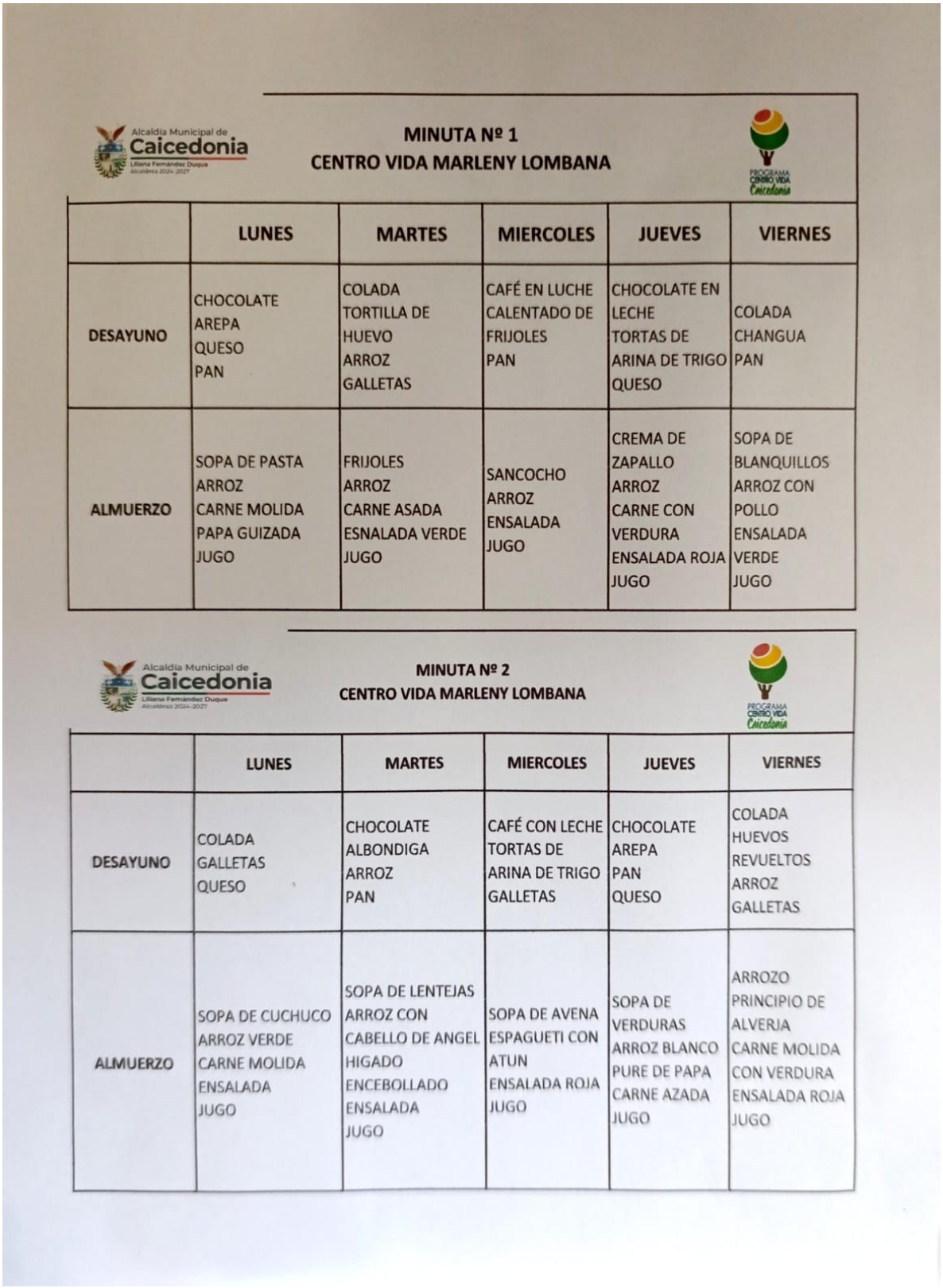
ANALISIS DE MINUTA CENTRO VIDA

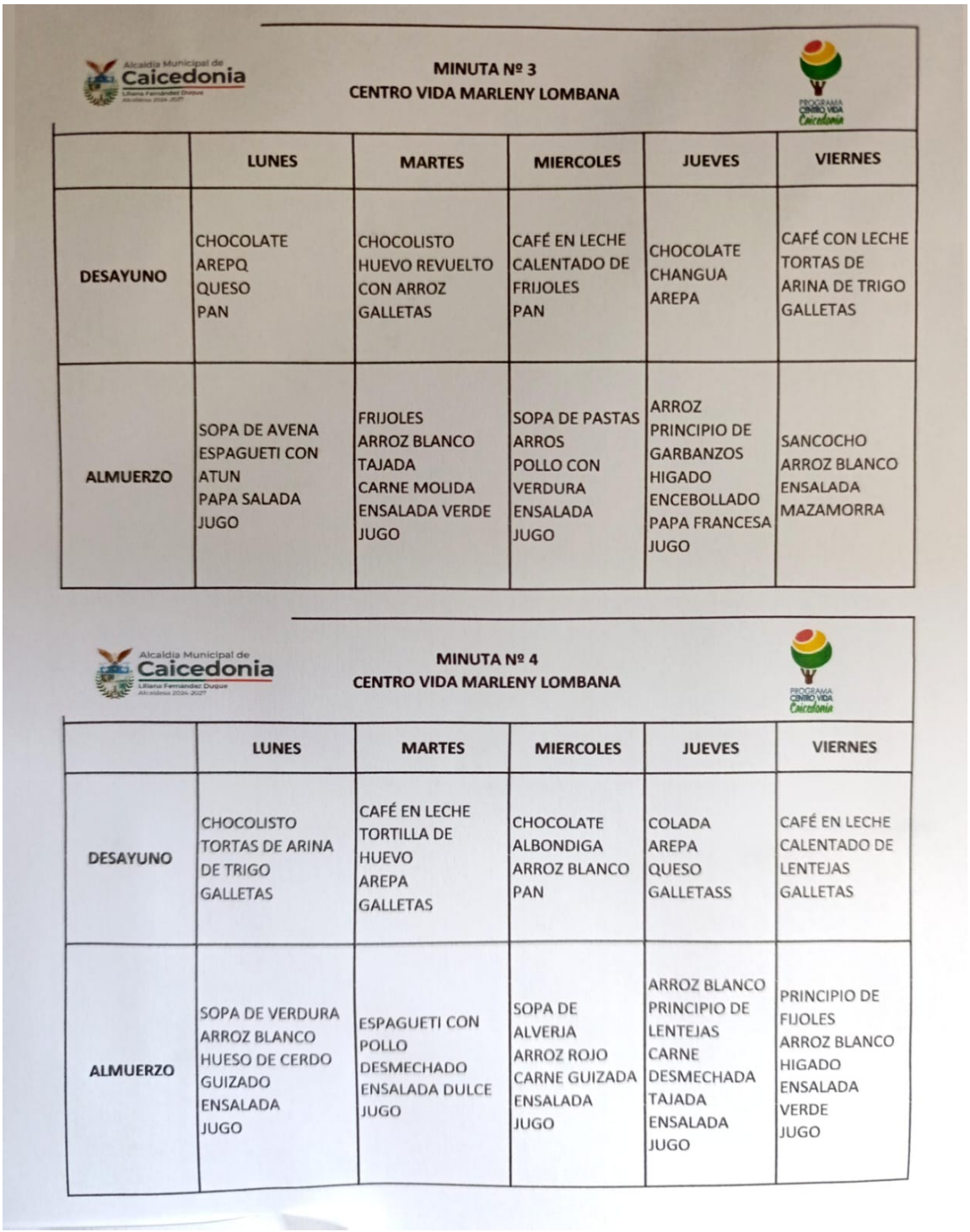


MINUTA Nº 1
CENTRO VIDA MARLENY LOMBANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	CHOCOLATE AREPA QUESO PAN	COLADA TORTILLA DE HUEVO ARROZ GALLETAS	CAFÉ EN LUCHE CALENTADO DE FRIJOLES PAN	CHOCOLATE EN LECHE TORTAS DE ARINA DE TRIGO QUESO	COLADA CHANGUA PAN
ALMUERZO	SOPA DE PASTA ARROZ CARNE MOLIDA PAPA GUIZADA JUGO	FRIJOLES ARROZ CARNE ASADA ESNALADA VERDE JUGO	SANCOCHO ARROZ ENSALADA JUGO	CREMA DE ZAPALLO ARROZ CARNE CON VERDURA ENSALADA ROJA JUGO	SOPA DE BLANQUILLOS ARROZ CON POLLO ENSALADA VERDE JUGO

MINUTA Nº 2
CENTRO VIDA MARLENY LOMBANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	COLADA GALLETAS QUESO	CHOCOLATE ALBONDIGA ARROZ PAN	CAFÉ CON LECHE TORTAS DE ARINA DE TRIGO GALLETAS	CHOCOLATE AREPA PAN QUESO	COLADA HUEVOS REVUELTOS ARROZ GALLETAS
ALMUERZO	SOPA DE CUCHUCO ARROZ VERDE CARNE MOLIDA ENSALADA JUGO	SOPA DE LENTEJAS ARROZ CON CABELLO DE ANGEL HIGADO ENCEBOLLADO ENSALADA JUGO	SOPA DE AVENA ESPAGUETI CON ATUN ENSALADA ROJA JUGO	SOPA DE VERDURAS ARROZ BLANCO PURE DE PAPA CARNE AZADA JUGO	ARROZO PRINCIPIO DE ALVERJA CARNE MOLIDA CON VERDURA ENSALADA ROJA JUGO



MINUTA Nº 3
CENTRO VIDA MARLENY LOMBANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	CHOCOLATE AREPQ QUESO PAN	CHOCOLISTO HUEVO REVUELTO CON ARROZ GALLETAS	CAFÉ EN LECHE CALENTADO DE FRIJOLES PAN	CHOCOLATE CHANGUA AREPA	CAFÉ CON LECHE TORTAS DE ARINA DE TRIGO GALLETAS
ALMUERZO	SOPA DE AVENA ESPAGUETI CON ATUN PAPA SALADA JUGO	FRIJOLES ARROZ BLANCO TAJADA CARNE MOLIDA ENSALADA VERDE JUGO	SOPA DE PASTAS ARROS POLLO CON VERDURA ENSALADA JUGO	ARROZ PRINCIPIO DE GARBANZOS HIGADO ENCEBOLLADO PAPA FRANCESA JUGO	SANCOCHO ARROZ BLANCO ENSALADA MAZAMORRA

MINUTA Nº 4
CENTRO VIDA MARLENY LOMBANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	CHOCOLISTO TORTAS DE ARINA DE TRIGO GALLETAS	CAFÉ EN LECHE TORTILLA DE HUEVO AREPA GALLETAS	CHOCOLATE ALBONDIGA ARROZ BLANCO PAN	COLADA AREPA QUESO GALLETASS	CAFÉ EN LECHE CALENTADO DE LENTEJAS GALLETAS
ALMUERZO	SOPA DE VERDURA ARROZ BLANCO HUESO DE CERDO GUIZADO ENSALADA JUGO	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO ENSALADA DULCE JUGO	SOPA DE ALVERJA ARROZ ROJO CARNE GUIZADA ENSALADA JUGO	ARROZ BLANCO PRINCIPIO DE LENTEJAS CARNE DESMECHADA TAJADA ENSALADA JUGO	PRINCIPIO DE FIJOLES ARROZ BLANCO HIGADO ENSALADA VERDE JUGO

Análisis Técnico y Justificación de la Minuta Alimenticia del Programa Centro Vida

Análisis de la Minuta Alimenticia

La minuta alimenticia del Programa Centro Vida ha sido diseñada con el propósito de garantizar una alimentación balanceada, suficiente y nutricionalmente adecuada para los adultos mayores beneficiarios del programa, teniendo en cuenta sus requerimientos fisiológicos, metabólicos y funcionales, así como las recomendaciones para este grupo poblacional.

Durante el proceso de envejecimiento se presentan cambios que afectan el estado nutricional, entre ellos la disminución de la masa muscular, alteraciones en la absorción de nutrientes, pérdida del apetito, enfermedades crónicas y dificultades en la masticación y digestión. Por ello, la alimentación debe proporcionar un adecuado aporte de energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra, contribuyendo a:

* Mantener un adecuado estado nutricional.

* Prevenir la desnutrición y la pérdida de masa muscular.

* Favorecer la salud ósea y fortalecer el sistema inmunológico.

* Controlar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y dislipidemias.

* Mejorar la función digestiva y prevenir el estreñimiento.

* Promover el bienestar físico, emocional y la calidad de vida de los adultos mayores.

La estructura de la minuta garantiza variedad, aceptabilidad y equilibrio nutricional mediante la rotación de preparaciones tradicionales y el suministro de alimentos pertenecientes a todos los grupos alimenticios, evitando la monotonía y favoreciendo una adecuada adherencia al plan alimentario.

Justificación del consumo y de las cantidades requeridas

Las cantidades proyectadas para cada alimento no obedecen únicamente a la frecuencia con la que aparecen en la minuta, sino también al número de beneficiarios atendidos diariamente por el Programa Centro Vida, al tamaño de las porciones establecidas para cada preparación y al uso de un mismo ingrediente en diferentes recetas durante el mes.

Chocolate

Se incluye en nueve (9) oportunidades durante el mes como bebida del desayuno. Su aporte energético contribuye a iniciar la jornada con una bebida caliente de alta aceptación entre los adultos mayores. Cada preparación utiliza

aproximadamente una cucharada (4 g) por beneficiario, preparada en aguapanela, razón por la cual el consumo total corresponde a la cantidad necesaria para atender la totalidad de los usuarios durante las nueve jornadas programadas.

Arepas

Las arepas de maíz se suministran cuatro (4) veces al mes como complemento del desayuno. La porción promedio por beneficiario es de 50 gramos, cantidad suficiente para aportar carbohidratos complejos que suministran energía y favorecen la sensación de saciedad. La cantidad requerida se calcula con base en el número de usuarios atendidos y la frecuencia definida en la minuta.

Queso

El queso se sirve siete (7) veces al mes y, adicionalmente, hace parte de diversas preparaciones como refrigerios, arroz con leche, tortas y acompañamientos. Su inclusión responde a la necesidad de suministrar proteínas de alto valor biológico y calcio, fundamentales para preservar la masa muscular y la salud ósea de los adultos mayores. La cantidad proyectada contempla tanto las porciones directas como el uso del producto como ingrediente en otras preparaciones.

Huevos

El huevo constituye una de las principales fuentes de proteína de excelente calidad nutricional dentro de la minuta. Además de servirse como preparación principal, se incorpora en tortillas, tortas, changua, postres y otras recetas. Su consumo responde a la necesidad de favorecer el mantenimiento de la masa muscular, mejorar el aporte de vitaminas y minerales y garantizar preparaciones variadas durante el mes.

Café

El café se ofrece como bebida tradicional en el desayuno y en otros momentos de integración social del programa. El consumo estimado de cuatro (4) a cinco (5) libras semanales corresponde a la preparación diaria para todos los beneficiarios y al personal autorizado, garantizando una cantidad suficiente para atender la demanda semanal.

Galletas

Se suministran aproximadamente diez (10) días al mes como complemento de bebidas calientes y refrigerios. Su cantidad responde al número de usuarios atendidos y al tamaño de la porción definida para cada jornada.

Colada

La colada se ofrece seis (6) veces al mes como preparación de fácil digestión y alto aporte energético. Debido a su consistencia, requiere una mayor cantidad de insumos por jornada, justificando el consumo aproximado de cinco (5) libras de producto base en cada preparación.

Harina de trigo

Se utiliza permanentemente en la elaboración de tortas, salsas, coladas, arepas, postres y otras preparaciones incluidas en la minuta. El consumo semanal proyectado responde al uso transversal del producto en diferentes recetas y no únicamente a una preparación específica.

Arroz

El arroz constituye uno de los alimentos base de la alimentación diaria, presente en aproximadamente veintiséis (26) días del mes tanto en desayunos como almuerzos y en preparaciones especiales como arroz con leche. Su consumo semanal estimado responde al número de beneficiarios atendidos diariamente y a su importancia como fuente principal de energía.

Pasta

La pasta se incorpora en sopas y platos fuertes aproximadamente cinco (5) veces al mes. El consumo semanal proyectado obedece a la necesidad de mantener disponibilidad suficiente para las preparaciones programadas y garantizar continuidad en el servicio.

Papa

La papa hace parte de la mayoría de las preparaciones del almuerzo y de diferentes sopas, constituyéndose en una fuente importante de carbohidratos, fibra

y potasio. El volumen requerido corresponde a su utilización prácticamente diaria dentro del ciclo de menús.

Fríjoles, lentejas, arvejas, cuchuco, blanquillos y avena

Estos alimentos forman parte del grupo de leguminosas y cereales que aportan proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales. Su utilización en sopas, principios y otras preparaciones permite ofrecer variedad nutricional y mantener una adecuada rotación de los menús. Las cantidades proyectadas obedecen a la frecuencia de consumo establecida en la minuta y al número de beneficiarios atendidos.

Atún

Se utiliza en tres (3) oportunidades durante el mes como fuente de proteína de alta calidad y ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular. La cantidad requerida corresponde al número de porciones necesarias para atender a la totalidad de los beneficiarios.

Mazamorra

La mazamorra se incorpora dos (2) veces al mes como preparación tradicional de alta aceptación entre los adultos mayores. Su consumo proyectado responde al volumen necesario para atender la totalidad de los usuarios en las jornadas programadas.

Verduras, frutas y demás insumos

Las verduras, hortalizas y frutas frescas son indispensables para garantizar el aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, favoreciendo el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico y digestivo. Se utilizan diariamente en ensaladas, sopas, guisos, cremas, jugos naturales y diferentes preparaciones.

Así mismo, productos como leche líquida y en polvo, aceites vegetales, azúcar, sal, especias, condimentos, margarina y demás insumos básicos son necesarios para asegurar la correcta preparación de los alimentos, mejorar sus características organolépticas y garantizar el cumplimiento de la minuta alimenticia.

Justificación de la necesidad de los elementos de aseo

Los elementos de aseo requeridos para la ejecución del Programa Centro Vida son indispensables para garantizar condiciones adecuadas de higiene, salubridad y bienestar para los adultos mayores beneficiarios, así como para el personal que desarrolla las actividades diarias.

El Programa Centro Vida presta atención mediante grupos organizados de usuarios en diferentes jornadas, lo que implica una utilización permanente de las instalaciones, incluyendo comedor, cocina, baños, salones de actividades, pasillos y demás espacios comunes. Como consecuencia de esta dinámica, es necesario realizar procesos de limpieza y desinfección de manera periódica para mantener ambientes seguros y saludables.

En atención a la programación establecida para los grupos de beneficiarios, las labores de aseo deben ejecutarse **como mínimo dos (2) veces al día**:

* **La primera jornada de aseo** se realiza antes del ingreso de los adultos mayores, con el fin de garantizar que todas las áreas, mobiliario, baños, comedor, cocina y demás espacios se encuentren en óptimas condiciones de limpieza y desinfección para el desarrollo de las actividades.

* **La segunda jornada de aseo** se efectúa una vez finaliza la atención diaria, permitiendo retirar residuos, limpiar y desinfectar las áreas utilizadas, preparar las instalaciones para la siguiente jornada y reducir el riesgo de proliferación de microorganismos, malos olores y contaminación cruzada.

Adicionalmente, durante la prestación del servicio es necesario realizar limpiezas puntuales cuando se presentan derrames de alimentos, uso continuo de los servicios sanitarios, preparación y distribución de alimentos o cualquier otra situación que comprometa las condiciones de higiene.

Por lo anterior, el consumo de insumos como detergentes, desinfectantes, limpiadores, jabón, bolsas para residuos, papel higiénico, toallas para manos, escobas, traperos, cepillos, esponjas, ambientadores y demás elementos de aseo responde a la frecuencia diaria de limpieza, al número de beneficiarios atendidos,

a la intensidad en el uso de las instalaciones y a la necesidad de cumplir las condiciones de higiene exigidas para la atención de población adulta mayor.

En consecuencia, las cantidades proyectadas para cada elemento se encuentran justificadas en la operación permanente del Programa Centro Vida, permitiendo garantizar la continuidad del servicio, preservar ambientes limpios y seguros, prevenir riesgos sanitarios y brindar una atención digna y de calidad a los beneficiarios.

Conclusión

Las cantidades requeridas para cada uno de los alimentos responden al análisis del ciclo de menús, la frecuencia de consumo establecida en la minuta, el número de adultos mayores beneficiarios atendidos por el Programa Centro Vida, las porciones definidas por preparación y el uso transversal de varios insumos en diferentes recetas durante el mes.

En consecuencia, las cantidades proyectadas permiten garantizar la continuidad del servicio de alimentación, evitar desabastecimientos, asegurar la adecuada ejecución del programa y ofrecer una alimentación suficiente, balanceada y acorde con las necesidades nutricionales de la población adulta mayor, contribuyendo a su bienestar, estado de salud y calidad de vida.

Elaboró:

NOMBRE RESPONSABLE ESTUDIOS PREVIOS	**NORMAN LEANDRO SOTO HERNANDEZ**
FIRMA RESPONSABLE ESTUDIOS PREVIOS	
SECRETARIA DE DESPACHO	SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL