# ACTA N° 220

FECHA: Bogotá, julio 27 de 2025.

HORA: 12:30 am

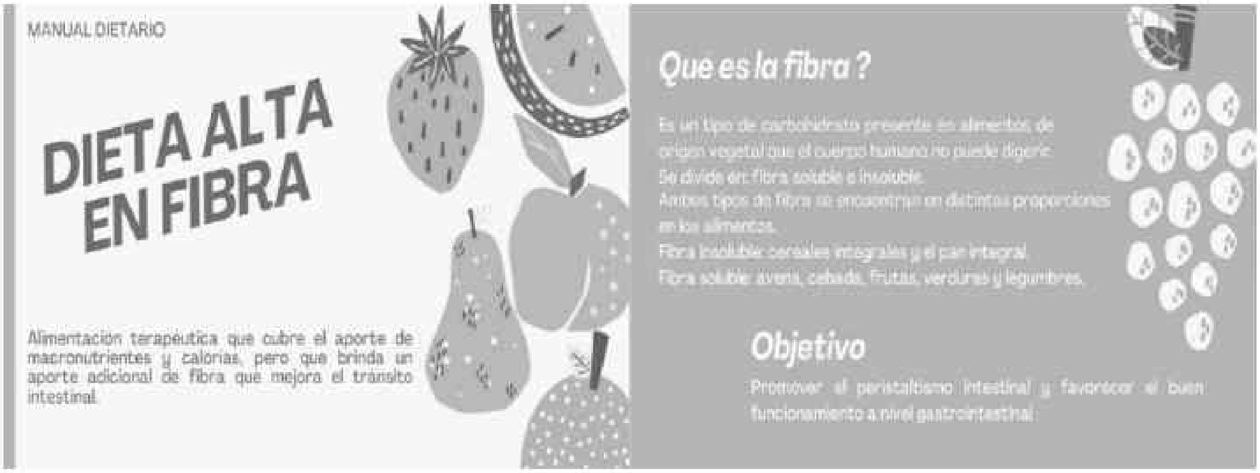
LUGAR: Centro Integrarte Atención Interna Grupo 12.

TEMA: Manual dietario – Dieta alta en fibra

ASISTENTES: Talento humano del centro integrarte atención interna grupo 12

ORDEN DEL DÍA:
Debido a las múltiples ocupaciones propias del funcionamiento del centro como arreglo y entrega de dotación y frecuentes supervisiones se hace complicado realizar la socialización de manera presencial por lo que se decide en acuerdo con la coordinadora trasmitir la información de manera virtual por los canales de comunicación del grupo internamente por los grupos de WHATSAPP que se tienen

DESARROLLO:
SE hace una presentación en PDF con la información correspondiente a dietas altas en fibra así:
Buenas noches, compañeros adjunto socialización de la dieta alta en fibra con un cronograma a seguir para el suministro de las bebidas funcionales, kefir y fermentados.
En próximos días estaremos reforzando esta información de manera presencial durante los tiempos de comida



MANUAL DIETARIO

DIETA ALTA EN FIBRA

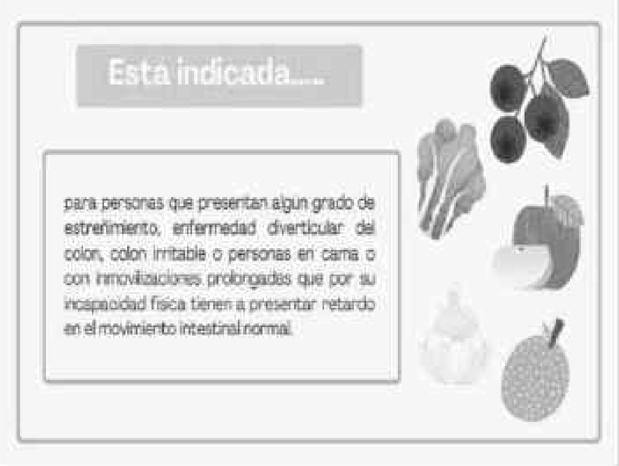
Alimentación terapéutica que cubre el aporte de macronutrientes y calorías, pero que brinda un aporte adicional de fibra que mejora el tránsito intestinal

Que es la fibra ?

Es un tipo de carbohidrato presente en alimentos de origen vegetal que el cuerpo humano no puede digerir.
Se divide en: fibra soluble e insoluble.
Ambos tipos de fibra se encuentran en distintas proporciones en los alimentos.
Fibra insoluble: cereales integrales y el pan integral.
Fibra soluble: avena, cebada, frutas, verduras y legumbres.

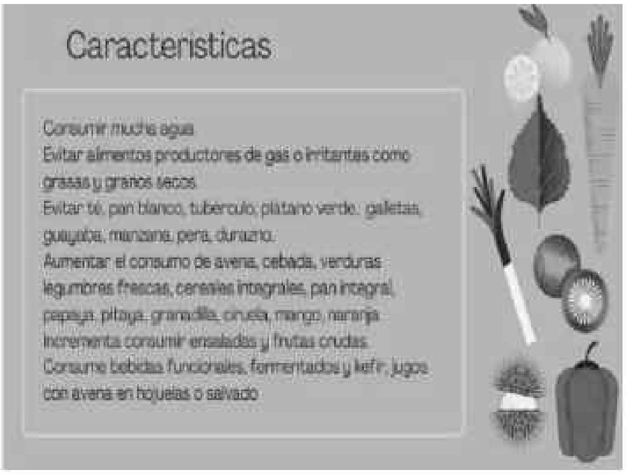
Objetivo

Promover el peristaltismo intestinal y favorecer el buen funcionamiento a nivel gastrointestinal



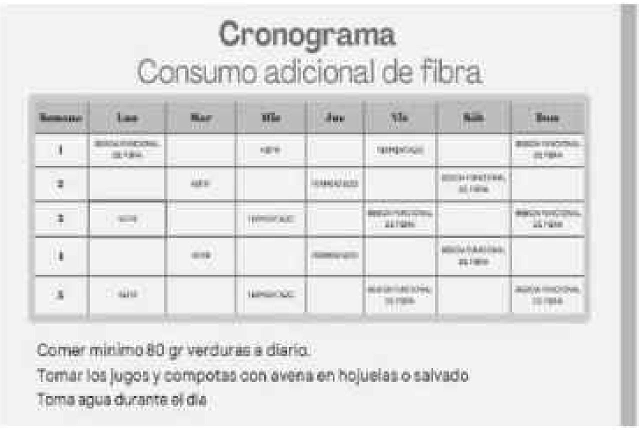
Esta indicada.....

para personas que presentan algun grado de estreñimiento, enfermedad diverticular del colon, colon irritable o personas en cama o con inmovilizaciones prolongadas que por su incapacidad física tienen a presentar retardo en el movimiento intestinal normal.



Caracteristicas

Consumir mucha agua
Evitar alimentos productores de gas o irritantes como grasas y granos secos
Evitar té, pan blanco, tuberculo, platano verde, galletas, guayaba, manzana, pera, durazno.
Aumentar el consumo de avena, cebada, verduras legumbres frescas, cereales integrales, pan integral, papaya, pitaya, granadilla, ciruela, mango, naranja
Incrementa consumir ensaladas y frutas crudas
Consume bebidas funcionales, fermentados y kefir, jugos con avena en hojuelas o salvado



Cronograma
Consumo adicional de fibra

| Semana | Lun | Mar | Mie | Jue | Vie | Sab | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |
| 2 |  | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |  |
| 3 | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |
| 4 |  | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |  |
| 5 | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |  | [illegible] |

Comer minimo 80 gr verduras a diario.
Tomar los jugos y compotas con avena en hojuelas o salvado
Toma agua durante el dia

Muchas **gracias**

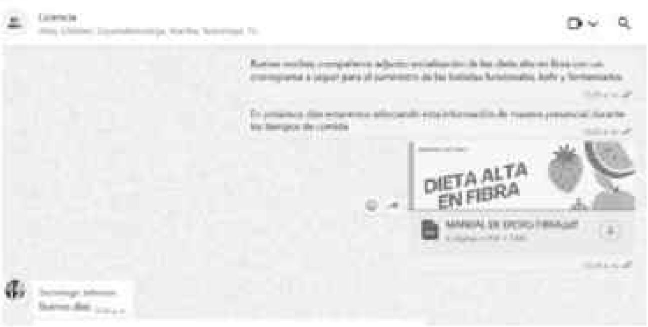
LOGROS
La actividad se trasmite por chats y se hace refuerzo durante los tiempos de comida, se recogen 29 firmas del talento humano

DIFICULTADES
Se pudo realizar la actividad de manera presencial debido a las labores propias del servicio, compromisos para entrega de dotación y supervisiones

ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Realizar la actividad acorde a los turnos presentes y en grupos para evitar dejar sola la población beneficiaria del centro

MATERIAL DE APOYO
Computador

## REGISTRO FOTOGRÁFICO



Compromisos:

| Compromisos | Responsables | Fecha de Ejecución |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para octubre de 2025

En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Anexos: Listado de asistencia.

Elaboró: Yaneth Viana Anillo
Nutricionista - MND 05628

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DISTRITAL 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: [illegible] 2. Lugar o Localidad o Sede: CIA 612 3. Fecha y hora: 22/07/2025 12:30 [illegible]
4. Nombre responsable: [illegible] 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 | | | | | | | | | |
| 2 | luz yany Sanchez | CC | 53012623 | CIA 612 | AUX Enfer. | NO Aplica | luzsu1309@gma | 3222326331 | |
| 3 | Edgar Albeiro Jerez J. | cc | 1094608919 | CIA 612 | Aux de Enfermería | No Aplica | [illegible] | 3118449091 | |
| 4 | Luis Javier Beltrán S | cc | 79566589 | CIA 612 | Aux. Enfermería | NO Aplica | ljabeltran@gmail.com | 3212381957 | |
| 5 | Cesar Mauricio Urrego | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux Enfermera | No Aplica | [illegible]@gmail.com | [illegible] | |
| 6 | Norleys Mendez | cc | 55102596 | CIA 512 | Aux enfermería | No Aplica | norleysmendo@hotmail. | [illegible] | |
| 7 | Valeria Martinez Pinilla | cc | 1081805198 | CIA 612 | Aux enfermería | No aplica | [illegible] | 3223850196 | |
| 8 | [illegible] | cc | 1080763044 | CIA 612 | Aux. Enfer | NO aplica | [illegible] | [illegible] | |
| 9 | [illegible] | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux Enferm | No aplica | [illegible] | [illegible] | |
| 10 | [illegible] | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux Enfermería | No aplica | [illegible] | [illegible] | |
| 11 | Andrea González | CC | [illegible] | CIA 512 | Aux Enfermería | NO Aplica | [illegible] | [illegible] | Andrea C |
| 12 | Angie Pabla Gonzalez | CC | [illegible] | CJA 612 | Aux. Enfermera | No Aplica | [illegible]@gmail.com | 3044967366 | Angie G. |
| 13 | Magali Rodriguez | CC | 1016022397 | CIA 612 | Aux Enf | No aplica | [illegible] 1118 @gmail.com | 310316[illegible] | Magali |
| 14 | [illegible] | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux Enfermería | No aplica | [illegible] | [illegible] | |
| 15 | Manuel Barrios OM | CC | 92460708 | CIA 612 | Aux enfermería | No aplica | [illegible] | [illegible] | |
| 16 | [illegible] | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux Enfermería | No aplica | [illegible] | [illegible] | |
| 17 | Laura Valentina Ramírez | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux. Enfermería | No aplica | [illegible] | 3204021096 | |
| 18 | [illegible] | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux Enfermería | No Aplica | [illegible]@gmail.com | 3104829475 | |
| 19 | [illegible] | CC | [illegible] | CIA 612 | Aux. Enfermería | No Aplica | [illegible]@gmail.com | [illegible] | |
| 20 | Jorge Luis Kelis Julio | CC | 92430204 | CIA 612 | Aux Enfermería | NO Aplica | [illegible] hotmail.com | [illegible] | Jorge Kelis |

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: [illegible] 2. Lugar o Localidad o Sede: CIAI 612 3. Fecha y hora: 12:30 PM
4. Nombre responsable: [illegible] 5. Dependencia responsable: Subdireccion 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 | Jorlha Pozo | cc | 39624115 | CIAI 612 | Aux Enfermería | No aplica | martha.o.l.19@gmail.com | 301 7662100 | |
| 2 | [illegible] | cc | 1014222558 | UAI612 | Aux Enfermería | No aplica | [illegible]hotmail.com | 3044658892 | |
| 3 | [illegible] | cc | 1031149047 | CIAI 612 | Aux Enfermería | No aplica | [illegible]@gmail | 3004946421 | |
| 4 | Saira Mancera Franco | cc | 1033680714 | CIAI612 | Aux Enfermería | No aplica | saira1520@hotmail.com | 3105397740 | |
| 5 | Monica F Robles F. | CC | 52897242 | CIAI612 | T. Ocupacional | No Aplica | monita_rob@hotmail.com | [illegible] | Monica R |
| 6 | [illegible] | CC | [illegible] | CIAI612 | Fonoaudióloga | No Aplica | [illegible]@gmail.com | 3118397807 | |
| 7 | Yeimi Malagón T. | CC | 1019090494 | CIAI612 | Fonoaudióloga | No aplica | [illegible]@gmail.com | 3223351428 | Yeimi T |
| 8 | Nicoll Camila Santos | cc | 1000219325 | CIA 612 | T. Social | No aplica | [illegible]camilasantos@gmail.com | 3129806891 | Camila Santos |
| 9 | Diego cruz ch | CC | 1233889566 | CIAI612 | A. generales | No aplica | Diegocruz@gmail | 3142957418 | Diegocruz |
| 10 | Yvette Jurado P. | cc | 22447946 | CIAI 612 | Ser. General | No Aplica | ivethjurado2211@gmail.com | 3043374570 | Yvette Jurado |
| 11 | Tatiana Moreno | CC | 1072639631 | CIAI612 | S. generales | No aplica | tr.tatiana@gmail | 3184054149 | Tatiana |
| 12 | James Quintero | cc | 1014116248 | CIAI612 | Manipulador | No aplica | jamesqu16@gmail.com | 3107337739 | |
| 13 | Nora Esperanza G. | CC | 1070917441 | CIA1612 | Manipuladora | No aplica | gaonacuervo@gmail.com | 3125735702 | ESRG |
| 14 | MARIA MONICA PEREZ | CC | 1018408710 | CIAI 612 | COORDINADORA | NO APLICA | cintegrorteg17@gmail.c | 3142886301 | Monica Perez |
| 15 | Marcela Galeano | CC | 1010015295 | CIAI612 | M. Alimentos | No aplica | [illegible]@gmail.c | 3007405164 | |
| 16 | Miguel [illegible] | cc | 1019027214 | CIAI612 | Aux Alimentos | No Aplica | [illegible] | 3026657454 | |
| 17 | [illegible] | cc | [illegible] | CIAI612 | Manipulador | No aplica | [illegible] | 3223265583 | |
| 18 | Carmen Bautista Marin G. | cc | 1014247474 | CIAL612 | [illegible] | No Aplica | [illegible]@gmail. | 3046194851 | |
| 19 | Paula [illegible] | cc | 37705372 | CIAI612 | Nutricionista | No aplica | [illegible]@gmail.com | 3148700333 | |
| 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 recolectan mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos aquí 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