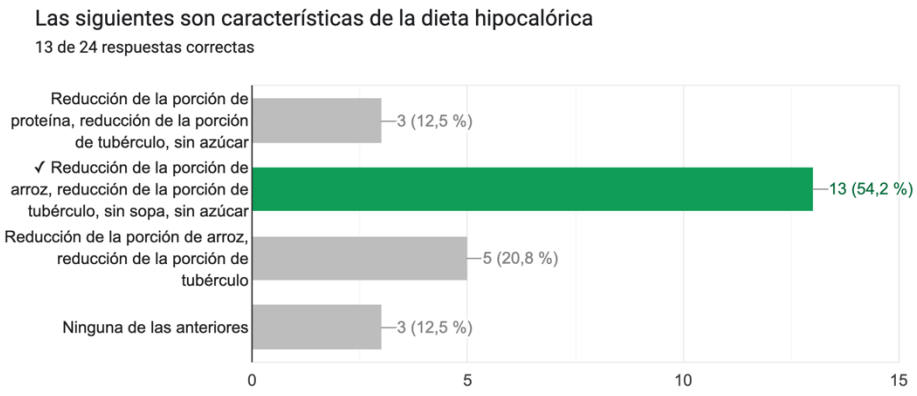
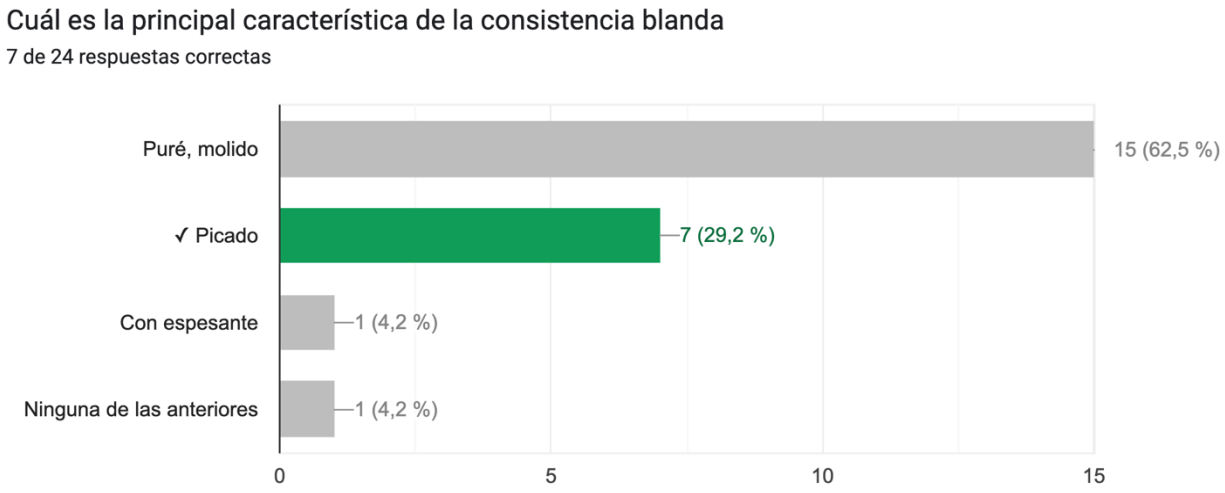
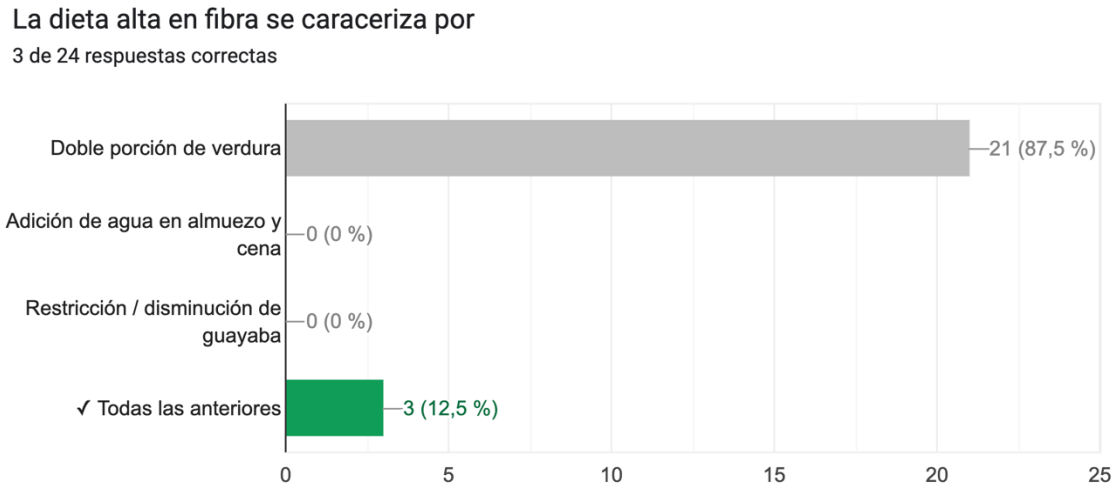
Lugar	Comunidad de Cuidado Libertad
Fecha	21/08/2026
Tema	Documentos de orientación de modificaciones alimentarias
Desarrollo	1. Con el ánimo de evaluar los conocimientos previos, se aplicó el test inicial, cuyos resultados se comparten a continuación: La mayoría (54,2%) reconoce el contenido de una dieta hipocalórica, sin embargo, no la comprenden a profundidad, pues en algunos casos se quedaron con que solamente constituía la reducción de tubérculos/plátanos/raíces y cereales, omitiendo la sopa y azúcar, o bien, la reducción de proteína, es decir, existen vacíos en cuanto al lo que se reduce realmente en esta dieta  En cuanto al contenido de la consistencia blanda, se evidencia que se tiende a confundir con la dieta semiblanda / turmix, pues el 62,5% refiere que la dieta blanda es puré/molida, en lugar de picada, cabe mencionar que durante el ejercicio de distribución de alimentos también se ha evidenciado esta confusión.



En cuanto a la dieta alta en fibra, la mayoría la reconoce como “la dieta doble verdura”, no obstante, se desconocen particularidades más específicas como la reducción de frutas astringentes o aquellas que se modificaron y se aplicaran como la adición de agua para aumentar el consumo diario de líquido.



2. Inicialmente, se indicó que la Secretaría Distrital de Integración Social facilita el ciclo de menús (documento publicado en el comedor), el cual constituye la dieta normal, no obstante, debido a las necesidades individuales de los participantes se realizan modificaciones que se ajusten a las mismas.

   Por una parte, se realizan modificaciones por consistencia

   - Blanda: Se caracteriza por ofrecer preparaciones picadas, en tamaño de 1,5 cm x 1,5 cm, en este caso, está dirigido a las personas que presentan dificultad para subdividir alimentos y que

pueden presentar riesgo de atoramiento.

- Dieta Turmix: Se caracteriza por ofrecer preparaciones pastosas, en puré o licuadas en líquido, la cual está destinada a las personas que presentan dificultades para el proceso de masticación.

Seguido, se explicaron las dietas por valor calórico:

- Dieta hipocalórica / hipoglúcida: destinada a personas con malnutrición por exceso o con tendencia a la misma (determinada por el nutricionista). Se caracteriza por la reducción de derivados de cereal o cereal (media porción) en los tiempos de comida de desayuno, almuerzo y cena; la reducción (media porción) de tubérculo/raíz/plátano al almuerzo; la restricción de azúcares en las bebidas.

- Dieta hipercalórica hiperproteica: destinada a personas con malnutrición por déficit o con tendencia a la misma (determinada por el nutricionista). Se caracteriza por la adición de untaduras en derivados de cereal o cereal (porción y media) en los tiempos de comida de desayuno, almuerzo y cena; el aumento (porción y media) de tubérculo/raíz/plátano al almuerzo; adición de aceite a las sopas (1 cucharada), aumento de la porción de proteína en almuerzo y cena.

- Para el caso de la dieta normocalórica, (normal en el contenido de calorías).

Luego se continuó con las dietas que poseen modificaciones de macronutrientes específicos, micronutrientes y fibra:

- Dieta alta en fibra: destinada a personas con estreñimiento, se destaca por su doble aporte de porción de verdura / ensalada en almuerzo y cena, la restricción / reducción de frutas como pera, manzana o guayaba y la adición de agua en tiempos de comida de almuerzo y cena.
- Dieta Astringente: destinada a personas con diarrea o deposiciones líquidas, re resalta por su ausencia de preparaciones fritas, de ensaladas crudas, lácteos, la reducción de frutas como papaya y granadilla, el aumento de pera, manzana y guayaba; se restringen las sopas con leguminosas (granos).
- Dieta renal: Se caracteriza por ser una dieta baja en aporte de sodio y potasio, por lo cual las verduras pasan por procesos adicionales de cocción para eliminar estos minerales, por otra parte, se reduce el aporte de proteína para salvaguardar la salud de los riñones.

La presentación utilizada se compartió con el talento humano, adicionalmente, se envió el siguiente link de apoyo para lograr comprender las modificaciones alimentarias:

https://www.youtube.com/watch?v=Hl0rxIP-W1g

Se adjunta material de apoyo utilizado y evidencia fotográfica de la capacitación:

ORIENTACIONES ALIMENTARIAS

COMUNIDAD DE CUIDADO LIBERTAD



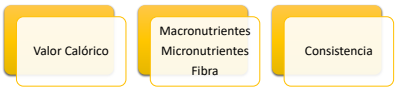
DIETA

Conjunto de sustancias alimenticias que un ser vivo toma habitualmente

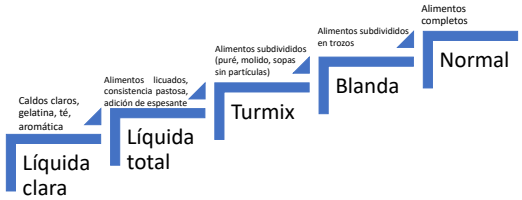


DERIVACIONES DIETARIAS

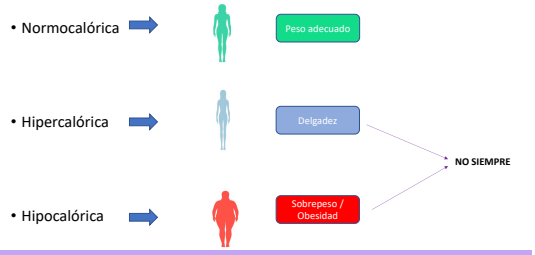
Modificaciones cualitativas y cuantitativas de la dieta normal



CONSISTENCIA



VALOR CALÓRICO



Micronutrientes – Macronutrientes - fibra

DIETA	FUNCIÓN
HIPOGLÚCIDA	DIABETES, HIPOGLICEMIA POSPRANDIAL REACTIVA DIAGNÓSTICADA.
HIPOSÓDICA	HTA, ICC, CARDIOPATÍAS
HIPOGRASA AF	HIPERCOLESTEROLEMIA, E. CARDIOVASCULARES
ALTA EN HIERRO	Hb
ASTRINGENTE	DIARREA Y EMESIS
SIN IRRITANTES	ESOFAGITIS, GASTRITIS, ÚLCERA
ALTA EN FIBRA	ESTREÑIMIENTO
RENAL	IRC, IRA

HIPOGLÚCIDA

- Mantener niveles normales de glicemia en sangre, con aporte adecuado de nutrientes esenciales.

AZÚCARES

FIBRA (FRUTAS Y VERDURAS)

Fraccionada en 6 tiempos de comida cuando hay tto con insulina

- Productos de pastelería
- Bebidas con adición de azúcar
- Miel
- Panela
- Gelatina con dulce
- Ultraprocesados

DIETA HIPOSÓDICA

- Contribuir a la reducción cardiopatías relacionadas con la hipertensión y enfermedades renales.

Para personas hipertensas, insuficiencia cardiaca congestiva y personas con antecedentes de ACV (Accidente Cerebro Vascular), cardiopatías.

SODIO

- Enlatados
- Embutidos
- Preparaciones con margarina que tengan sal adicionada
- Salsas
- Alimentos en conserva
- Pescado Seco
- Alimentos ultraprocesados



DIETA ASTRINGENTE

- Contribuir a la normalización de la función gastrointestinal en casos de diarrea.

Personas con episodios diarreicos y eméticos de origen gastrointestinal.



- **GRASAS**
- **DULCES**
- **LÁCTEOS**
- **LEGUMINOSAS**
- **ENSALADAS CRUDAS**
- **PAPAYA**
- **CIRUELA**
- **PITAYA**
- **GRANADILLA**

- **PERA**
- **DURAZNO**
- **MANZANA**
- **GUAYABA**
- **CONSOMÉ**
- **AGUA DE ARROZ TOSTADO**
- **SOPA DE COLICERO**
- **MÉTODOS DE COCCIÓN QUE NO INVOLUCREN GRASA**

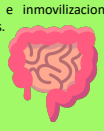
HIDRATACIÓN

N.D. Cesar Danilo Vargas Montenegro

DIETA ALTA EN FIBRA

- Es una dieta que aporta calorías y nutrientes recomendados en la dieta normal, con aumento de fibra vegetal e ingesta suficiente de agua.

Para personas que presentan estreñimiento, diverticulosis no complicada e inmovilizaciones prolongadas.



- **FRUTAS CRUDAS CON CÁSCARA (si es posible)**
  Papaya
  Ciruela
  Granadilla
  Pitaya
  (No se incluyen las frutas astringentes)
- **SALVADO DE TRIGO**
- **ALIMENTOS INTEGRALES**
- **HIDRATACIÓN ADECUADA**

DIETA RENAL

- Indicada para pacientes con daño renal no dializados en los cuales se debe restringir el sodio, las proteínas, el potasio y los líquidos.



- SODIO
- PROTEÍNA
- RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS
- PANELA
- CHOCOLATE
- BANANO
- NARANJA
- PAPAYA
- UVAS
- ZANAHORIA
- REMOLACHA

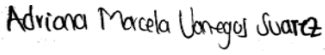
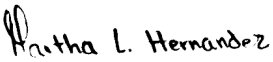
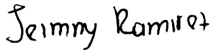
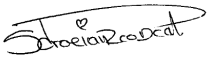
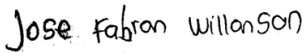
N.D. Cesar Danilo Vargas Montenegro

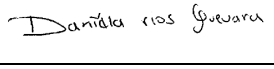
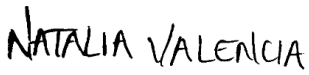
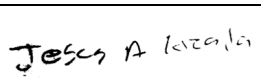
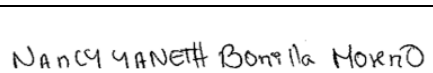
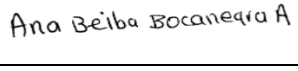
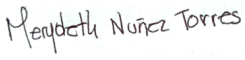
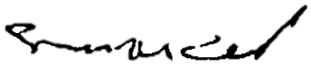
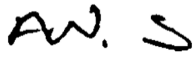
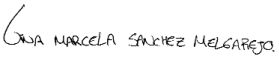




Asistentes

Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Claudia Patricia Capacho Paramo	Coordinadora	Comunidad de Cuidado Libertad	
Diego Alejandro Cortes Numpaque	Psicólogo	Comunidad de Cuidado Libertad	
Karen Daniela Cristancho Sierra	Trabajadora Social	Comunidad de Cuidado Libertad	Daniela Cristancho
Lina Marcela Bermudez Sanabria	Terapeuta Ocupacional	Comunidad de Cuidado Libertad	Lina M Bermúdez
Sharon Tatiana Polania Gil	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado Libertad	Sharon Polania
Rosa Del Pilar Prieto Bermudez	Gerontóloga	Comunidad de Cuidado Libertad	
Juan Felipe Hernandez Obando	Profesional en enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
Sandra Lorena Estupiñan Gonzalez	Profesional en enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
Cesar Danilo Vargas Montenegro	Nutricionista	Comunidad de Cuidado Libertad	
Elver Alejandro Bejarano Morales	Tallerista	Comunidad de Cuidado Libertad	

	Martha Susana Lopez Peña	Regente de Farmacia	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Juan Hernando Cabrera Sassin	Tecnico Gestion Ambiental	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Cristian Fernando Cristancho Cristancho	Técnico en gastronomía	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Eliana Serna Soto	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Nicol Andrea Robles Brieva	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Adriana Marcela Vanegas Suarez	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Ana Lucia Parrado Mendez	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Greysi Del Carmen Rodelo Mieles	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Martha Liliana Hernandez Godoy	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Jeimmy Lorena Ramirez Barriga	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Sandra Patricia Rico Doncel	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Alba Rocío Exposito Forero	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Jose Fabian Willanson Montaño	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Milton Edgardo Tequia Chavez	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Angie Lilibeth Villalba Roncancio	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Juliet Diaz Pulgarin	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Nicol Gianini Sanchez Lopez	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	

	Daniela Rios Guevara	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Soldey Natalia Valencia Gonzalez	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Jesus Alexander Lozada Oliveros	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Nancy Yaneth Bonilla Moreno	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Marbelis Pahola Marquez Vargas	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Angela Marleny Godoy Guzman	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Ana Beiba Bocanegra Andrade	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Merydeth Nuñez Torres	Auxiliar de enfermería	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Diana Carolina Lasso Segura	Manipuladora de alimentos	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Sergio Jyesid Miranda Real	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Cristian Andres Moreno Sierra	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Ana Astrid Samper Garcia	Manipuladora de alimentos	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Olfa Omeris Herrera Chiquillo	Servicios generales	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Lina Marcela Sanchez Melgarejo	Servicios generales	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Orfa Ney Cespedes Sossa	Servicios generales	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Nubia Dominguez	Servicios generales	Comunidad de Cuidado Libertad	
	Ivan Jose Ortiz Jimenez	Servicios generales	Comunidad de Cuidado Libertad	

	Leidy Andrea Sanchez Holguin	Servicios generales	Comunidad de Cuidado Libertad	Leidy Andrea Sanchez Holguin

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Entregar a las personas mayores la alimentación correspondiente de acuerdo con las dietas establecidas por nutricionista, de acuerdo a las modificaciones alimentarias enseñadas	Equipo Comunidad de Cuidado Libertad	Durante la ejecución del convenio
Próxima reunión	20/11/2026		
Elaboró	Cesar Danilo Vargas Montenegro – Nutricionista y Dietista		