ACTA N° 156

FECHA: Bogotá, julio, 21 de 2025.

HORA: 2:00 p.m. - 3:00 p.m.

LUGAR: Centro Integrarte Atención Interna Grupo 1.

TEMA: Cualificación manual de dietas

ASISTENTES: Planilla de asistencia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Capacitación en manual de dietas

DESARROLLO:

1. Se dio inicio a la cualificación en manual de dietas, realizando la mención de que el centro integrarte atención interna Grupo 1 es un servicio social de la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS) que atiende a personas con discapacidad de manera interdisciplinar, incluyéndose el programa de alimentación y nutrición, que ofrece una alimentación individualizada.



Inicialmente, se mencionó que la SDIS provee a la unidad operativa unos documentos base y que aparte, la unidad operativa con base a ellos y a las necesidades de la población debe generar otros:

Suministrados por SDIS: Ciclo de menús, minuta patrón y análisis nutricional
Desarrollados a partir de las necesidades del servicio: ciclo de menús derivado

DOCUMENTOS BASE

Suministrados por la SDIS

- Ciclo de menús
- Minuta patrón
- Análisis nutricional

Desarrollados a partir de la necesidad

- Ciclo de menús derivado (Dietas)

- El ciclo de menús, es un documento que refiere las preparaciones a realizar durante 31 días, por lo tanto el menú de cada día corresponde al día calendario, este cubre 5 tiempos de comida y se basa en una dieta de aporte de macro y micronutrientes normal.

DOCUMENTOS BASE

Suministrados por la SDIS • Ciclo de menús



- 31 días
- 5 Tiempos de comida
- **Basados en dieta normal**

La minuta patrón indica principalmente las porciones a ofrecer de cada alimento y de igual manera que el ciclo de menús, se basa en una dieta normal

DOCUMENTOS BASE

Suministrados por la SDIS • Minuta patrón



TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. BRUTO	Cantidad P. NETO	Porción Servida	Medida casera
SOPA, CREMA, CAZUELA (leguminosas)	Cereal: avena, arroz de sopa, numero de trigo, maiz pato, cuchuco de maiz, colado pastada, cuchuco de cebada, cochinas, fideos.	Diario	30 g	30 g	250 cc	1 taza
	Verduras: habichuela, zanahoria		30 g	30 g		
	Papa para sopa (opcion)		90 g	80 g		
	*Platano o papa para sopa (opcion de leguminosas)		30 g	30 g		
	Arracacha (Sopa de arracacha)		40 g	40 g		
	Leguminosas: fríjol, arveja, lenteja, garbanzo		40 g	40 g		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	120 g	120 g	* Carne res/ cerdo / Higado de res (picada): 80 g * Carne res/ cerdo guisada: 100 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / guisada: 100 g * Pierna/muslo/ (con hueso): 150 g * Pescado 80 gr	5-7 cucharadas
	Carne de cerdo		120 g	120 g		
	Pollo: pechuga		137.5 g	110 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	135 g		
	Higado		120 g	120 g		
VERDURA O ENSALADA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, lechuga, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimentos, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, puerro para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 85 - 100 g Cruda: 71 - 100 g	Cocida: 69 g Cruda: 60 g	60 g	4-5 cucharadas
CEREAL	Arroz	Diario	80 g	80 g	120 g	1 porcion grande
	Pasta		80 g	80 g	160 g	
TUBERCULO, RAIZ O PLATANO	Papa parisina, platano hartón maduro, platano hartón verde, yuca, papa criolla	Diario	70-100 g	60-80 g	Cocida, asada, puré: 80 g Frita: 40 g	1 unidad mediana
JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, mandarina), frutos rojos (moras, fresa, uvas), manzana, limón, naranja, zanahoria, menta, manzana, mora, fresa, feijoa, mandarina, guayaba, lulo, piña, uva isabela	Diario	70 - 200 g	70 g	200 cc	1 vaso mediano
AZUCARES	Azucar	Diario	15 g	15 g		1 cucharada
GRASAS	Aceite y margarina	Diario	3.8 g	3.8 g		

- Porciones de cada alimento
- **Basada en dieta normal**

El análisis nutricional es el soporte técnico que indica el aporte nutricional de todo el ciclo de menús y permite garantizar que lo establecido cumple con los requerimientos nutricionales de una dieta normal, aunque su función en el servicio es ser la herramienta para calcular las cantidades de ingredientes a utilizar por preparación.

DOCUMENTOS BASE

Suministrados por la SDIS • Análisis nutricional



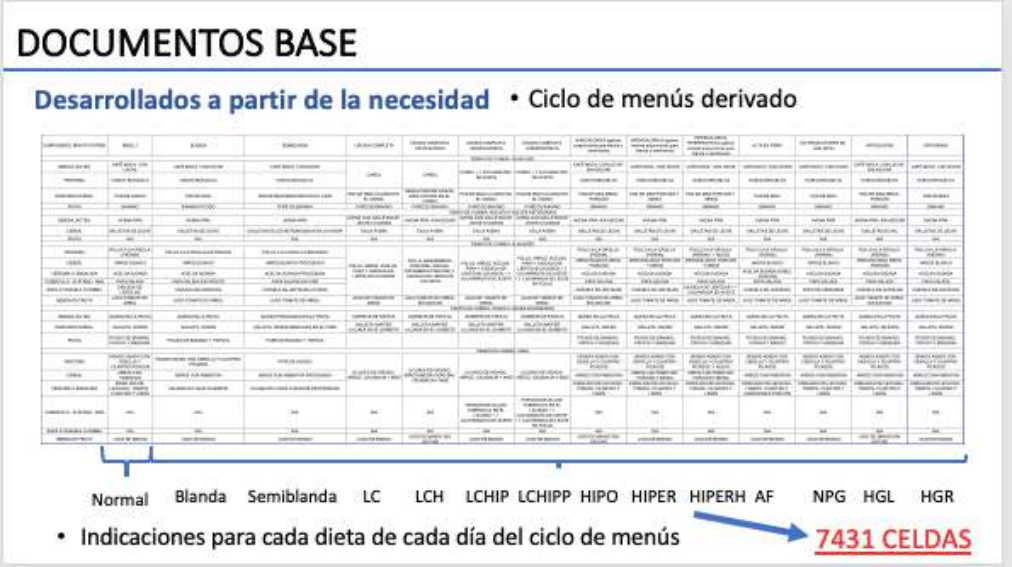
MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CODIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ INDICA CON LECHE	633	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200.00	200.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ INDICA CON LECHE	727	Café, molido	5.00	5.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ INDICA CON LECHE	999	Chocolate, con azúcar	15.00	15.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ INDICA CON LECHE	999	Azúcar, blanco	1.00	5.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55.00	55.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	5.00	5.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	745	Sal	0.25	0.25
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PRODUCTO DE PANADERÍA	PAN DE MAIZ	73	Pan	60.00	60.00
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	284	Banano, cocido, maduro, pulpa	142.85	100.00
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O BEBIDA LÁCTEA	AVENA FINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100.00	100.00
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O BEBIDA LÁCTEA	AVENA FINA	14	Avena en hojuelas	15.00	15.00
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O BEBIDA LÁCTEA	AVENA FINA	999	Azúcar, blanco	10.00	10.00
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	PRODUCTO DE PANADERÍA	GALLETAS DUCALES	90	Galleta, cracker	24.00	24.00
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO A LA CRIOLLA	333	Carne de pollo, pierna con pernil	100.00	120.00
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO A LA CRIOLLA	999	Cebolla cabezona	11.11	10.00
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO A LA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, crudo/fresco	10.00	10.00

- La cantidad a utilizar de cada ingrediente / persona
- **Basada en dieta normal**

El ciclo de menús derivado, se aclaró, es un documento elaborado por el nutricionista de la unidad operativa teniendo en cuenta las necesidades del servicio. Partiendo de ello, se establecieron 13 derivaciones dietarias:

- Blanda
- Semiblanda
- Líqiuda completa
- Líquida completa hipercalórica
- Líquida completa hiperclaórica hiperproteica
- Hipocalórica
- Hipercalórica
- Hipercalórica hiperproteica
- Alta en fibra
- No productores de gas
- Hipoglúcida
- Hipograsa

Para desarrollar este documento se editaron 7431 celdas, se aclaró

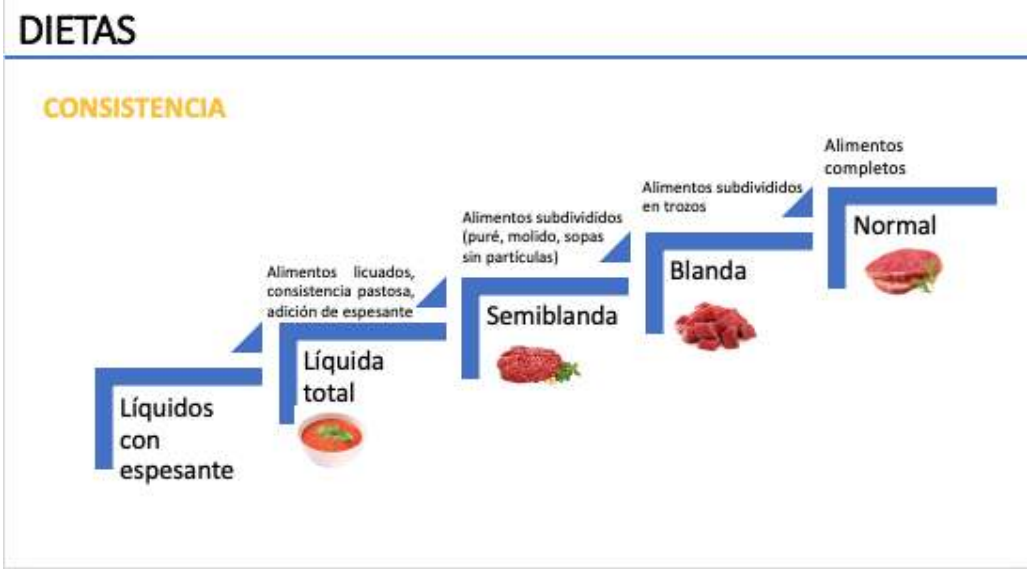


Se explicó que el término “dieta” hace referencia al conjunto de alimentos y sustancias que un ser vivo consume de manera habitual, por lo que no debe asociarse únicamente con restricciones alimentarias. Más bien, la dieta representa los patrones regulares de alimentación. Sin embargo, esta puede ajustarse según las necesidades individuales de cada persona, teniendo en cuenta factores como su estado nutricional, condiciones fisiopatológicas, entorno y capacidad para masticar o

deglutir. A partir de lo anterior, se definen distintas variantes dietéticas basadas en una dieta “normal”, las cuales presentan modificaciones en aspectos como el valor calórico, el aporte de macronutrientes y micronutrientes, el contenido de fibra y la consistencia de los alimentos.

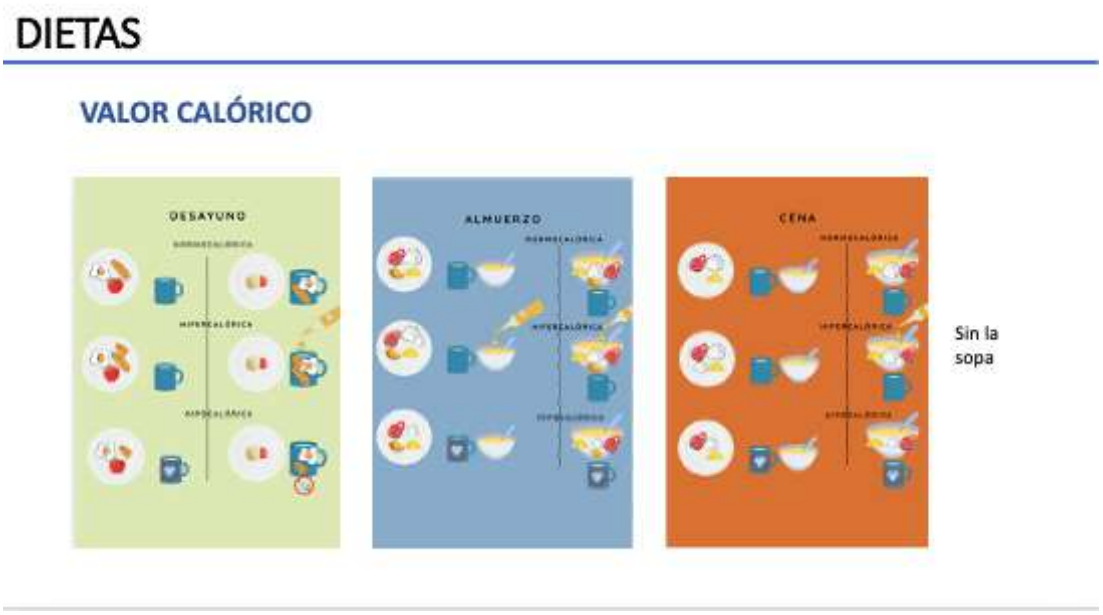


En cuanto a la consistencia de los alimentos, se revisaron las distintas texturas que pueden ofrecerse, utilizando la carne como ejemplo principal. Se inició con la consistencia normal, representada por carne entera. Luego, la consistencia blanda, que corresponde a carne picada, pensada para personas que tienen dificultad para cortar los alimentos. A continuación, se consideró la consistencia semiblanda, como la carne molida, adecuada para quienes presentan problemas al masticar. Finalmente, se mencionó la consistencia líquida completa, en la que la carne se presenta licuada en sopas, destinada a personas con dificultades para deglutir.



Se presentaron las diferentes adaptaciones dietarias según el valor calórico. Se explicó que, por lo general, estas modificaciones implican ajustar la cantidad de carbohidratos en los distintos tiempos de comida. En el caso de las dietas hipercalóricas, se incrementan las porciones; en las hipocalóricas, se disminuyen; y en las normocalóricas, se mantienen las cantidades estándar. La relación entre el tipo de dieta y el estado nutricional es la siguiente:

•Hipercalórica: recomendada para personas con delgadez o en riesgo de presentar bajo peso.
•Normocalórica: adecuada para quienes presentan un estado nutricional dentro de los rangos normales.
•Hipocalórica: indicada en casos de sobrepeso, obesidad o riesgo de ganancia excesiva de peso.



La dieta alta en fibra se distingue por un incremento en el consumo de fibra de origen vegetal y está dirigida a personas con estreñimiento, diverticulosis no complicada o que permanecen inmovilizadas por largos periodos. A diferencia de la dieta astringente, en este caso se permite el consumo de frutas crudas con cáscara, y se promueve el aumento de alimentos como papaya, ciruela, granadilla y pitahaya, excluyendo las frutas con efecto astringente. Además, puede incluirse salvado de trigo y productos integrales. Es importante resaltar que, para que esta dieta sea efectiva, la hidratación adecuada es fundamental, ya que el consumo de fibra debe ir acompañado de suficiente agua para favorecer un tránsito intestinal saludable.



La dieta astringente está diseñada para ayudar a restablecer la función gastrointestinal en personas que presentan diarrea. Por esta razón, se restringe el

consumo de grasas, azúcares, lactosa, leguminosas, ensaladas crudas, así como frutas con efecto laxante como papaya, ciruela, pitahaya y granadilla. En su lugar, se recomienda aumentar la ingesta de frutas con propiedades astringentes, como pera, durazno, manzana y guayaba. También se incluyen preparaciones suaves como consomés, agua de arroz tostado, agua de guayaba y sopa de colicero, utilizando métodos de cocción sin grasa. Además, se enfatizó la importancia de una hidratación adecuada, ya que las personas con diarrea pierden líquidos a través de las deposiciones y requieren reponerlos para evitar la deshidratación.



Se adjunta evidencia fotográfica:











Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de octubre de 2025

Anexos: Listado de asistencia.

Elaboró: Cesar Danilo Vargas Montenegro - Nutricionista

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Manual de diretos. 2. Lugar o Localidad o Sede: Cra 14 # 63 3. Fecha y hora:
4. Nombre responsable: Erika Ovalle Vargas Mahecha 5. Dependencia responsable: Subdirección para la discapacidad.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Maria del Pilar Cuervo B	CC	52206886	CIAI G1	Fisioterapeuta	No Aplica	mariadelpilarcuervo 1126 @gmail.com	3015877961	
2	Laura Daniela Rodriguez Reyes	CC	1069863719	CIAI G1	Fonoaudiologa	No Aplica	lauradanielarg@gmail.com	3204524882	Laura Rodriguez
3	Paulina Gonzalez Cardona	CC	1.014.211.357	CIAI G1	Trabajadora Social	No Aplica	Kpaulina.777@hotmail.com	3223036331	Paulina C
4	Cristina Rocio Fernandez M.	CC	1061817375	CIAI G1	Fonoaudiologa	No Aplica	rocifernandez@gmail.com	3137031186	Cristina Rocio F.
5	[illegible]	CC	80938256	CIAI G1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	3124172987	
6	Luz Jaidy Ulloa Diaz	CC	51-889729	CIAG1	Aux enfermera	N/A	luzjaidy1230@gmail	3123682053	
7	Sandra Paola Ramos	CC	1105673535	CIAI G1	Aux Enfermeria	No Aplica		3192512689	
8	Sandra Patricia Bello	CC	52713892	CIAI G1	Auxiliar enfermeria			3209077485	
9	Roberth Mauricio Barranter P.	CC	1016090225	CIAG1	Aux. Enfermeria	N/A	roberthbarranter9408@gmail.com	3012097000	
10	[illegible]	CC	52008179	CIAG	[illegible]	[illegible]	[illegible]	52008179	
11	marisol mila	CC	1007227482	CIAG1	AUXENFER	NA		3248834498	marisol m.
12	Shirly Osorio	CC	1033744800	CIAG1	AUXENFER	NA		3014336467	Shirly O
13	nicol Hernandez	CC	1001274552	CIAG1	AUXENFER	NA		3208206207	
14	Karen Morales	CC	1000971756	CIAG1	Aux Enfermera	no aplica		3114266379	
15	Keytheim Castillon	CC	1000334527	CIAG1	Aux Enf	no aplica		3128410928	
16	Angie Gonzalez	CC	1000810412	CIAG1	Aux Enf	NO APLICA		3196600178	
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Scanned with CamScanner