

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

**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,

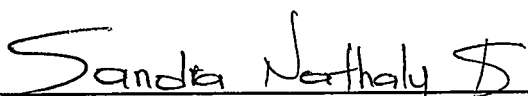
En mi calidad de profesional en Nutrición, y en el marco del compromiso con la promoción de la salud y la alimentación adecuada de la población adulta mayor, me permito poner a disposición de la Secretaría de Desarrollo Social de Saravena la presente propuesta de menú nutricional, ofrecida como aporte 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.

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



| MENÚ N° 3                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz con leche en panela 12 onzas<br>Galleta saltin 40 gr<br>Fruta a la mano 120 gr.<br>(manzana) | 12 onzas de jugo natural de fruta en agua<br>Arepa de huevo 120 gr<br>Fruta a la mano 120 gr<br>(banano) | 12 onzas de avena<br>Sándwich de pollo, jamón, queso y vegetales 180 gr<br>Fruta a la mano 120 gr<br>(mandarina). | 12 onzas de limonada natural con panela<br>Empanada de yuca con relleno de carne 120 gr<br>Fruta picada 120 gr | 12 onzas de jugo natural de fruta en agua<br>Croissant hawaiano (jamón, queso y piña) 180 gr<br>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 SALAMANCA VALDERRAMA**  
**1116865125**

La República de Colombia



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL  
Y SU NOMBRE

# LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CON PRESENTACIÓN JURÍDICA Y COMPROBADA DEL FONTE DE LOS DATOS DE 1991  
A LA VEZ QUE SE LE RECONOCE EL DERECHO DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, POR SU NOMBRE

CONFIERE EL TÍTULO DE

**NUTRICIONISTA DIETISTA**

A

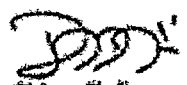
**SANDRA NATHALY SALAMANCA VALDERRAMA**

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

  
Humberto Torres Cárdenas Ph. D.  
Rector

  
Edmundo Salazar  
Secretaría General

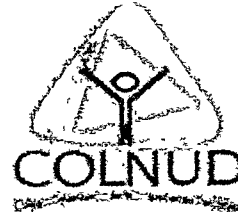
Registro 54325 Folio 573 Libros 12 de Diploma de Grado

04373



La salud  
es de todos

Minsalud



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



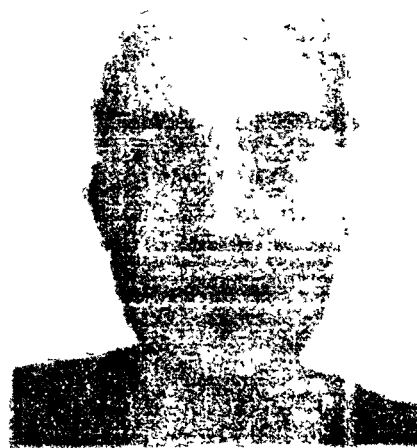
**SANDRA NATHALY**  
**SALAMANCA VALDERRAMA**  
 • NUTRICIONISTA •

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

1. 16.05.195

## SULLA MANICA VAL D'ERITREA

SANDRA NATHALY



62-60193

**TAME**  
**(ARAUCA)**

**LEAD IN RACH.**

**1.56**

CONFIDENTIAL

~~30-SEP-2011 TAME~~

FROM : BUREAU OF AERONAUTICS

F

2

中国文学（现代部分）



A-603600-01221214-1 1-865125-201012

\_\_\_\_\_

1998