	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA		MPE-SGC-FR-03
	Formato		Versión: 04
	Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación		Página 1 de 4

Fecha:	14/10/24				Hora Inicio:		4pm		Hora Fin:		6pm	
ACTIVIDAD:	Comité		Reunión		Auditoria		Capacitación		x	Otros		
Lugar:	FAMAC Ltda.						Sede:	Prado				
Asunto:	Celebración “Día Mundial de la diabetes”											
Objetivo:	Sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención, diagnóstico y tratamiento adecuado de la diabetes, promoviendo un enfoque integral que fomente hábitos de vida saludables, el autocontrol de la enfermedad y el acceso a atención médica oportuna, con el fin de reducir la prevalencia de la diabetes y sus complicaciones a nivel local, nacional e internacional.											
Responsable(s) convocatoria:	Dally Liseth Coronel Unigarro/Nutricionista Dietista Juan Felipe Lozano/Referente de seguridad al paciente											

CONVOCADOS E INVITADOS				
<i>Conversiones (C = Convocado I = Invitado)</i>				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Dally Liseth Coronel Unigarro	Nutricionista Dietista	c	x	
Juan Felipe Lozano	Referente de seguridad al paciente	c	x	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS			
<i>Estado(Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)</i>			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
Realizar actividades de educación alimentaria y nutricional dirigidas a los usuarios de FAMAC Ltda.	Dally Liseth Coronel Unigarro	Cumplido	100

AGENDA
1. ACTIVIDAD EDUCATIVA EN EL MARCO DE LA CELEBRACIÓN DEL DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

DESARROLLO DE LA AGENDA
TEMA 1. Celebración “Día Mundial de la diabetes” <p>El 14 de noviembre de 2024, se realizó actividad de educación alimentaria y nutricional en las instalaciones de FAMAC Ltda sede prado desde las 4 hasta las 6pm en el marco de la celebración del día mundial de la diabetes. Se hizo uso de medios visuales, carteles y folletos en la sala de espera con el fin de captar la mayoría de usuarios que esperaban citas y diligenciamientos médicos.</p> <p>Se da la bienvenida a cada uno de los usuarios, se da a conocer que en este mes uno de los temas a trabajar es sobre el DIA MUNDIA DE LA DIABETES, teniendo como objetivo Sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención, diagnóstico y tratamiento adecuado de la diabetes, promoviendo un enfoque integral que fomente hábitos de vida saludables, el autocontrol de la enfermedad y el acceso a atención médica oportuna, con el fin de reducir la prevalencia de la diabetes y sus complicaciones a nivel local, nacional e internacional,</p> <p>Socialización del tema:</p> <p>Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una oportunidad para concienciar sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y destacar las oportunidades de fortalecer la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la diabetes. El tema de este año, “Rompiendo barreras, cerrando brechas”, refuerza nuestro compromiso de reducir el riesgo de diabetes y garantizar que todas las personas diagnosticadas</p>

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

con diabetes tengan acceso a un tratamiento y una atención equitativos, integrales, asequibles y de calidad. Únase a nosotros para generar conciencia, difundir conocimientos y generar un cambio duradero para todas las personas afectadas por la diabetes.

Se realiza una breve introducción, la diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no puede utilizar la insulina de manera adecuada o no la produce en cantidad suficiente, continuando se brinda algunos datos claves sobre la diabetes.

- La diabetes tipo 1 no se puede prevenir. La diabetes tipo 2 a menudo se puede prevenir mediante una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco.
- La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y amputación de miembros inferiores.
- La diabetes se puede tratar y sus complicaciones se pueden evitar o retrasar con exámenes y tratamientos regulares.
- Las personas con diabetes deben someterse a pruebas periódicas de detección de complicaciones para ayudar en la detección temprana. Esto incluye pruebas de detección de enfermedades renales, exámenes oculares periódicos y evaluaciones de los pies.
- Dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 entre un 30 y un 40%.
- La diabetes se asocia con aproximadamente el doble de riesgo de padecer tuberculosis (TB) y un mayor riesgo de tuberculosis multirresistente. Las personas con tuberculosis y diabetes tienen el doble de probabilidades de morir durante el tratamiento de la tuberculosis y tienen el doble de riesgo de recaída de la tuberculosis una vez finalizado el tratamiento.
- Sólo alrededor del 50% de las personas con diabetes tipo 2 obtienen la insulina que necesitan, a menudo porque los sistemas de salud de su país no pueden permitirselo.

De igual manera, se da a conocer los cuidados en cuanto a la alimentación se debe tener en cuenta para evitar picos de glucosa elevada, se indica a los usuarios como seguir una alimentación fraccionada, hipoglucida sin azúcares y baja en carbohidratos simples, con recomendación de consumir 3 porciones entre cereales de grano integral, tubérculos y plátanos, consumir 3 porciones de proteínas (carnes magras, pollo, pescado). consumir al día mínimo 3 porciones de frutas, además al día mínimo 2 porciones de verduras, que estén en cosecha, disminuir el consumo de sal en las preparaciones y no adicionar a las preparaciones servidas, evitar el consumo de dulces, azúcar, miel, panela, consuma preferiblemente aceite de oliva, incluya aguacate y frutos secos (maní, nueces, marañón, pistacho).se entrega plan nutricional con recomendaciones, se explica a los usuarios y afirman comprender las indicaciones brindadas.

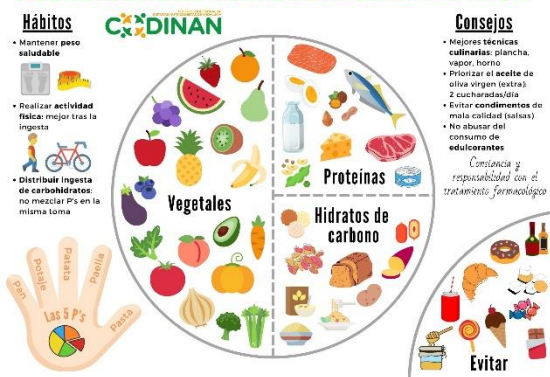
Para finalizar, se hizo entrega de folletos, donde se estable un ejemplo del servido de los alimentos y que nutrientes deben estar presentes en cada tiempo de comida, de igual manera se especifica que alimentos son de índice glicémico alto, bajo y medio. Donde, alimentos de alto índice glucémico no se deben consumir, alimentos de medio índice glicémico, se consumen con poca frecuencia y los de bajo índice glucémico se consumen de manera frecuente.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

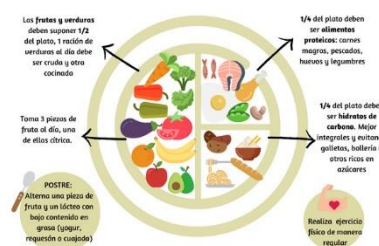
Evidencia fotográfica



ABORDAJE NUTRICIONAL DE LA DIABETES TIPO II



NUTRICIÓN y cocina. La alimentación en la diabetes



Índice glucémico (IG)

Medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar el nivel de glucosa en sangre

SE BAJA	SE MANTIENE	SE ALTA
<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral Pasta Pan integral Quinoa Legumbres Frutas secas Sardinas crudas Leche Yogur Queso fresco Mayonesa de frutas Chocolate negro 	<ul style="list-style-type: none"> Mermelada Leche condensada Dulce de membrillo Cacahuete Miel Mollete Helado de chocolate Uvas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco Pan blanco Pastas Galletas Bollería Cereales de desayuno Sardinas hervidas Cebolla Sorbetes Helado Miel Salsas Palmitas Refrescos

Para reducir el índice glucémico:

- Combinar los alimentos (pasta, arroz, patatas, legumbres...) con proteínas (carnes magras, pescados y huevos) y verduras
- Disminuir el tiempo de cocción de la pasta y el arroz (consumir al dente)
- Tomar frutas y verduras enteras en vez de en batidos, purés o cremas
- Cocinar los alimentos al vapor en vez de cocerlos


La regularidad diaria en la ingesta y distribución de los alimentos se asocia con una mejoría del índice glucémico

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
promover la concienciación sobre la diabetes, educar a los usuarios sobre la importancia de la prevención mediante una alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico y el monitoreo adecuado de la salud.	PERMANENTE	Nutricionista dietista FAMAC Ltda.
Seguir las recomendaciones médicas para mantener un estilo de vida saludable, adoptando una alimentación equilibrada, realizando actividad física regularmente y monitoreando nuestros niveles de glucosa de forma constante.	PERMANENTE	Usuarios FAMAC Ltda.

LISTA DE ASISTENCIA

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA	MPE-SGC-FR-05
	Formato	Versión: 02
	Listado de Asistencia	Aprobación: 08/03/2021

Fecha:	14/11/2024	Hora Inicio:	4pm	Hora Fin:	6 pm	Lugar:	FAMAC Ltda.
ACTIVIDAD:	Comité	Reunión	Auditoria	Capacitación	<input checked="" type="checkbox"/>	Otros	
Asunto:	Celebración "Día Mundial de la Diabetes"	Sede:					
Objetivo:	Sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención, diagnóstico y tratamiento de la diabetes.						
Responsable(s) convocatoria:	Dolly Lisseth Colares Unigarra - Nutricionista Dietista						

LISTADO DE ASISTENCIA					
No	Nombre Completo	Cargo	Teléfono	E-mail	Firma
1	Diana Delgado	Docente	3203076575	diguipsva@hotmail.com	
2	Angela Jorjers Gomez	Docente	3124918513	1ejag903@gmail.com	
3	Martha L. Vida P.	Pensionada	3102064067	maluvip@hotmail.com	
4	Rosa Delia Lugo	Independiente	3204042121	rosadelialugoquintero@gmail.com	
5	Italo Julio Suarez	Docente	3124918513	itajulio@gmail.com	
6	Nestor Bustos Zabala	Docente	3144752784	nestor-bustos@hotmail.com	
7	Augusto Cesar Sanabria Saza	Directivo	3043421225	cesarsanabria25@yahoo.com	
8	Alexander Bustos	Independiente	3213227853	alex-ories08@hotmail.com	
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	