%
ENFERMEDADES CRONICAS	38	54
OTRAS ENFERMEDADES	26	37
BAJO PESO	4	6
AUTOINMUNES	2	3
TOTAL	70	100

A continuación, se relaciona mediante un diagrama circular, el porcentaje de adultos y su clasificación según tipos de patologías , donde se realizó valoración a 70 adultos, correspondiente al 100%, del cual predominan 38 adultos con enfermedades crónicas con un 54 %, seguido del 37% correspondiente a 26 adultos los cuales presentan otras enfermedades seguido de un 6 % que se encuentra en bajo peso para un total de 4 personas, y el 3 % de los evaluados presentan enfermedades autoinmunes , correspondiente a 2 personas , Se evidencia que aproximadamente la mayoría de la población se encuentra presentando enfermedades crónicas o comorbilidades.



LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

CONCLUSIONES

La evaluación realizada a los 70 adultos mayores de la fundación permitió identificar una alta prevalencia de enfermedades crónicas, las cuales representan el 54% de los casos evaluados, evidenciando la necesidad de mantener un seguimiento nutricional permanente y estrategias de promoción de estilos de vida saludables.

El 37% de los usuarios presentó otras patologías que, aunque no se clasifican dentro de las enfermedades crónicas de mayor prevalencia, requieren atención y seguimiento para prevenir complicaciones que puedan afectar su estado nutricional y calidad de vida.

Se identificó que el 6% de la población evaluada presenta bajo peso, condición que constituye un factor de riesgo para desnutrición, pérdida de masa muscular, disminución de la funcionalidad e incremento de la vulnerabilidad frente a enfermedades e infecciones.

Las enfermedades autoinmunes representaron el 3% de los casos evaluados, evidenciando una menor frecuencia dentro de la población estudiada; sin embargo, estas condiciones requieren intervenciones nutricionales individualizadas debido a sus implicaciones sobre el estado de salud y los requerimientos nutricionales.

Los resultados obtenidos demuestran la importancia de la valoración nutricional periódica mediante indicadores antropométricos como el Índice de Masa Corporal (IMC), ya que permite identificar oportunamente alteraciones del estado nutricional y establecer acciones preventivas y correctivas.

La elaboración de minutas patrón adaptadas a las patologías identificadas constituye una herramienta fundamental para contribuir al control de las enfermedades, mejorar el estado nutricional de los adultos mayores y favorecer una mejor calidad de vida.

El presente diagnóstico nutricional proporciona información relevante para la planificación de programas de alimentación, educación nutricional y seguimiento integral, orientados a promover un envejecimiento saludable dentro de la fundación.

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA

RECOMENDACIONES

Realizar valoración nutricional periódica a todos los adultos mayores, incluyendo mediciones antropométricas, seguimiento del Índice de Masa Corporal (IMC) y evaluación del riesgo nutricional.

Implementar y mantener las minutas patrón diseñadas de acuerdo con las patologías identificadas, garantizando una alimentación equilibrada, suficiente y adecuada a los requerimientos nutricionales de cada usuario.

Fortalecer las actividades de educación alimentaria y nutricional dirigidas a los adultos mayores, cuidadores y personal de la institución, promoviendo hábitos de alimentación saludables y la adherencia a las recomendaciones dietéticas.

Realizar seguimiento especial a los usuarios con bajo peso, con el fin de prevenir estados de desnutrición, pérdida de masa muscular y deterioro funcional.

Promover una adecuada hidratación mediante el consumo regular de líquidos durante el día, teniendo en cuenta las condiciones clínicas particulares de cada adulto mayor.

Fomentar la práctica de actividad física acorde con las capacidades funcionales de los usuarios y bajo supervisión profesional, contribuyendo al mantenimiento de la masa muscular, la movilidad y la autonomía.

Mantener controles médicos periódicos para el seguimiento de las enfermedades crónicas y otras patologías presentes en la población, favoreciendo un manejo integral de la salud.

Garantizar la variedad y calidad de los alimentos suministrados, priorizando el consumo de frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y fuentes de proteína de alto valor biológico.

Disminuir el consumo de alimentos ultra procesados, productos con alto contenido de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas, especialmente en usuarios con enfermedades crónicas.

Fortalecer el trabajo interdisciplinario entre nutrición, medicina, enfermería, psicología y cuidadores, con el fin de brindar una atención integral que contribuya al bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

Actualizar periódicamente el diagnóstico nutricional de la población institucionalizada para identificar cambios en el estado de salud y realizar los ajustes necesarios en los planes de alimentación.

Continuar desarrollando estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que favorezcan un envejecimiento activo, saludable y digno para todos los beneficiarios de la fundación.

Se anexa evidencia fotográfica de las visitas realizadas.









LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

FUNDACION HORUS VITA









VISITAS REALIZADAS CENTRO VIDA CALARCA QUINDIO MAYO 2026

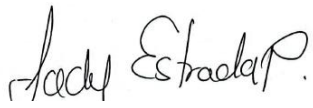
LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.

ANEXOS:

- ✓ Planes nutricionales individuales,.
- ✓ Base de datos diligenciada con el total de la población.

REFERENCIAS BILIOGRAFICAS

-
- NESTLE, M. N. (2013). *MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT NESTLE*. Obtenido de https://www.mna-elderly.com/
- SALUD, O. M. (2024). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health
- SOCIAL, M. D. (MAYO de 2025). *MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL* . Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/vejez-calidad.aspx



LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
CC 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA

LEIDY JHOANA ESTRADA PANTOJA
TP: 1085342771
NUTRICIONISTA DIETISTA.