SANDRA NATHALY
SALAMANCA VALDERRAMA
NUTRICIONISTA

MINUTA NUTRICIONAL PARA EL ADULTO MAYOR ENTREGADA EN CALIDAD DE DONACIÓN A LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL

SANDRA NATHALY
SALAMANCA VALDERRAMA
NUTRICIONISTA

Saravena, 16 de junio de 2026

Señores
Alcaldía Municipal de Saravena
Secretaría de Desarrollo Social

Asunto: Aporte voluntario – Menú nutricional para adultos mayores

Reciban un cordial saludo,

En mi calidad de profesional en Nutrición, y en el marco del compromiso con la promoción de la salud y la alimentación adecuada de la población adulta mayor, me permito poner a disposición de la Secretaría de Desarrollo Social de Saravena la presente propuesta de menú nutricional, ofrecida como aporte voluntario. Esta ha sido estructurada bajo criterios técnicos de alimentación saludable, equilibrada y variada, considerando las características, requerimientos nutricionales, condiciones propias de la edad y prácticas alimentarias de esta población. Lo anterior, con el propósito de que esta propuesta pueda ser considerada como insumo de apoyo en los programas, estrategias y acciones que adelante la Administración Municipal orientadas a favorecer una alimentación adecuada y contribuir a la calidad de vida de las personas adultas mayores.

MENÚ N° 1				
DÍA 1	**DÍA 2**	**DÍA 3**	**DÍA 4**	**DÍA 5**
12 onzas de jugo natural de fruta en agua Croissant de jamón y queso180 gr Fruta picada 120 gr	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Arepa rellena (pollo, carne) 150gr fruta a la mano 120gr (mandarina).	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Empanada de (Pollo o carne) 120 gr Fruta picada 120 gr	12 onzas de avena Sándwich de atún, jamón y vegetales 180 gr. Fruta a la mano 120gr (manzana)	12 onzas de jugo natural en agua Papa rellena de carne/huevo 120 gr Fruta a la mano (mandarina)
MENÚ N°2				
12 onzas de chocolate con leche Almojábana con queso180 gr, fruta a la mano 120 gr. (manzana)	12 onzas de avena fría Flautas con pollo y carne 120 gr Fruta picada 120 gr	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Croissant de jamón y queso180 gr fruta a la mano 120gr (mandarina).	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Burritos con pollo y queso 120 gr Fruta a la mano 120gr (banano)	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Dedito de queso 120 gr Fruta picada 120 gr

SANDRA NATHALY
SALAMANCA VALDERRAMA
NUTRICIONISTA

MENÚ N° 3				
Arroz con leche en panela 12 onzas Galleta saltin 40 gr Fruta a la mano 120 gr. (manzana)	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Arepa de huevo 120 gr Fruta a la mano 120 gr (banano)	12 onzas de avena Sándwich de pollo, jamón, queso y vegetales 180 gr Fruta a la mano 120 gr (mandarina).	12 onzas de limonada natural con panela Empanada de yuca con relleno de carne 120 gr Fruta picada 120 gr	12 onzas de jugo natural de fruta en agua Croissant hawaiano (jamón, queso y piña) 180 gr Fruta a la mano 120 gr gr (mandarina).

Agradezco la atención prestada a este aporte y quedo a disposición para brindar cualquier información adicional, realizar las aclaraciones pertinentes o efectuar los ajustes que se estimen convenientes para su eventual implementación en los programas municipales.
Cordialmente,

Sandra Nathaly S

SANDRA NATHALY SALAMANCA VALDERRAMA
1116865125

11

SANDRA NATHALY
SALAMANCA VALDERRAMA
NUTRICIONISTA

La República de Colombia

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
Y EN SU NOMBRE

LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CONFIERE EL TÍTULO DE

NUTRICIONISTA DIETISTA

A

SANDRA NATHALY SALAMANCA VALDERRAMA

CC. 1.116.865.125 Expedida en TAME

Quien cumplió satisfactoriamente los requisitos académicos exigidos. En testimonio de ello otorga el presente

DIPLOMA

En la ciudad de Pamplona, 04 de abril de 2022

Julio Torres Chávez Ph. D.
Secretario

Edmundo Salim Chaker Rueda
Superintendente General

Registro 94326 Folio 573 Libro 12 de Diplomas de Grado

06-723

12

SANDRA NATHALY
SALAMANCA VALDERRAMA
NUTRICIONISTA

La salud ..es de todos | Minsalud

COLNUD

Identificación Única del Talento Humano en Salud
NUTRICIONISTA DIETISTA

SANDRA NATHALY SALAMANCA VALDERRAMA

CC 1116865125

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PAMPLONA

Fecha de expedición del diploma 2022-04-04

Fecha de Inscripción ReTHUS 2022-05-31

Firma Titular

"Esta Tarjeta es un documento público y se expide de conformidad a la ley 1164 de 2007, el decreto 4192 de 2010 compilado en el Decreto Único Reglamentario 780 de 2016." Si es encontrada, favor devolverla al COLEGIO COLOMBIANO DE NUTRICIONISTAS DIETISTAS Carrera 15 No 76 – 67 oficina 401 Teléfono 3542322 Bogotá.

Firma Representante Legal

COLNUD-3608

SANDRA NATHALY
SALAMANCA VALDERRAMA
NUTRICIONISTA

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA

1.116.865.125
SALAMANCA VALDERRAMA

SANDRA NATHALY

FECHA DE NACIMIENTO 03-AGO-1993
TAME
(ARAUCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
1.56 O- F
ESTATURA G.S. RH SEXO
30-SEP-2011 TAME
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL

[redacted]

A-0000000-0122[illegible]