ACTA No 408

FECHA: 20 octubre 2025, Chía Cundinamarca,

HORA: 16:00 p.m. - 17:00 pm.

LUGAR: Centro Integrarte Atención interna grupo 5

TEMA: Manual dietario.

ASISTENTES: Ver listado de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y presentación del objetivo
2. Evaluación pretest-
3. Socialización
4. Evaluación postest

DESARROLLO:

Se inicia la socialización del manual dietario con el fin de profundizar en los conocimientos de las recomendaciones dietarías posibles, los objetivos y las características de cada una de estas. Luego de esto, se aplica una evaluación pretest.

De acuerdo al aporte de energía estas pueden ser:

Dieta Normocalorica. Es aquella que aporta una cantidad de energía (kilocalorías) equivalente al gasto energético total del individuo, manteniendo un balance energético neutro. Su Objetivo es mantener el peso corporal estable y saludable. Se suministra en condiciones de salud normales.

Dieta hipocalórica. Es aquella que aporta una cantidad de energía inferior al gasto energético total**,** generando un balance energético negativo con el fin de promover la pérdida de peso, por ende se suministra a personas con riesgo de sobrepeso, sobrepeso u obesidad. Reducción calórica típica: entre el 15 y el 30 % del GET (déficit de 500–1000 kcal/día, según el caso).

Hipercalórica hiperproteica. Es aquella que proporciona una cantidad de energía superior al gasto energético total, con el propósito de favorecer el aumento de peso o masa corporal**,** cuyo aporte puede estar en un rango de 110–150 % según las necesidades individuales, para tal fin se suministran cantidades superiores de todos los grupos de alimentos. Adicionalmente, se incrementa el suministro de alimentos fuentes de proteína con el fin de preservar las reservas corporales de masa muscular y favorecer la regeneración de este.

De acuerdo a la consistencias.

Liquida total. Es un régimen alimentario terapéutico en el que toda la ingesta nutricional se administra en forma líquida, proporcionando los nutrientes esenciales (energía, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales) en proporciones adecuadas para mantener el estado nutricional del paciente.

Dieta semiblanda. Es una dieta de transición, de fácil masticación que proporciona una alimentación de consistencia blanda o modificada**,** con bajo contenido en fibra, grasa y condimentos irritantes, destinada a facilitar la masticación, deglución y digestión, manteniendo al mismo tiempo un aporte nutricional completo y equilibrado**.**

Dieta blanda. Proporciona alimentos de fácil digestión, baja cantidad de fibra, grasa y condimentos irritantes, y de textura suave, destinados a disminuir el trabajo digestivo y mecánico del aparato gastrointestinal, sin comprometer el aporte nutricional necesario para el mantenimiento o recuperación del estado nutricional del paciente.

Dietas especiales.

Dieta alta en fibra. Se considera alta en fibra aquella dieta que proporciona más de 25 g/día de fibra total en mujeres adultas y más de 38 g/día en hombres adulto**s**, o más de 14 g de fibra por cada 1.000 kcal consumidas, según los criterios establecidos la Organización Mundial de la Salud.

Dieta alta en hierro. Se considera alta en hierro aquella dieta que supera el 125–150 % de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) de este mineral. Según las referencias internacionales (FAO/OMS y *Dietary Reference Intakes*, DRI), los requerimientos promedio son:

- Hombres adultos**:** 8 mg/día
- Mujeres adultas (19–50 años): 18 mg/día
- Embarazo**:** 27 mg/día

Dieta hipoglucida.

Una dieta hipoglucida es un régimen alimentario caracterizado por una reducción controlada del aporte de hidratos de carbono respecto a los valores recomendados para la población general, con el objetivo de modular la glucemia, optimizar el metabolismo energético y favorecer el control del peso corporal o de patologías metabólicas como la diabetes mellitus o el síndrome metabólico**.**

Desde un punto de vista técnico, se considera hipoglucida aquella dieta en la que los carbohidratos aportan menos del 45 % del valor calórico total diario, según las guías de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Dieta hiposódica. Una dieta hiposódica es un régimen alimentario caracterizado por la restricción controlada del sodio total ingerido, con el objetivo de disminuir la retención hídrica, reducir la presión arterial y prevenir o tratar enfermedades cardiovasculares, renales y hepáticas asociadas al exceso de sodio.

Desde el punto de vista técnico, se considera hiposódica aquella dieta que aporta menos de 2.000 mg de sodio por día, equivalentes a aproximadamente 5 g de cloruro de sodio (sal común**)**, de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS**)**.

Según el grado de restricción, se clasifica en:

- **Hiposódica moderada:** 2.000–3.000 mg de sodio/día (5–7,5 g de sal).
- **Hiposódica estricta:** 1.000–2.000 mg de sodio/día (2,5–5 g de sal).
- **Hiposódica severa:** <1.000 mg de sodio/día (<2,5 g de sal).

Se aplica evaluación postest, se brindan claridades y se ofrece un espacio de conversatorio.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Implementar las recomendaciones dadas en la derivación dietaría	Equipo centro integrarte-Programa de nutrición	Durante la vigencia del convenio

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

En constancia de lo anterior firman:

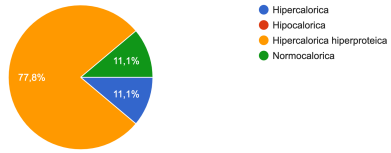
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nataly Stefany Fandiño	Nutricionista	CIAI grupo 5	

Ver anexo:

Evaluación prestest

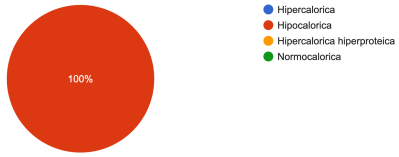
1. Es la alimentación recomendada para las personas con bajo peso. Se caracteriza por ofrecer porciones adicionales de alimentos como carnes, lácteos, huevos, cereales y grasas

9 respuestas



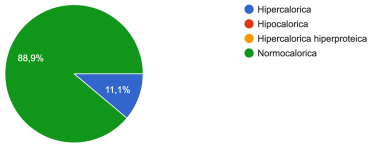
2. Es la alimentación recomendada para las personas con exceso de peso: sobrepeso y obesidad.

9 respuestas



3. Es la alimentación ofrecida a las personas con un estado nutricional adecuado, incluye todos los tipos de alimentos. No tiene restricciones.

9 respuestas



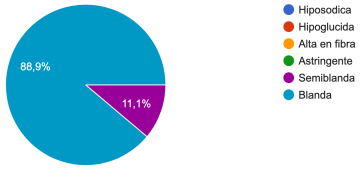
4. Es la alimentación ofrecida a las personas con estreñimiento crònico

9 respuestas



5. Es la alimentación ofrecida a las personas a las personas edentulas es

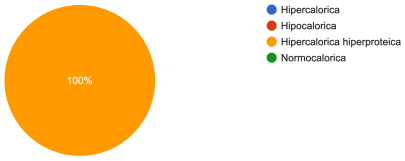
9 respuestas



Evaluación postest

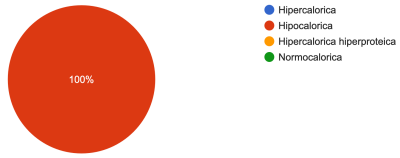
1. Es la alimentación recomendada para las personas con bajo peso. Se caracteriza por ofrecer porciones adicionales de alimentos como carnes, lácteos, huevos, cereales y grasas

5 respuestas



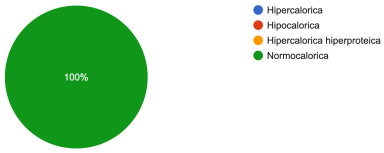
2. Es la alimentación recomendada para las personas con exceso de peso: sobrepeso y obesidad.

5 respuestas



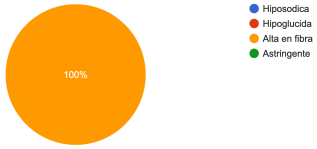
3. Es la alimentación ofrecida a las personas con un estado nutricional adecuado, incluye todos los tipos de alimentos. No tiene restricciones.

5 respuestas



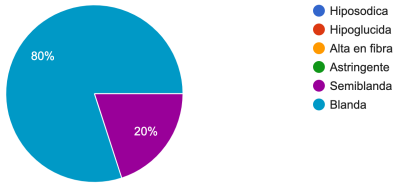
4. Es la alimentación ofrecida a las personas con estreñimiento crònico

5 respuestas



5. Es la alimentación ofrecida a las personas a las personas edentulas es

5 respuestas



Elaboró: Nataly Stefany Fandiño Remolina

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 dietario 2. Lugar o Localidad o Sede: CIAI Grupo 5 Fecha y hora: 20/01/2025

4 Nombre responsable: Nataly Fandiño 5. Dependencia responsable: Subdirección para 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	Laura Tatiana Suarez A	CC	1026584911	CIAI GS	T. Alimento	No Aplica	laurasuarez2716@gma	3213241326	
2	Fabian A Gonzalez T	CC	80747496	CIAI GS	Psicologo	No aplica	fabogo@gmail.com	3183976274	
3	Judy Catalina Ortiz	CC	1002319351	CIAI Grupo 5	Ambiental	No aplica	judy50228@gmail.com	3137802345	Judy C.
4	Maria Gisela Pico H	CC	35196405	CIAI Grupo 5	Tallerista	No aplica	mariaalona 195902 @ gmail.com	3143221664	
5	Diana Sanchez	CC	1070000615	CIAI G. 5	Educpecial	No Aplica	educadoradiana 1487@gmail.com	3213735740	
6	Angie Vanessa Ibañez	CC	1070619185	CIAI GS	Psicologia	No aplica	Psicologia@Gmail.com	3104936401	Angie I
7	Wilson Guayambuco	CC	11349978	CIAI GS	Tallerista	No Aplica	wilsonguayambuco@gmail.com	3126348228	
8	Isabel Jimenez	CC	52700307	CIAI GS	Aux Enfermeria	No aplica	Rahyme282@hotmail.com	3224752	
9		CC	1026718182	CIAI GS	Aux Enfermera	No aplica	Kima31221 @ hotmail.com	3132754960	
10	Jenny Beltran	CC	1075677988	CIAI Grupo 5	Aux Enfermera	No aplica	beltranjenny544@gmail.com	3118311174	
11	Viviana Ruiz	CC	35195211	CIAI Grupo 5	Aux Enfermera	N. Aplica	dasenby-78@hotmail.com	3046702904	
12	Sonia Viviana Quiroz Guarnica	CC	1022442831	CIAI GS	Trabajadora Social	No aplica	ts.vivianaquiroz@gmail.	3503952133	Viviana Quiroz
13	Lina Rosa Chiguasuque	CC	1003881782	CIA GS.	Aux enfermera	NO aplica	lina.chiguasuque15@gmail.com	3209913337	
14	Robinson Castañeda	CC	1070944677	CIAI GS	Aux enfermeria	NO aplica	robynyota@gmail.com	3133420076	
15	Amanda Muñoz	CC	35471082	CIAI GS	cocina	No aplica	janethmu-e@hd.	3208918156	
16	Flor Castro	CC	39739595	CIAI GS	Aux Servicios	No aplica	No aplica	3212883287	Flor Castro
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