

## ACTA N° 345

FECHA: Bogotá, octubre 30 de 2025.

HORA: 11:00 am - 3 pm

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 se hace complicado realizar la socialización de manera presencial a una parte del talento humano y se tramite la información por chat para que esté disponible para todos.

### DESARROLLO:

Se hace una presentación en PDF con la información correspondiente a dietas hipograsas, esta se socializa en las reuniones presenciales y esta misma se envía a los chats de los diferentes grupos. LA actividad presencial se realiza en dos días para cubrir los turnos de enfermería.



### GRASAS BUENAS

Transportan vitaminas A, D, E y K.  
Ayudan al funcionamiento hormonal.  
Son fuente de energía.  
Mantienen la salud del corazón.  
Ayudan a reducir el colesterol "malo" (LDL).  
Apoyan el funcionamiento cerebral y celular.  
Proporcionan ácidos grasos esenciales como los omega-3 y omega-6.



### MONOINSATURADAS

Son líquidas a temperatura ambiente, pero comienzan a endurecerse cuando se enfrían.  
Aceites de: oliva, canola, mani, cártamo y girasol, aguacates, aceitunas, nueces, almendras, cacahuates, mani, avellanas, a mantequillas de frutos secos, mantequilla de mani.  
Semillas de: ajonjolí, girasol, calabaza y en menor cantidad en carnes, pescados, yogur y la leche.

### POLINSATURADAS

Suelen ser líquidas a temperatura ambiente, a diferencia de las grasas saturadas.  
Aceite de soja, girasol, maíz, cártamo y sesamo.  
Salmon, caballa, sardinas y atún, linaza, tofu y soja.

### INCREMENTAR EL CONSUMO DE:

avena en hojuelas, fresa, guayaba, papaya, naranja, mandarina, apio y piña,



### PROHIBIDOS

- Embutidos
- Leche y lácteos enteros
- Chocolate
- Sopas grasosas
- Yema de huevo
- Carnes rojas en salsas
- Salsas naturales o artificiales
- Visceras
- Piel de las proteínas
- Alimentos procesados
- Postres

### ACEPTADOS

- Cacao
- Leche y lácteos desnatados
- Azúcar dietética
- Leguminosas
- Frutas enteras y jugos sin color
- Verduras crudas o calientes
- Cereales y productos integrales
- Carnes asadas y a la plancha sin piel y magras

## LOGROS

Se trasmite por chats para que quede a consulta el PDF, se recogen 22 firmas del talento, Los asistentes identifican en especial los alimentos que no se deben suministrar a las personas con mal metabolismo de las grasas humano en cuanto al personal de enfermería, los del servicio de alimentos entienden la importancia de dar cumplimiento a las derivaciones dietarias

## DIFICULTADES

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

## 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. Acorde a terminación del convenio

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

| 6<br>Item | 7<br>Nombres y Apellidos  | 8<br>Documento de Identidad |               | 9<br>Entidad / Dependencia | 10<br>Rol / Cargo  | 11<br>Puesto / Competencia | 12<br>Correo electrónico    | 13<br>Teléfono y Ext. / Celular | 14<br>Firma |
|-----------|---------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------|
|           |                           | 8.1<br>Tipo                 | 8.2<br>Número |                            |                    |                            |                             |                                 |             |
| 1         | Fernando Medina           | CC                          | 10208654      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | fernando.medina@ciat.gov.co | 3222136012                      | Fernando M  |
| 2         | Wilson Alberto Jimenez    | CC                          | 103983305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | wilson.jimenez@ciat.gov.co  | 3194886631                      | Wilson A    |
| 3         | Diego Andres Chaves       | CC                          | 10208224      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | diego.chaves@ciat.gov.co    | 3222136012                      | Diego A     |
| 4         | Diego Sanchez             | CC                          | 53017525      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | diego.sanchez@ciat.gov.co   | 3222136012                      | Diego S     |
| 5         | Lucy Juarez Beltran S     | CC                          | 19566588      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | lucy.beltran@ciat.gov.co    | 3222136012                      | Lucy B      |
| 6         | Carmela Garcia            | CC                          | 10208330      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | carmela.garcia@ciat.gov.co  | 3222136012                      | Carmela G   |
| 7         | Valeria Martinez Pineda   | CC                          | 103983305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | valeria.pineda@ciat.gov.co  | 3222136012                      | Valeria M   |
| 8         | Emil Natalia Gil Guerrero | CC                          | 101005970     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | emil.gil@ciat.gov.co        | 3138636744                      | Emil G      |
| 9         | Edna Ochoa                | CC                          | 102083305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | edna.ochoa@ciat.gov.co      | 3222136012                      | Edna O      |
| 10        | Marta Ferrnadi O.         | CC                          | 102083305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | marta.ferrnadi@ciat.gov.co  | 3222136012                      | Marta F     |
| 11        | Geitha Raza               | CC                          | 39824615      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | geitha.raza@ciat.gov.co     | 3013112100                      | Geitha R    |
| 12        | Martha Cecilia Rojas      | CC                          | 102083305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | martha.rojas@ciat.gov.co    | 3146507645                      | Martha C    |
| 13        | Manuel Domingo M          | CC                          | 92450703      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | manuel.m@ciat.gov.co        | 3022441374                      | Manuel D    |
| 14        | Edna Fandi                | CC                          | 10456330      | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | edna.fandi@ciat.gov.co      | 3114948091                      | Edna F      |
| 15        | Orlando Job               | CC                          | 103983305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | orlando.job@ciat.gov.co     | 300215847                       | Orlando J   |
| 16        | David Cerezo              | CC                          | 102083305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | david.cerezo@ciat.gov.co    | 323944679                       | David C     |
| 17        | Nora Esperanza G          | CC                          | 102083305     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | nora.g@ciat.gov.co          | 3125235102                      | Nora E      |
| 18        | Thon Alexander Medina     | CC                          | 1010028905    | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | thon.medina@ciat.gov.co     | 3222136012                      | Thon A      |
| 19        | James Santiago Quintero   | CC                          | 101911048     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | james.quintero@ciat.gov.co  | 3107377359                      | James S     |
| 20        | Flavio Gonzalez           | CC                          | 101905295     | CIAT 612                   | Asesor<br>Cafetero | NO APLICABLE               | flavio.gonzalez@ciat.gov.co | 300215847                       | Flavio G    |