ACTA N° 259

FECHA: Bogotá, agosto 30 de 2025.

HORA: 9:00: a.m. – 10:00 am.

LUGAR: salón

TEMA: Socialización de informe individual participantes

ASISTENTES: Laura Barrera Nutricionista, referentes familiares
ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización

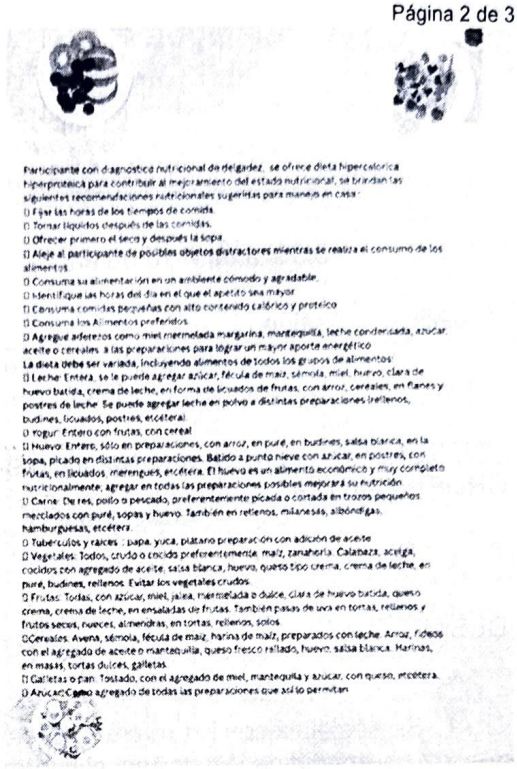
DESARROLLO:

1. Se socializa con los referentes familiares que no asistieron a la formación presencial por medio de WhatsApp el informe de la evaluación nutricional de los participantes, se indica la clasificación del estado nutricional de la siguiente manera: delgadez, normal, sobrepeso y obesidad, adicional se comenta con los referentes que para los diagnósticos de riesgo de delgadez y riesgo de sobrepeso se esta implementando la dieta hipercalórica e hipocalórica respectivamente para contribuir al mejoramiento del estado nutricional, se ofrece a cada referente unas recomendaciones nutricionales sugeridas para manejo en casa cuando el participante se encuentre con ellos en el medio familiar

   Se diseña el siguiente material para ser socializado con los referentes







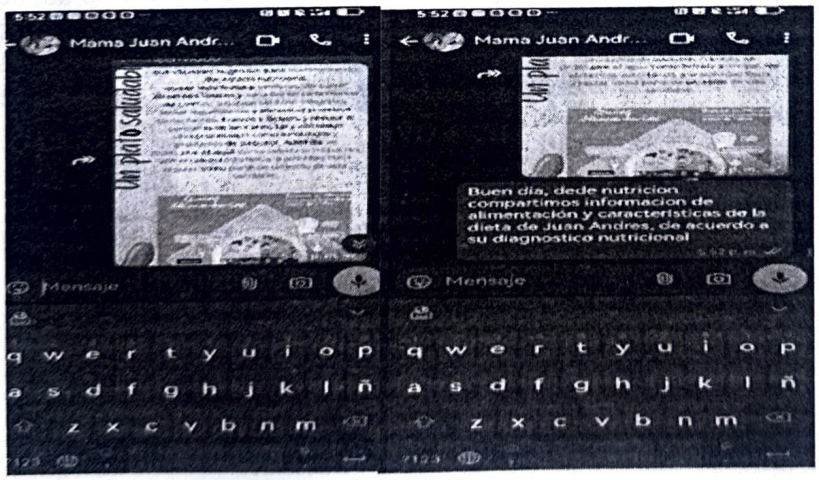
Participante con diagnostico nutricional de delgadez, se ofrece dieta hipercalorica hiperproteica para contribuir al mejoramiento del estado nutricional, se brindan las siguientes recomendaciones nutricionales sugeridas para manejo en casa:

- Fijar las horas de los tiempos de comida.
- Tomar líquidos después de las comidas.
- Ofrecer primero el seco y después la sopa.
- Aleje al participante de posibles objetos distractores mientras se realiza el consumo de los alimentos.
- Consuma su alimentación en un ambiente cómodo y agradable.
- Identifique las horas del día en el que el apetito sea mayor.
- Consuma comidas pequeñas con alto contenido calórico y proteico.
- Consuma los Alimentos preferidos.
- Agregue aderetos como miel mermelada margarina, mantequilla, leche condensada, azúcar, aceite o cereales, a las preparaciones para lograr un mayor aporte energético.

La dieta debe ser variada, incluyendo alimentos de todos los grupos de alimentos:

- Leche: Entera, se le puede agregar azúcar, fécula de maiz, sémola, miel, huevo, clara de huevo batida, crema de leche, en forma de licuados de frutas, con arroz, cereales, en flanes y postres de leche. Se puede agregar leche en polvo a distintas preparaciones (rellenos, budines, licuados, postres, etcétera).
- Yogur: Entero con frutas, con cereal.
- Huevo: Entero, sólo en preparaciones, con arroz, en puré, en budines, salsa blanca, en la sopa, picado en distintas preparaciones. Batido a punto nieve con azúcar, en postres, con frutas, en licuados, merengues, etcétera. El huevo es un alimento económico y muy completo nutricionalmente, agregar en todas las preparaciones posibles mejorará su nutrición.
- Carne: De res, pollo o pescado, preferentemente picada o cortada en trozos pequeños mezclados con puré, sopas y huevo. También en rellenos, milanesas, albóndigas, hamburguesas, etcétera.
- Tubérculos y raíces : papa, yuca, plátano preparación con adición de aceite.
- Vegetales: Todos, crudo o cocidos preferentemente, maíz, zanahoria, Calabaza, acelga, cocidos con agregado de aceite, salsa blanca, huevo, queso tipo crema, crema de leche, en puré, budines, rellenos. Evitar los vegetales crudos.
- Frutas: Todas, con azúcar, miel, jalea, mermelada o dulce, clara de huevo batida, queso crema, crema de leche, en ensaladas de frutas. También pasas de uva en tortas, rellenos y frutos secos, nueces, almendras, en tortas, rellenos, solos.
- Cereales: Avena, sémola, fécula de maiz, harina de maíz, preparados con leche. Arroz, fideos con el agregado de aceite o mantequilla, queso fresco rallado, huevo, salsa blanca. Harinas, en masas, tortas dulces, galletas.
- Galletas o pan: Tostado, con el agregado de miel, mantequilla y azucar, con queso, etcétera.
- Azúcar: Como agregado de todas las preparaciones que así lo permitan.

Se presentan los soportes del envio del informe con las recomendaciones a los referentes familiares.



Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Se realizará socialización del informe en el mes de noviembre	nutricionista	trimestral

CONVOCATORIA. Se propone nueva convocatoria en el mes de noviembre

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Laura Barrera.	Nutricionista.	CIAI yopal	

Anexos: Planilla de asistencia

Elaboró: Laura Lucia Barrera Fontecha