

11	ASPECTOS HIGIÉNICOS SANITARIOS	
11.1	PROGRAMA DE SANEAMIENTO, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN (Incluye limpieza y desinfección, Recolección de desechos sólidos y líquidos, abastecimiento de Agua y Control de Plagas y roedores)	219-248
11.2	FICHAS TÉCNICAS QUÍMICOS	249-263
11.3	PLAN DE CAPACITACIÓN	264-265
11.4	MANUAL DE ESPECIFICACIONES DE MATERIA PRIMA	266-280
11.5	MANUAL DE BPM INCLUYE PROCESOS	281-321
11.6	PLAN DE MANTENIMIENTO, CERTIFICADO DE CALIBRACIÓN, FICHAS TÉCNICAS, Y HOJAS DE VIDA EQUIPOS.	322-367
11.7	LISTADO DE PROVEEDORES Y MARCAS, CRONOGRAMA VISITA DE PROVEEDORES.	368-407
12	CONTROLES QUÍMICOS Y MICROBIOLÓGICOS	
12.1	CONTROLES DE CALIDAD	408-414
12.2	CRONOGRAMA DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICO, PROVEEDOR Y RASTREOS ULTIMO MES	415-426
13.	PLAN DE EMERGENCIAS	427-465
	PLANTA ALTERNA Y VEHÍCULOS VER PAG. 74-88	74-88
14.	PROTOCOLO COVID	466-491
15.	ALIMENTACIÓN	
15.1	MINUTA PATRÓN (APORTADA POR EL HOMO)	492-527
15.2	CICLOS DE MENÚ	528-629
15.3	ANÁLISIS NUTRICIONAL	630-811
15.3	ANÁLISIS NUTRICIONAL	812 - 1240
15.4	ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS	1241-1257
16.	DOCUMENTOS DE CONTENIDO ECONÓMICO (SOBRE 2)	1258-1271



CONTROLES DE CALIDAD - GENERALIDADES

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA

Requisitos básicos que deben ser aplicados en las empresas de alimentos para producir en forma higiénica y sanitaria los alimentos y reducir los riesgos para la salud del consumidor, cumpliendo con Regulaciones nacionales e internacionales. Incluyen:

- Higiene personal
- Control de enfermedades
- Hábitos personales
- Practicas operativas

DEFINICIONES GENERALES

Higiene: todas las medidas necesarias para asegurar la inocuidad y salubridad del producto en todas las fases, desde la recepción, producción o manufactura, hasta su consumo final.

HIGIENE PERSONAL

La higiene personal de todo aquel que trabaja con el alimento influye sobre el producto y la salud de los consumidores. Es por esto que se le debe de dar mucha importancia a la misma.

La higiene personal comprende:

- Cuidado y lavado de manos y uñas
- Lavado de dientes
- Baño
- Cuidado del cabello y vello facial.

En todo tipo de procesamiento u operación de manejo de alimentos, las consideraciones principales en la inocuidad de alimentos son las personas. Las personas son quienes establecen las reglas, siguen las reglas y también rompen las reglas de Higiene. Un programa de BMP es únicamente efectivo, cuando la actitud, la concientización, y los esfuerzos de las personas en la planta están dirigidos a obtener la mejor Calidad.

- Los empleados deben presentarse aseados a trabajar
- Usar ropa limpia (incluyendo el calzado)
- Baño diario
- Ropa y calzado: el personal asistirá a su trabajo con ropa y calzado propios.
- Para efectuar sus labores en el sitio de trabajo deberá portar uniforme limpio (debe lavarse diariamente), completo y en buen estado, preferiblemente de color claro, y debe constar de:



- Gorra (que cubra toda la cabeza).
- Chaqueta clara.
- Delantal de tela o plástico de colores claros.
- Guantes de plástico, en caso necesario.
- Pantalón (preferentemente de color claro).
- Calzado para usar solamente en el trabajo.

LAVADO DE MANOS

En tus manos y uñas se pueden encontrar una serie de microorganismos dañinos para tu salud y la de los demás, ya que pones en riesgo al producto. Todas las personas implicadas en el manejo de alimentos deben lavarse bien las manos con jabón, agua limpia y el uso de cepillo de uñas (uno para cada manipulador), se deben utilizar soluciones desinfectantes. El secado de manos es con toallas de papel desechables.

FRECUENCIA DE LAVADO DE MANOS

- Antes de iniciar las labores
- Después de ir al baño
- Después de toser o estornudar
- Después de tocar tu cara, cuerpo, heridas
- Después de manipular alimentos crudos
- Después de cada cambio de proceso

LAVADO DE DIENTES

Se debe eliminar los restos de alimento que hemos comido y desorganizar las bacterias que pueden atacar a los dientes y que se encuentran en la placa bacteriana. Al lavarte los dientes, no debes ir deprisa, sino que debes hacer una serie de acciones que pueden ocupar tres minutos.

PRACTICAS HIGIENICAS

- Recuerda que debes de tener el cabello corto.
- En caso de ser mujer, este debe de estar recogido.
- En ambos casos debe permanecer completamente dentro del gorro.
- Recuerda no se permite barba o bigote

Quedan totalmente prohibidas las siguientes acciones durante el proceso:

- Rascarse la cabeza u otras partes del cuerpo.
- Introducir los dedos en las orejas, nariz y boca.
- Arreglarse el cabello, jalarse los bigotes.



- Tocarse los granos y exprimir espinillas.
- Escupir, comer, fumar, mascar o beber en el área de cocina.
- Toser y estornudar directamente sobre los alimentos.
- Apoyarse sobre paredes, equipos y productos.
- Laborar bajo el efecto de algún estimulante o en estado etílico.
- Tocarse o secarse el sudor de la frente con las manos.

PROHIBIDO EN AREAS DE PROCESO:

- Fumar, comer, mascar chicle.
- Tener alhajas u objetos

Es totalmente obligatorio lo siguiente:

- El personal masculino debe lucir cabello y patillas cortos, barba rasurada.
- El personal femenino debe llevar el cabello bien sujetado durante las horas de labores.
- No se deben llevar las uñas pintadas durante las horas de trabajo.
- No portar lápices, cigarrillos u otros objetos detrás de las orejas.
- Conservar limpios los servicios higiénicos del personal y los vestuarios.
- Jalar la palanca del inodoro y urinario después de haberlos utilizado.
- No llevar puesto el uniforme de trabajo fuera de la procesadora.
- Mantener y conservar los uniformes en adecuadas condiciones.
- No portar lapiceros u otros objetos en los bolsillos superiores del uniforme.
- Colocar los desperdicios material de desecho bolsas desperdicios, desecho, desechables, papeles, etc., únicamente en los depósitos de basura. No dejarlos en cualquier lugar.

ORDEN EN LOCKER

A cada empleado de las áreas de recibo, producción, empaque y despacho, y distribución de alimentos, se le asigna un locker el cual debe cumplir con las siguientes condiciones higiénicas:

- Depositar los zapatos en bolsa.
- No guardar alimentos.
- No guardar sustancias peligrosas.
- Su uso es exclusivo para guardar la ropa y elementos de aseo personal, si entre los cuales se tienen cremas, deben estar bien tapadas.
- No guardar ropa sucia.
- Artículos mojados
- Los zapatos de trabajo se depositan en las canastas y el uniforme se lleva en bolsa para ser lavado en casa diariamente.
- Mantener el locker limpio.
- Hacer buen uso del locker, reportar daños propios al uso.
- Mensualmente se realizara una inspección a los lockers para verificar el buen uso de los mismos.
- La Cocina de Luis S.A.S, no se hace responsable de posibles pérdidas de objetos depositados en los lockers.



LOS VISITANTES

A todos los visitantes, internos y externos se les recomienda cubrir su cabello, barba y bigote (si son largos), además de usar ropas adecuadas antes de entrar a las áreas de proceso.

- No deberán presentar síntomas de enfermedad o lesiones y no deberán comer, fumar, masticar o escupir durante el tránsito por las áreas de producción.
- Deben existir letreros que adviertan la prohibición de la entrada y tránsito de visitantes sin batas o vestimenta apropiada a las áreas en donde se lleva a cabo la manipulación de materiales y en las áreas de proceso.
- El personal que entre en contacto con alimentos en el curso de sus labores, deberá someterse a examen médico y acreditar un carnet sanitario antes de asignársele tal actividad.
- Aplicación protocolo COVID-19, el cual incluye a empleados.

EXÁMEN MÉDICO

La frecuencia para la realización de los exámenes médicos se realizará antes de ingresar a la empresa y renovados anualmente, a fin de garantizar la salud del operario y disminuir el riesgo de contaminación de los alimentos. Estos exámenes médicos son: Evaluación médica general, Frotis de garganta con cultivo, KOH de uñas (para detectar los hongos) y coprocultivo.

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

La empresa tomará las medidas necesarias para que no se permita trabajar en un área en riesgo de contaminación directa o indirecta del alimento por microorganismos patógenos, a ninguna persona de quien se sepa o sospeche, que padece o es vector de una enfermedad transmisible por los alimentos; o esté aquejada de heridas, infecciones cutáneas, llagas, diarreas u otra fuente de contaminación microbiana (gripe, catarro, tos o cualquier infección de la garganta). Toda persona que se encuentre en esas condiciones, debe comunicar inmediatamente a su supervisor su estado físico, para que le sea asignada otra actividad.

PRÁCTICAS OPERATIVAS

Óptimas condiciones sanitarias (Plan de saneamiento)

Control de condiciones de T°: Alimentos cocidos por encima de 65°C, alimentos en refrigeración de 0° a 4°C, alimentos congelados < 0°C, alimentos semi-perecederos y no perecederos a temperaturas de 25°C y no superar fechas de vencimiento. Sistema PEPS.



Procedimientos de control para procesos (Estandarización de procesos y supervisión de procesos)
 Protección de los Alimentos para evitar la Contaminación cruzada
 Evitar contacto directo de Materias Primas con el producto terminado, ya sea a partir del uso de utensilios sucios o por contacto del producto terminado con materias primas.
 Cumplimiento de las normas higiénico-sanitarias para todo el personal manipulador de alimentos
 Análisis sensorial y control de pesos para liberar el producto terminado.

PLAN DE INSPECCIONES

LISTA DE CHEQUEO	CÓDIGO	FRECUENCIA	OBSERVACIÓN
Lista de chequeo entrega puesta de trabajo.	GSA-FR-03	Diario Finalizando el Turno.	Incluye: Área empaque Área preliminares Área producción Otras áreas (Lavado, Almacenamiento, Comedor Empleados, Oficinas, Traperos, limpieones y escobas, Baños)
Lista de chequeo limpieza y desinfección.	GSA-FR-04	Mensual	
Lista de chequeo drenajes	GSA-FR-06	Mensual	
Lista de chequeo residuos.	GSA-FR-08	Mensual	
Lista de chequeo plagas.	GSA-FR-11	Mensual	
Lista de chequeo lockers	GSA-FR-13	Mensual	
Inspección diaria de vehículos transportadores de alimentos.	GED-FR-02	Diaria	
Lista de Chequeo BPM Manipulador Alimentos	GPR-FR-05	Diaria	
Verificación de termómetros	GIM-FR-06	Mensual	
Verificación de grameras y básculas	GIM-FR-07	Mensual	
Autoevaluación de Infraestructura básica.	GIC-FR-24	Anual	
Autoevaluación de normas sanitarias de manipulación de alimentos	GIC-FR-25	Anual	
Control de pesos y medidas alimentación	GED-FR-03	Diario	
Análisis sensorial de Alimentos	GPR-FR-02	Diario	



INSTALACIONES

Localización y accesos libres de cualquier contaminación (polvo, escombros y plagas)
 Diseño y construcción ajustadas a un flujo que evite la contaminación cruzada y permita la fácil limpieza.

Abastecimiento de agua potable

Disposición de residuos ajustados a la normatividad

Instalaciones sanitarias adecuadas

Pisos, paredes, ventanas, puertas y techos libres de acumulación de suciedad y ajustados a la normatividad.

Iluminación y ventilación adecuadas para el confort del empleado.

EQUIPOS Y UTENSILIOS

Diseño acorde a su función

Fabricados en materiales resistentes a la corrosión

No tener materiales porosos o con grietas 4

De fácil lavado y desinfección

Equipos que sean de fácil inspección.

TOMA DE RASTREOS MICROBIOLÓGICOS

Para verificar la seguridad microbiológica de la alimentación se realizará, como mínimo los siguientes rastreos microbiológicos mensuales:

Tipo de Rastreo	Cantidad de rastreos	Frecuencia	Muestra
Alimentos	1	Mensual	Proteico (carnes)
Alimentos	1	Mensual	Jugo o Ensalada
Frotis	1	Mensual	Frotis de manos (operarios)
Frotis	1	mensual	Frotis de superficies (Pozuelo o mesones o equipos o vajilla, neveras).
Ambiente	1	Mensual	Ambiente
Muestra	1	Semestral	Agua

- Para verificar la seguridad microbiológica de alimentos de proveedores, se deberá exigir por parte del contratista, como mínimo los siguientes rastreos microbiológicos, que correspondan a:

Tipo de Rastreo	Cantidad de rastreos	Frecuencia	Muestra
Alimentos	1	Semestral	Carnes
Alimentos	1	Semestral	Quesos



Alimentos	1	Semestral	Lácteos
-----------	---	-----------	---------

Como norma de seguridad se conserva diariamente una muestra (contra-muestra de alimentos), almacenada como mínimo 72 horas y rotulada con el fin de realizar los análisis pertinentes en caso de brote de intoxicación alimentaria.

Presentación de resultados a la interventoría del HOMO y en caso de ser necesario, planes de mejora.

LA COCINA DE LUIS S.A.S



**FORMATO PARA REGISTRO
CRONOGRAMA RASTREOS
MICROBIOLÓGICOS**


Código: GIC-FR-11

Versión: 01

Fecha de vigencia:
01-01-2014



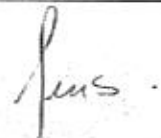
La Empresa **TESTLAB LABORATORIO ANÁLISIS ALIMENTOS Y AGUAS S.A.S**, ubicada en la Cra 45 D # 60 – 16. Teléfono: 2542290 – Móvil 3218522811, presta el servicio de la toma de los rastreos microbiológicos a La Cocina de Luis. S.A.S. Se encuentra acreditada y aprobada por la Dirección Seccional de Salud de Antioquia e INVIMA, para prestar servicios profesionales, en asesoría y laboratorio.

FECHA	TIPO MUESTRA	MANIPULADOR	RESPONSABLE
Enero 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Placa ambiente - Cuchillo producción - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Febrero 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Alimento: Ensalada, Carne, pulpa - Ambiente - Tabla de picar	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Marzo 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Pinzas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Abril 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Contenedor de seco - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente - Físicoquímico de Agua	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Mayo 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Mesón cárnicos - Alimento: Carne, Ensalada y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Junio 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Jarra dietas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Julio 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Cuchillo ensaladas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Agosto 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Contenedor de sopas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente - Microbiológico de Agua	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Septiembre 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - tabla de picar de ensaladas - Alimento: Carne, Ensalada y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad

	FORMATO PARA REGISTRO	Código: GIC-FR-11
	CRONOGRAMA RASTREOS MICROBIOLÓGICOS	Versión: 01
		Fecha de vigencia: 01-01-2014

Octubre 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Frotis manos y uñas manipulador - Recipiente ensaladas - Alimento: Ensalada, pulpa y Carne - Placa ambiente 	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Noviembre 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Frotis manos y uñas manipulador - Alimento: Carne, Ensalada y pulpa - Placa ambiente - Cucharón 	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Diciembre 2024	<ul style="list-style-type: none"> -Frotis manos y uñas manipulador -Cuchillo cárnicos -Alimento: Ensalada, Carne y pulpa -Placa ambiente - Microbiológico agua 	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad

1. REGISTRO DE REVISIÓN Y APROBACIÓN

Firma: 	Firma: 	Firma: 
Nombre y apellido: Liliana María Castrillón Vélez	Nombre y apellido: Beatriz Amparo Restrepo Botero	Nombre y apellido: Luis Sebastián Duque Restrepo
Elaborado por: Coordinador del SGC	Revisado por: Gerente Administrativa	Aprobado por: Gerente General
Fecha: 01-01-2014	Fecha: 01-01-2014	Fecha: 01-01-2014

2. RESUMEN DE ACTUALIZACIONES

Versión Actualizada	Descripción de modificaciones	Observaciones



ONAC ACREDITA A:
TESTLAB LABORATORIO ANÁLISIS
ALIMENTOS Y AGUAS S.A.S
900813618-5
Carrera 45 D No.60 – 16 Barrio Prado,
Centro Medellín, Antioquia, Colombia

La acreditación de este Organismo de Evaluación de la Conformidad se ha realizado con respecto a los requisitos especificados en la norma internacional:

ISO/IEC 17025:2017

Requisitos generales para la competencia de laboratorios de calibración y de ensayo.

Esta Acreditación es aplicable al alcance establecido en el anexo de este certificado, identificado con el código:

19-LAB-012

Esta Acreditación esta
cubierta por los Acuerdos
de Reconocimiento
Multilateral suscritos por
ONAC con



Fecha publicación
del Otorgamiento:

2020-06-01

Fecha de Renovación:

2023-06-01

Fecha publicación
última actualización:

2023-05-26

Fecha de vencimiento:

2028-05-31



La vigencia de este certificado
puede ser verificada en
onac.org.co/directorio-de-acreditados/buscador-por-organismo
o escaneando el código QR

Alejandro Giraldo
Director Ejecutivo

ANEXO DEL CERTIFICADO

TESTLAB LABORATORIO ANÁLISIS ALIMENTOS Y AGUAS S.A.S
19-LAB-012

ACREDITACIÓN ISO/IEC 17025:2017

Alcance de la acreditación aprobado / Documento Normativo

SEDE Carrera 45 D # 60 - 16 Barrio Prado Centro, Medellín, Antioquia, Colombia

CÓDIGO SECTOR GENERAL	CÓDIGO SECTOR ESPECÍFICO	ENSAYO	TÉCNICA	SUSTANCIA, MATERIAL, ELEMENTO O PRODUCTO A ENSAYAR	INTERVALO DE MEDICIÓN	DOCUMENTO NORMATIVO
L15	C7	Recuento de aerobios mesófilos	Recuento en placa	Alimentos para consumo humano (Leche y productos lácteos, verduras y hortalizas, semillas, frutos secos, fruta y cereales secos, frutas verduras y hortalizas procesadas, carne cruda y productos cárnicos listos para cocinar, alimentos con múltiples componentes o componentes de comida)	10 UFC/g a 3.3 x 10 ⁸ UFC/g 10 UFC/g a 3.3 x 10 ⁹ UFC/mL	ISO 4833-1:2013
L15	C7	Recuento de coliformes totales	Recuento en placa	Alimentos para consumo humano (Leche y productos lácteos, verduras y hortalizas, semillas, frutos secos, fruta y cereales secos, frutas verduras y hortalizas procesadas, carne cruda y productos cárnicos listos para cocinar, productos de aves de corral crudos y listos para cocinar)	10 UFC/g a 3.3 x 10 ⁸ UFC/g 10 UFC/g a 3.3 x 10 ⁹ UFC/mL	ISO 4832: 2006
L15	C7	Recuento Escherichia coli β - glucoronidasa-positiva	Recuento en placa	Alimentos para consumo humano (Leche y productos lácteos, verduras y hortalizas, semillas, frutos secos, fruta y cereales secos, frutas verduras y hortalizas procesadas, carne cruda y productos cárnicos listos para cocinar, productos de aves de corral crudos y listos para cocinar)	10 UFC/g a 3.3 x 10 ⁸ UFC/g 10 UFC/g a 3.3 x 10 ⁹ UFC/mL	ISO 16649-2:2001
L15	C4	Recuento de coliformes totales	Filtración por membrana	Agua tratada	<1 UFC/100 mL a 2000 UFC/100 mL	SM 9222B, 23 rd Ed. 2017
L15	C4	Recuento de Escherichia coli	Filtración por membrana	Agua tratada	<1 UFC/100 mL a 2000 UFC/100 mL	SM 9222H, 23 rd Ed. 2017

FR 3.5.3-03 V4 Aprobado 2021-09-01

2 de 2

Esta Acreditación está cubierta por los Acuerdos de Reconocimiento Multilateral suscritos por ONAC con





LABORATORIO
ANALISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

N° DE INFORME: 24-00149-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00149

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S

NIT/CC: 900.319.904

DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91

TELÉFONO: 444 2386

BARRIO/VEREDA: Zona industrial de belén

MUNICIPIO: MEDELLÍN

DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto: Alimento Quién toma la muestra: Juan Esteban Murillo

Identificación de la muestra: Pescado apanado, proveedor COA-
Lote:20240103- FV:2024-01-06 -
Producción Fecha y hora de toma de muestra: 2024-01-04 16:00

Cantidad de muestra: 100 g Fecha y hora de recepción: 2024-01-04 17:00

Tipo de envase o empaque: Bolsa plástica Fecha de análisis: De 2024-01-05 a 2024-01-09

CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS

ASPECTO:	Característico	COLOR:	Característico	OLOR:	Característico	TEMPERATURADE TOMA DE MUESTRA:	60°C
----------	----------------	--------	----------------	-------	----------------	--------------------------------	------

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
RECUENTO DE <i>Staphylococcus aureus</i> (UFC/GóML)	UFC/g o mL	<100	<100	ISO 6888-1:2021	Recuento en placa
DETECCIÓN DE <i>Salmonella</i> EN 25 G ó ML	Ausente/Prese nte	Ausencia/25g	Ausencia/25g	NTC 4574:2007	Recuento en placa
DETECCIÓN DE <i>Listeria monocytogenes</i> (25 G/ML)	Presencia/Aus encia	Ausencia/25g	Ausencia/25g	Microval 2020LR91a - Compact Dry LM	Recuento en placa
RECUENTO DE <i>Escherichia coli</i> (UFC/G O UFC/ML)	UFC/g o UFC/mL	<10	<10	ISO 16649-2:2001	Recuento en placa
RECUENTO DE <i>Bacillus cereus</i> (UFC/G O ML)	UFC/g o mL	<100	<100	ISO 7932:2005	Recuento en placa

4. OBSERVACIONES

Según los resultados obtenidos en la muestra analizada, en esta no se presenta crecimiento de microorganismos analizados.

El reporte de resultados "<10" y "<100", indica que no hubo recuperación de microorganismos para el parámetro microbiológico analizado.

Norma de referencia:RESOLUCIÓN 1407:2022.

No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.

Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad

Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: Identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.

Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES



LABORATORIO
ANALISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

Nº DE INFORME: 24-00146-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00146

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S

NIT/CC: 900.319.904

DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91

TELÉFONO: 444 2386

BARRIO/VEREDA: Zona industrial de belén

MUNICIPIO: MEDELLÍN

DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto: Superficie Muestreado por: Juan Esteban Murillo

Identificación de la muestra: Cuchillo producción-Producción Fecha y hora de toma de muestra: 2024-01-04 16:00

Cantidad de muestra: 1 Frotis Fecha y hora de recepción: 2024-01-04 17:00

Tipo de envase o empaque: Tubo tapa rosca Fecha de análisis: De 2024-01-04 a 2024-01-05

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
DETECCIÓN DE COLIFORMES TOTALES	Presencia/Ausencia	Ausencia	Ausencia	NTC 5230:2017	Hisopado
DETECCIÓN DE COLIFORMES FECALES	Presencia/Ausencia	Ausencia	Ausencia	NTC 5230:2017	Hisopado

4. OBSERVACIONES

Según los resultados obtenidos en la muestra analizada, en esta no se presencian microorganismos indicadores.

Norma de referencia: NTC 5230:2017.

No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.

Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad

Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.

Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Si al recibir la(s) muestra(s) se evidencia que ésta se encuentra en mal estado o presenta desviaciones de las condiciones especificadas en los ensayos analíticos, se informará al cliente y solo se ejecutara los análisis si éste da su aprobación, en ese sentido los resultados se presentan de carácter informativo y la responsabilidad sobre el uso y/o interpretación de los resultados será única y exclusivamente del cliente.

Los resultados y conclusiones consignadas en éste informe aplican únicamente para la muestra ingresada y analizada dentro de las instalaciones del laboratorio Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S

Claudia Hernández León

Microbióloga industrial y ambiental - Universidad de Antioquia. Coordinadora técnica de microbiología

Fecha de Reporte del Informe: 2024-01-10

Fin de este informe.



LABORATORIO
ANALISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.



ISO/IEC 17025:2017
19-LAB-012

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

N° DE INFORME: 24-00144-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00144

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S
DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91
BARRIO/VEREDA: Zona industrial de belén
DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

NIT/CC: 900.319.904
TELÉFONO: 444 2386
MUNICIPIO: MEDELLÍN
ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto: Alimento
Identificación de la muestra: Ensalada lechuga, tomate y zanahoria- Lote:No reporta-FV:2024-01-04 - Área ensalada
Cantidad de muestra: 100 g
Tipo de envase o paquete: Bolsa plástica

Quién toma la muestra: Juan Esteban Murillo
Fecha y hora de toma de muestra: 2024-01-04 16:00
Fecha y hora de recepción: 2024-01-04 17:00
Fecha de análisis: De 2024-01-05 a 2024-01-10

CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS

ASPECTO: Característico	COLOR: Característico	OLOR: Característico	TEMPERATURADE TOMA DE MUESTRA: 25°C
--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
RECuento DE <i>Staphylococcus aureus</i> (UFC/GóML)	UFC/g o mL	<100	<100	ISO 6888-1:2021	Recuento en placa
RECuento DE <i>Bacillus cereus</i>	UFC/g o mL	<100	<100	ISO 7932:2005	Recuento en placa
DETECCIÓN DE <i>Salmonella</i> EN 25 G ó ML	Ausente/Prese nte	Ausencia/25g	Ausencia/25g	NTC 4574:2007	Recuento en placa
DETECCIÓN DE LISTERIA SP. (25 G/ML)	Presencia/Aus encia	Ausencia/25g	Ausencia/25g	Microval 2020LR91a - Compact Dry LM	Recuento en placa
RECuento DE <i>Escherichia coli</i> (UFC/G O UFC/ML)*	UFC/g o UFC/mL	<10	<10	ISO 16649-2:2001	Recuento en placa

4. OBSERVACIONES

Según los resultados obtenidos en la muestra analizada, en esta no se presenta crecimiento de microorganismos analizados.

*Estimación de incertidumbre no cuantificada para el parámetro recuento de *Escherichia coli* de la muestra analizada.

El reporte de resultados "<10" y "<100", indica que no hubo recuperación de microorganismos para el parámetro microbiológico analizado.

(*) Métodos acreditados: ONAC Certificado 19-LAB-012 Fecha 2020/06/01 ISO/IEC 17025:2017

Norma de referencia:RESOLUCIÓN 1407:2022.

No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.

Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad

Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: Identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.

Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES



LABORATORIO
ANALISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

N° DE INFORME: 24-00143-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00143

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S
DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91
BARRIO/VEREDA: Zona industrial de betén
DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

NIT/CC: 900.319.904
TELÉFONO: 444 2386
MUNICIPIO: MEDELLÍN
ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto:	Ambiente	Muestreado por:	Juan Esteban Murillo
Identificación de la muestra:	Área Camicos-Planta	Fecha y hora de toma de muestra:	2024-01-04 16:00
Cantidad de muestra:	2 Caja Petri	Fecha y hora de recepción:	2024-01-04 17:00
Tipo de envase o empaque:	Caja Petri plástica	Fecha de análisis:	De 2024 01-04 a 2024-01-09

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
RECuento de <i>Microorganismos mesófilos AEROBIOS</i> (UFC/MIN)	(UFC/min)	14	<15	NTC 5230:2017	Sedimentación en placa
RECuento de <i>Mohos y levaduras</i> (UFC/MIN)	UFC/min	4 (Mohos) - 5 (Levaduras)	<15	NTC 5230:2017	Sedimentación en placa

4. OBSERVACIONES

Norma de referencia: NTC 5230:2017.

No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.

Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad

Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: Identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.

Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Si al recibir la(s) muestra(s) se evidencia que ésta se encuentra en mal estado o presenta desviaciones de las condiciones especificadas en los ensayos analíticos, se informará al cliente y solo se ejecutara los análisis si éste da su aprobación, en ese sentido los resultados se presentan de carácter informativo y la responsabilidad sobre el uso y/o interpretación de los resultados será única y exclusivamente del cliente.

Los resultados y conclusiones consignadas en éste informe aplican únicamente para la muestra ingresada y analizada dentro de las instalaciones del laboratorio Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S

Claudia Hernández

Claudia Hernández León
Microbióloga industrial y ambiental - Universidad de Antioquia. Coordinadora técnica de microbiología

Fecha de Reporte del Informe: 2024-01-10

Fin de este informe.



LABORATORIO
ANÁLISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.



ISO/IEC 17025:2017
19-LAB-012

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

N° DE INFORME: 24-00147-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00147

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S
DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91
BARRIO/VEREDA: Zona industrial de belén
DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

NIT/CC: 900.319.904
TELÉFONO: 444 2386
MUNICIPIO: MEDELLÍN
ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto:	Alimento	Quién toma la muestra:	Juan Esteban Murillo
Identificación de la muestra:	Pulpa de tomate de árbol- Lote:Lfc 299- FV:2024-10-26 - Área de jugo	Fecha y hora de toma de muestra:	2024-01-04 16:00
Cantidad de muestra:	250 mL	Fecha y hora de recepción:	2024-01-04 17:00
Tipo de envase o empaque:	Bolsa plástica	Fecha de análisis:	De 2024-01-05 a 2024-01-09

CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS

ASPECTO: Característico	COLOR: Característico	OLOR: Característico	TEMPERATURA DE TOMA DE MUESTRA:	14°C
--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--	------

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
RECuento DE Mohos y levaduras (UFC/G ó ML)	UFC/g o mL	<100	1000-3000	ISO 21527-1:2008	Recuento en placa
RECuento DE <i>Escherichia coli</i> (UFC/G,ML)*	UFC/g o UFC/mL	<10	<10	ISO 16649-2:2001	Recuento en placa
DETECCIÓN DE <i>Salmonella</i> EN 25 G ó ML	Ausente/Presente	Ausencia/25g	Ausencia	NTC 4574:2007	Recuento en placa
DETECCIÓN DE LISTERIA SP. (25 G/ML)	Presencia/Ausencia	Ausencia/25g	Ausencia	Microval 2020LR91a - Compact Dry LM	Recuento en placa

4. OBSERVACIONES

Según los resultados obtenidos en la muestra analizada, en esta no se presenta crecimiento de microorganismos analizados.

*Estimación de incertidumbre no cuantificada para el parámetro recuento de *Escherichia coli* de la muestra analizada.

El reporte de resultados "<10" y "<100", indica que no hubo recuperación de microorganismos para el parámetro microbiológico analizado.

(*) Métodos acreditados: ONAC Certificado 19-LAB-012 Fecha 2020/06/01 ISO/IEC 17025:2017

Norma de referencia: Resolución 1407:2022.

No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.

Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad

Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: Identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.

Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES



LABORATORIO
ANALISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

N° DE INFORME: 24-00148-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00148

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S

NIT/CC: 900.319.904

DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91

TELÉFONO: 444 2386

BARRIO/VEREDA: Zona industrial de belén

MUNICIPIO: MEDELLÍN

DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto: Alimento

Quién toma la muestra: Juan Esteban Murillo

Identificación de la muestra: Filete de pollo- Lote:No reporta-
FV:2024-01-04 - Producción

Fecha y hora de toma de muestra: 2024-01-04 16:00

Cantidad de muestra: 100 g

Fecha y hora de recepción: 2024-01-04 17:00

Tipo de envase o empaque: Bolsa plástica

Fecha de análisis: De 2024-01-05 a 2024-01-09

CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS

ASPECTO:	Característico	COLOR:	Característico	OLOR:	Característico	TEMPERATURADE TOMA DE MUESTRA:	89°C
----------	----------------	--------	----------------	-------	----------------	--------------------------------	------

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
RECuento DE <i>Staphylococcus aureus</i> (UFC/GóML)	UFC/g o mL	<100	<100	ISO 6888-1:2021	Recuento en placa
DETECCIÓN DE <i>Salmonella</i> EN 25 G ó ML	Ausente/Prese nte	Ausencia/25g	Ausencia/25g	NTC 4574:2007	Recuento en placa
DETECCIÓN DE <i>Listeria monocytogenes</i> (25 G/ML)	Presencia/Aus encia	Ausencia/25g	Ausencia/25g	Microval 2020LR91a - Compact Dry LM	Recuento en placa
RECuento DE <i>Escherichia coli</i> (UFC/G O UFC/ML)	UFC/g o UFC/mL	<10	<10	ISO 16649-2:2001	Recuento en placa
RECuento DE <i>Bacillus cereus</i> (UFC/G O ML)	UFC/g o mL	<100	<100	ISO 7932:2005	Recuento en placa

4. OBSERVACIONES

Según los resultados obtenidos en la muestra analizada, en esta no se presenta crecimiento de microorganismos analizados.

El reporte de resultados "<10" y "<100", indica que no hubo recuperación de microorganismos para el parámetro microbiológico analizado.

Norma de referencia:RESOLUCIÓN 1407:2022.

No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.

Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad

Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: Identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.

Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES



LABORATORIO
ANALISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.

INFORME DE RESULTADOS DE ANÁLISIS

Nº DE INFORME: 24-00145-1

CÓDIGO DE LA MUESTRA: 24-00145

1. INFORMACIÓN DEL CLIENTE

EMPRESA SOLICITANTE: LA COCINA DE LUIS S.A.S
DIRECCIÓN: Calle 29 C # 56-91
BARRIO/VEREDA: Zona industrial de belén
DEPARTAMENTO: ANTIOQUIA

NIT/CC: 900.319.904
TELÉFONO: 444 2386
MUNICIPIO: MEDELLÍN
ATENCIÓN: ELMER MANCO

2. INFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Producto: Manipulador
Identificación de la muestra: Adriana Paola Logo- CC:1.289.533- SMÁrea ensalada Frotis de manos
Cantidad de muestra: 1 Frotis
Tipo de envase o empaque: Tubo tapa rosca

Muestreado por: Juan Esteban Murillo
Fecha y hora de toma de muestra: 2024-01-04 16:00
Fecha y hora de recepción: 2024-01-04 17:00
Fecha de análisis: De 2024-01-04 a 2024-01-05

3. RESULTADOS DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICOS

PARÁMETRO MICROBIOLÓGICO	UNIDADES	RESULTADO	VALOR DE REFERENCIA	MÉTODO	TECNICA
DETECCIÓN DE COLIFORMES TOTALES	Presencia/Ausencia	Ausencia	Ausencia	NTC 5230:2017	Hisopado
DETECCIÓN DE COLIFORMES FECALES	Presencia/Ausencia	Ausencia	Ausencia	NTC 5230:2017	Hisopado

4. OBSERVACIONES

Según los resultados obtenidos en la muestra analizada, en esta no se presencian microorganismos indicadores.
Norma de referencia: NTC 5230:2017.
No se debe reproducir este informe sin aprobación de la dirección de calidad del laboratorio.
Los resultados emitidos en el presente informe no fueron sometidos a declaración de conformidad
Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S no se hace responsable de la información suministrada por el cliente referente a: Identificación, lote, fecha de vencimiento y fecha de producción de la muestra.
Cualquier solicitud referente a la muestra o los datos tomados en campo, serán tenidos en cuenta si son remitidos al correo dsc@testlab-laboratorio.com

5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Si al recibir la(s) muestra(s) se evidencia que ésta se encuentra en mal estado o presenta desviaciones de las condiciones especificadas en los ensayos analíticos, se informará al cliente y solo se ejecutara los análisis si éste da su aprobación, en ese sentido los resultados se presentan de carácter informativo y la responsabilidad sobre el uso y/o interpretación de los resultados será única y exclusivamente del cliente.
Los resultados y conclusiones consignadas en éste informe aplican únicamente para la muestra ingresada y analizada dentro de las instalaciones del laboratorio Testlab Laboratorio Alimentos y Aguas S.A.S

Claudia Hernández León

Claudia Hernández León
Microbióloga industrial y ambiental - Universidad de Antioquia. Coordinadora técnica de microbiología

Fecha de Reporte del Informe: 2024-01-10

Fin de este informe.

Página 1 de 1

Sede administrativa y de proceso. Cra 43 Calle 32 Sur 20, segundo piso, Barrio Magnolia, Envigado - Antioquia
Móvil: 301 794 9442 / 321 852 28 11 / 316 874 89 11. E-mail: comercial@testlab-laboratorio.com Web: www.testlab-laboratorio.com

CÓDIGO: FOR-041, VERSIÓN: 05, FECHA DE EMISIÓN: 2023-08-24

425



LABORATORIO
ANÁLISIS ALIMENTOS
Y AGUAS S.A.S.

Pruebas básicas y especializadas para
Control de calidad de alimentos y aguas:
Fisicoquímico - Microbiológico - Bromatológico
SGC basado en ISO/IEC 17025:2017

20 de noviembre de 2023

TESTLAB LABORATORIO ANÁLISIS ALIMENTOS Y AGUAS S.A.S

CERTIFICA QUE:

LA COCINA DE LUIS S.A.S

Tiene contrato con el Laboratorio para que este le realice los análisis de calidad internos mensuales de ambientes, superficies, manipuladores, productos terminados y análisis microbiológicos y fisicoquímicos de agua potable.

TESTLAB LABORATORIO ANÁLISIS ALIMENTOS Y AGUAS S.A.S cuenta con el aval de la Seccional de Salud de Antioquia bajo la Resolución S201500292735 del 27 de agosto de 2015 para realizar análisis de alimentos, además se encuentra autorizado para el análisis de aguas de consumo humano por el ministerio de salud mediante la Resolución 172 de 2022.

En Testlab Laboratorio Análisis Alimentos y Aguas S.A.S. contamos con acreditación ONAC, vigente a la fecha, con código de acreditación 19-LAB-012 bajo la norma ISO - IEC 17025:2017.

Cordialmente,

LUZ ANGELA SILVA TAMAYO
LUZ ANGELA SILVA TAMAYO
Directora comercial
Testlab Laboratorio Análisis Alimentos y Aguas S.A.S


CÓDIGO: FOR - 002 VERSIÓN: 05 FECHA DE EMISIÓN: 2022/01/21

TESTLAB


Sede administrativa y de proceso Cra 45 D # 60 - 16 ZIP CODE 050012 Prado Centro PBX +57 604 322 80 46
Móvil 321 852 28 11 - 316 874 89 11 / e-mail info@testlab-laboratorio.com / www.testlab-laboratorio.com
Medellin - Colombia

Página 1 de 1

426.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia:17/06/2022

.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
FASE DE PLANEACIÓN.....	33
FASE DE EJECUCIÓN	33
FASE DE EVALUACIÓN.....	33
9.1 CLASIFICACIÓN	34
LEVE (VERDE).....	34
MODERADA: (AMARILLA)	34
SEVERAS: (ROJO)	35
MORTALES: (NEGRO)	35
COORDINACIÓN GENERAL DEL PAEMED	38
<i>Etapa Preventiva</i>	39
<i>Etapa Operativa</i>	39
<i>Etapa Evaluativa</i>	40
<i>Personal general</i>	40
RED ASISTENCIAL.....	40
NOTIFICACIÓN INICIAL.....	40

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia:17/06/2022

LA REALIZA LA EMPRESA DEPENDIENDO EL TIPO DE EVENTUALIDAD QUE SE PRESENTE Y DE LA.....40

MAGNITUD.....40

PROCEDIMIENTO PARA LA ATENCIÓN MÉDICA.....40


PRESENTACIÓN


La legislación colombiana actualmente vigente, conforme con las necesidades reales de cada una de las empresas y las condiciones ambientales y sociales actuales, determina la obligación y conveniencia de estar adecuadamente preparados para afrontar con éxito las eventuales situaciones de emergencia que se puedan presentar en las organizaciones.

La respuesta a esta necesidad debe materializarse en un "plan de prevención, atención y recuperación en emergencias" entendiéndose como la sumatoria de acciones, estrategias y recursos técnicos para prevenir, controlar y recuperarse de aquellos eventos que puedan generar un impacto negativo sobre las personas, los bienes, el negocio y el medio ambiente.

La prioridad de este plan es salvaguardar la vida de las personas ocupantes de las instalaciones de la LA COCINA DE LUIS PLANTA en el momento de una emergencia. Sin embargo, la oportuna y adecuada ejecución de las medidas de prevención, así como un eficiente control de la situación de riesgo, permitirá proteger los bienes, edificaciones, maquinaria y valores de la empresa.

Este documento es una guía de acción cuyo diseño está alineado con las políticas y objetivos estratégicos de la empresa, así como con la legislación nacional y la normatividad técnica internacional para la gestión integral de riesgos.

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02 Fecha de vigencia:17/06/2022

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02 Fecha de vigencia: 17/06/2022

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL


Establecer los procedimientos tendientes a proteger a las personas ocupantes de las instalaciones ante emergencias o desastres que pongan en peligro su integridad a través de acciones, estrategias y recursos técnicos para prevenir, controlar y recuperarse de aquellos eventos que puedan generar un impacto negativo sobre las personas, los bienes, el negocio y el medio ambiente.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las amenazas que interna o externamente estén presentes en LA COCINA DE LUIS PLANTA y que en un momento dado puedan desencadenar una emergencia.
- Determinar la vulnerabilidad de cada uno de los elementos expuestos a la amenaza: personas, recursos y sistemas y procesos.
- Realizar el inventario de recursos físicos, humanos, logísticos y financieros con que cuenta LA COCINA DE LUIS PLANTA para atender una situación de emergencia.
- Establecer una estructura administrativa para el plan de prevención, atención y recuperación en emergencias que permita la asignación de roles y responsabilidades antes, durante y después de una emergencia.
- Establecer una ruta de evacuación que permita a los ocupantes de las instalaciones la huida oportuna en caso de una emergencia.
- Diseñar procedimientos operativos para la notificación ante emergencias y la respuesta ante diferentes amenazas.
- Establecer los parámetros que se deben tener en cuenta para la organización y funcionamiento de los Planes de Ayuda Mutua entre La Cocina de Luis Planta y sus vecinos.

2. ALCANCE

Este plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias aplica para la sede planta principal y para todas las personas que se encuentren en su interior, tanto el personal temporal, vinculado, visitante; con esto, se busca brindar seguridad conforme al cumplimiento de las disposiciones legales vigentes.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

3. CONCEPTOS BÁSICOS

Alarma: Señal o aviso preestablecido, que implica ejecutar una acción específica.

Alerta: Señal o aviso que advierte la existencia de un peligro.

Amenaza: Factor de riesgo externo de un sujeto o sistema, representado por un peligro latente asociado a un fenómeno físico de origen natural, tecnológico o antrópico, que puede manifestarse en un sitio específico y en un tiempo determinado produciendo efectos adversos en las personas, los bienes y el medio ambiente

Brigadas de emergencia: Es un grupo de apoyo especializado y equipado, cuya finalidad es minimizar las lesiones y pérdidas que se puedan presentar como consecuencia de una emergencia

CACH: Centro de Atención y Clasificación de Heridos.

Cadena de llamadas: Sistema que permite activar la estructura administrativa para la atención de emergencias (Comité de emergencia).

Cadena de Socorro: Es el mecanismo mediante el cual se puede brindar atención inmediata a un número determinado de lesionados con motivo de una situación de emergencia


Comité de Emergencias: Estructura responsable de diseñar y coordinar la ejecución de las actividades antes, durante y después de una emergencia o desastre.

Desastre: Daño o alteración grave de las condiciones normales de vida, causadas por fenómenos naturales o por la acción del hombre en forma accidental o premeditada.

Emergencia: Es toda perturbación parcial o total del sistema (empresa), que pueda poner en peligro su estabilidad y pueda requerir para su control, recursos y procedimientos diferente y/o superiores a los normalmente utilizados por la empresa, y la modificación temporal, parcial total de la organización para poder atenderla.

Inminente: Amenaza que según su diagnóstico tiene predisposición permanente a ocurrir, evidente y detectable.

Evacuación: Acción tendiente a establecer una barrera (distancia) entre una fuente de riesgo y las personas amenazadas, mediante el desplazamiento de éstas.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Explosión: Liberación brusca de una gran cantidad de energía con desprendimiento de calor, luz y gases.

Factor de riesgo: Es un componente del ambiente que encierra en sí una capacidad potencial de producir lesiones o daños en trabajadores, máquinas, equipos y sistemas.

Impacto: Acción directa de una amenaza o factor de riesgo sobre un grupo de personas o sobre sus bienes e infraestructura. Deriva en un desastre o emergencia de determinadas proporciones, dependiendo de las características del evento y de la vulnerabilidad de la población afectada.

Incendio: Fenómeno que se presenta cuando uno o varios materiales combustibles o inflamables son consumidos en forma incontrolada por el fuego, generando pérdidas de vidas humanas y en bienes valores.

Mitigación: Acciones desarrolladas durante o después de un evento, tendientes a contrarrestar sus efectos críticos y asegurar la supervivencia del sistema, hasta tanto se puedan efectuar las actividades de recuperación.

Movimiento sísmico: El rozamiento de las placas tectónicas ocasiona una enorme acumulación de energía, este proceso lento provoca fuertes deformaciones en las rocas en el interior de la tierra, las cuales, al romperse, hacen que la energía acumulada se libere de repente en forma de ondas y sacuda la superficie terrestre. A este fenómeno se le llama MOVIMIENTO SÍSMICO.

Nivel de Riesgo: Calificación relativa de un riesgo en función de la combinación de la amenaza por la vulnerabilidad de los elementos bajo riesgo


Notificación: Es el mecanismo mediante el cual se informa al comité de emergencias sobre la declaratoria de alerta.

P.M.U.: Puesto de Mando Unificado. Organismo temporal encargado de la coordinación, organización y control del mando urgente durante la fase de impacto, su creación facilita las labores de salvamento, la administración y atención médica de los afectados, la evacuación de las víctimas de acuerdo con su urgencia y la racionalización del recurso humano y técnico.

Planeación para emergencias: Medidas necesarias para responder a los desastres, controlando los eventos no deseados, mitigando sus consecuencias y recuperando el sistema.

Plan de Atención: Conjunto de acciones y procedimientos preestablecidos para enfrentar o controlar un evento de emergencia.

Plan de emergencia: es un conjunto de normas y procedimientos generales destinados a prever y a controlar en forma oportuna y adecuada, las situaciones de riesgo. Se basa en el análisis de

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

vulnerabilidad, y su fin primordial es definir las acciones a seguir en cualquier situación de emergencia o de desastre

Plan de evacuación: Conjunto de acciones y procedimientos tendientes a que las personas amenazadas por un peligro protejan su vida y la integridad física, mediante su desplazamiento hasta y a través de lugares de menor riesgo.

Primeros Auxilios: Son aquellas medidas o cuidados adecuados que se ponen en práctica en forma provisional, tan pronto se reconoce una emergencia y antes de su atención especializada.

Probable: Amenaza que según su diagnóstico ya ha ocurrido bajo esas condiciones.

Recurso: Son las personas, elementos, equipos y herramientas con los cuales se cuenta para evitar un desastre y atender correctamente la situación de peligro.

Rescate: Acciones mediante las cuales los grupos especializados, sacan a las personas amenazadas que no hayan podido salir por sus propios medios en un proceso de evacuación.

Riesgo: Es la probabilidad de que un objeto, sujeto, materia, sustancia o fenómeno pueda perturbar la integridad física de la persona o el medio.


Ruta de evacuación: Camino o dirección que se toma para un propósito, SALIR. Es un camino continuo que permite el traslado desde cualquier punto de un edificio o estructura hasta el exterior y a nivel del suelo.

Salida: Es la parte de la vía de evacuación del edificio del cual se pretende escapar, por paredes, suelo, puertas y otros medios que proporcionan un camino protegido necesario para que los ocupantes puedan acceder con seguridad suficiente la exterior del edificio.

Salvamento: Acción tendiente a proteger bienes y/o activos de la empresa, tales como información, valores, equipos, que se puedan afectar por el evento.

Triage: Clasificación de heridos según tipo de lesión, en un evento de emergencias.

Vulnerabilidad: Es entendida como la predisposición o susceptibilidad que tiene un elemento a ser afectado o a sufrir una pérdida.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

4. REQUISITOS LEGALES

El Plan de Prevención, preparación y respuesta ante emergencias, define con un nivel de detalle suficiente, las medidas que deben tomarse antes, durante y después de una emergencia, dando cumplimiento a exigencias establecidas en diferentes normativas promulgadas que buscan el bienestar, salud y la protección de la vida.

Ver anexo 1: Requisitos legales del Plan de prevención, atención y recuperación en emergencias.

5. GENERALIDADES


5.1. RESEÑA HISTORICA:

En septiembre de 2003 empezó a funcionar con el nombre de su fundador Luis Sebastián Duque. La atención de los primeros eventos se realizó a Empresas Públicas de Medellín (EPPM). Posteriormente, se atienden a La Compañía Nacional de Chocolates, Universidad Pontificia Bolivariana y Noel, además de eventos privados.

En marzo de 2007 se transformó en La Cocina de Luis, con una estructura organizativa y logística que ha permitido satisfacer a clientes como: Secretaría de Inclusión Social y familia del Municipio de Medellín, Universidad de Antioquia, Instituto Politécnico Jaime Isaza Cadavid, entre otros.

A partir de 2009, la razón social cambia a La Cocina de Luis S. A. S.

5.2 IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Nombre de la Sede	Cocina de Luis S.A.S
Nit	900.319.904-9
Responsable del SG-SST	Liliana María Castrillón Velez
Correo Electrónico	Liliana.castrillon@hotmail.com
Teléfono del responsable	4442386 ext. 2
Dirección de la sede	Carrera 29 C # 56-91
Departamento	Antioquia
Ciudad	Medellín
Barrio	Zona Industrial de Belén

5.3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA


Mapa de la zona



Fuente Google Maps

5.4 TIPO DE PROCESO QUE SE REALIZA: Producción de alimentos a nivel industrial dirigidos a diferentes sectores (social, empresarial, clínico y hospitalario).

5.5 ELEMENTOS ESTRUCTURALES:

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Nro. de pisos	Materiales de construcción y descripción
Piso 1	<p>Materiales de construcción: Paredes de hormigón, techos de plástico, malla de lona, zinc y hormigón. Los pisos son de concreto y baldosa.</p> <p>Se encuentran en esta zona las siguientes áreas: Bodega, preliminar, cocina, lavado, empaque y despachos.</p>
Piso 2	<p>Materiales de construcción: Paredes de hormigón, techos de drywall. Los pisos son de concreto y baldosa</p> <p>Se encuentran en esta zona las siguientes áreas: 3 baños, 2 vestieros (hombre y mujeres), oficinas y el comedor de los empleados.</p>

5.6 INSTALACIONES COMPLEMENTARIAS:


Agua. El agua potable es suministrada por empresas públicas de Medellín.

Electricidad. Proporcionada por las Empresas Públicas de Medellín.

Red de gas natural. Proporcionada por las Empresas Públicas de Medellín.

5.7 INSTALACIONES ESPECIALES

TIPO DE INSTALACIÓN	SI/NO	OBSERVACIONES
Acopio de basuras	SI	Área de 15 m ² . Tipo de residuos: orgánico, ordinario y reciclable.
Sistema de ventilación	SI	1 aire acondicionado en el área de la oficina.
Sistema de extracción	SI	Hay dos extractores, uno en el área de los hornos y otro en el área de los fogones.
Subestación eléctrica	SI	Área de 2 m ² . Se encuentra ubicada en la oficina.
Planta eléctrica de emergencia	NO	

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Tanques de agua	SI	En la zona exterior de la planta (parqueadero) se encuentran ubicados dos (2) tanque de agua, cada uno con una capacidad de 500 litros.
Tanques de combustibles	NO	
Calderas	NO	
Compresores	NO	
Almacenamiento o redes de gases combustibles	SI	Gas natural, instalación subterránea.
Ascensores/Malacate	NO	
Equipos de refrigeración	SI	Cavas y neveras, en total 11 equipos de refrigeración
Otros	SI	<ul style="list-style-type: none"> - 17 fogones. - 5 hornos. - 2 Termodyne. - 2 basculantes. - 2 freidoras.


5.7 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA POBLACIÓN

Personal	Turno	Horario	Cantidad
Administrativo	Día	05:00 a.m. – 1:00 p.m.	1
Administrativo	Día	07:00 a.m. – 04:00 p.m.	8
Operativo	Día	04:00 a.m. – 12:00 p.m. 09:00 a.m. – 06:00 p.m.	32
Operativo	Noche	09:00 p.m. – 05:59 a.m.	3

6. DIAGNÓSTICO - ANÁLISIS DE RIESGOS

6.1 INVENTARIO DE RECURSOS:

CLASE	NOMBRE DE ELEMENTOS	UBICACIÓN LOCATIVA

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

EQUIPOS CONTRA INCENDIO	Extintores	8 extintores distribuidos al interior de la planta.
ELEMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS:	Botiquín	2 botiquines. Primer piso en la entrada al área de bodega y segundo piso frente al vestier de hombres
RECURSO HUMANO	Brigadistas	Oficina de SST y cocina.
RECURSO LOGÍSTICO (Mapas, planos de emergencia, señalización, directorios, planillas) Sistemas de comunicaciones móviles	Señalización de rutas de salida -avisos de evacuación.	Todas las áreas
	2 líneas telefónicas	Oficinas administrativas y oficina área de bodega
RECURSOS ECONOMICOS	Caja Menor	Oficina del área de bodega

6.3. ANTECEDENTES DE EMERGENCIA


La empresa no cuenta con antecedentes de emergencia en la planta actual.

6.4. LISTA DE CHEQUEO PARA DETERMINAR VULNERABILIDAD


Como metodología para realizar el análisis de vulnerabilidad se sugiere la aplicación de la siguiente matriz, en ella se debe calificar cada aspecto de acuerdo con la condición existente en la empresa, para ello seleccione A, B o C según sea el caso:

Posteriormente, se asigna el siguiente puntaje a cada una de las opciones de respuesta A= 3,6; B= 1,8 y; C= 0,9.


ASPECTO A EVALUAR	CLASIFICACIÓN		
	A	B	C
1. EL PLAN DE EVACUACIÓN			
A. Se ha determinado previamente por parte del personal de la empresa los aspectos básicos a poner en práctica en caso de una evacuación de este	X		
B. Solo algunos empleados conocen sobre normas de evacuación o han tenido en cuenta aspectos al respecto			
2. RUTA DE EVACUACIÓN	A	B	C
A. Existe ruta de evacuación, iluminada, señalizada, con pasamanos		X	
B. Presenta deficiencia en alguno de los aspectos anteriores			

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022


C. No hay ruta exclusiva de evacuación			
3. LAS RUTAS DE EVACUACIÓN SON	A	B	C
A. Antideslizantes y seguras en todo el recorrido B. Con obstáculos y tramos resbalosos C. Altamente resbalosos, utilizados como bodegas o intransitables en algunos tramos		X	
4. LA RUTA PRINCIPAL DE EVACUACIÓN	A	B	C
A. Tiene ruta alterna óptima y conocida B. Tiene una ruta alterna pero deficiente C. No posee ninguna ruta alterna o no se conoce			X
5. LOS VISITANTES DE LA EMPRESA CONOCEN LAS RUTAS DE EVACUACIÓN	A	B	C
A. Fácil y rápidamente gracias a la señalización visible desde todos los ángulos B. Difícilmente por la poca señalización u orientación al respecto C. No las reconocerían fácilmente	X		
6. LOS PUNTOS DE ENCUENTRO EN UNA EVACUACIÓN	A	B	C
A. Se han establecido claramente y los conocen todos los ocupantes de la empresa B. Existen varios sitios posibles, pero ninguno se ha delimitado con claridad y nadie sabría hacia donde evacuar exactamente C. No existen puntos óptimos donde evacuar	X		
7. LOS PUNTOS DE ENCUENTRO EN UNA EVACUACIÓN	A	B	C
A. Son amplios y seguros B. Son amplios, pero con algunos riesgos C. Son realmente pequeños para el número de personas a evacuar y realmente peligrosos	X		
8. LA SEÑALIZACIÓN PARA EVACUACIÓN	A	B	C
A. Se visualiza e identifica plenamente en todas las áreas de la empresa B. Está muy oculta o apenas se observa en algunos sitios C. No existen flechas o croquis de evacuación en ninguna parte visible	X		
9. ALARMA PARA EVACUACIÓN	A	B	C
A. Está instalada y es funcional B. Es funcional solo un sector. Bajo ciertas condiciones C. Es sólo un proyecto que se menciona en algunas ocasiones	N.A a viva voz o pito		
10. LA SEÑAL DE ALARMA	A	B	C

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia:17/06/2022

A. Se encuentra o se ve claramente en todos los sitios B. Algunas veces no se escuchan ni se ven claramente. Los trabajadores no la conocen C. Usualmente no se escucha, ni se ve	X		
11. SISTEMA DE DETECCIÓN	A	B	C
A. la empresa posee sistema de detección de incendio revisado en el último trimestre en todas las áreas B. Sólo existen algunos detectores sin revisión y no en todas las áreas C. No existe ningún tipo de detector			X
12. EL SISTEMA DE ILUMINACIÓN GENERAL	A	B	C
A. Es óptimo de día y noche (siempre se ve claramente, aún de noche) B. Es óptimo sólo en el día (en la noche no se ve con claridad) C. Deficiente día y noche		X	
13. EL SISTEMA DE ILUMINACIÓN DE EMERGENCIA	A	B	C
A. Es de encendido automático en caso de corte de energía B. Es de encendido manual en caso de corte de energía C. No existe			X
14. EL SISTEMA CONTRA INCENDIO	A	B	C
A. Es funcional B. Funciona parcialmente C. No existe o no funciona			X
15. LOS EXTINTORES PARA INCENDIO	A	B	C
A. Están ubicados en las áreas críticas y son funcionales B. Existen, pero no en número suficiente C. No existen o no funcionan	X		
16. DIVULGACIÓN DEL PLAN DE EMERGENCIA A LOS EMPLEADOS	A	B	C
A. Se ha desarrollado mínimo una vez por semestre B. Esporádicamente se ha divulgado para algunas áreas C. No se ha divulgado		X	
17. COORDINADOR DEL PLAN DE EMERGENCIA	A	B	C
A. Existe y está capacitado B. Existe, pero no está capacitado C. No existe	X		
18. EL GRUPO DE APOYO PRIMEROS AUXILIOS	A	B	C
A. existe, tiene dotación y/o está capacitada b. existe, no tiene dotación y/o no está capacitada C. No existe		X	
19. EL GRUPO DE APOYO EVACUACIÓN	A	B	C

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

A. existe, tiene dotación y/o está capacitada b. existe, no tiene dotación y/o no está capacitada C. No existe		X	
20. EL GRUPO DE APOYO CONTROL INCENDIOS	A	B	C
A. existe, tiene dotación y/o está capacitada b. existe, no tiene dotación y/o no está capacitada C. No existe		X	
21. EL GRUPO DE APOYO LOGÍSTICA	A	B	C
A. existe, tiene dotación y/o está capacitada b. existe, no tiene dotación y/o no está capacitada C. No existe		X	
22 SE HAN REALIZADO SIMULACROS	A	B	C
A. Un simulacro en el último año B. Un simulacro en los últimos dos años C. Ningún simulacro	X		
23. ENTIDADES DE SOCORRO EXTERNAS	A	B	C
A. Conocen y participan activamente en el plan de emergencia B. Están identificadas las entidades de socorro, pero no conocen el plan C. No se tienen en cuenta		X	
24. LOS OCUPANTES DE LA EMPRESA SON	A	B	C
A. Siempre los mismos con muy pocos visitantes B. Con un 10 a 20% de visitantes nuevos cada día C. El 90% de los ocupantes son visitantes.	X		
25. EN LA ENTRADA DE LA EMPRESA.	A	B	C
A. Existe y es visible un plano de evacuación en cada piso B. No existe un plano de evacuación en cada piso, pero alguien daría información C. No existe un plano de evacuación y nadie está responsabilizado de dar información al respecto		X	
26. LAS RUTAS DE CIRCULACIÓN	A	B	C
A. En general las rutas de acceso y circulación de los trabajadores y visitantes son amplias y seguras. B. En algún punto de las rutas no se circula con facilidad por falta de espacio u obstáculos al paso C. En general las rutas y áreas de circulación son congestionadas y de difícil uso	X		
27. LAS SALIDAS DE LA EMPRESA SON:	A	B	C
A. Las puertas cumplen con las medidas mínimas reglamentarias y de uso de cerraduras de seguridad		X	

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022


B. Solo algunas puertas permiten una salida rápida y poseen cerraduras de seguridad			
C. Ninguna puerta es lo suficiente amplia o brinda garantías para salida segura			
28. ESTRUCTURA Y TIPO DE CONSTRUCCIÓN	A	B	C
A. La estructura de la empresa se soporta en estructuras de hierro no presenta ningún deterioro en paredes, columnas, techos o aditamentos internos	X		
B. Presenta deterioro observable en paredes y techos que hagan pensar en daños estructurales			
TOTAL, SUMA DE COLUMNAS	13	11	4

TOTAL, ITEMS CON RESPUESTA A:	3,6 x 13	46,8
TOTAL, ITEMS CON RESPUESTA B:	1,8 x 11	19,8
TOTAL, ITEMS CON RESPUESTA C:	0,9 x 4	3,6
PUNTAJE TOTAL = A + B + C =		70,2

CALIFICACIÓN DE LA VULNERABILIDAD		
PUNTAJE	VULNERABILIDAD	ACCIÓN A SEGUIR
0 – 25	MUY ALTO	La EMPRESA presenta una alta vulnerabilidad funcional, se deben revisar todos los aspectos que puedan estar representando riesgo para las personas que permanecen dentro en el momento de la emergencia.
26 – 50.4	ALTA	
51 – 70	MEDIA	Un plan para emergencias incompleto, que solo podría ser activado parcialmente en caso de emergencia
71 – 90	BAJA	La EMPRESA presenta una baja vulnerabilidad y un plan para emergencia apenas funcional que debe optimizarse.
91 – 100.8	MÍNIMA	La vulnerabilidad es mínima y el plan presenta un estado óptimo de aplicación.

6.5 IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y AMENAZAS

Identificación de riesgos
 Se considera riesgo a toda situación de influencia negativa con probabilidad de ocurrencia.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Los riesgos pueden ser clasificados en:

Riesgos Naturales: son aquellos que se derivan de la ocurrencia de fenómenos naturales de amplio impacto (vendavales, tormentas, sismos, etc.).

Riesgos Tecnológicos: son los que se derivan de las fallas en las tecnologías y metodologías humanas (fallas eléctricas, fallas estructurales, fallas en máquinas y herramientas, etc.).

Riesgos Antrópicos: Son los derivados de la intencionalidad humana, que buscan causar perturbación mediante la realización de conductas punibles (secuestros, robos, hurtos, atentados, etc.).

La calificación de la amenaza se establece de forma cualitativa, así:

- **Amenaza posible:** Evento que nunca ha sucedido, pero se tiene información que no descarta su ocurrencia. Se destaca de color verde.
- **Amenaza probable:** Evento ya ocurrido en el lugar o en unas condiciones similares. Se destaca con color amarillo.
- **Amenaza inminente:** Evento instrumentado o con información que lo hace evidente y detectable. Se destaca con color rojo.

CLASIFICACIÓN DE LA AMENAZA	NIVEL	PRESENTACIÓN
POSIBLE	BAJO	
PROBABLE	MEDIO	
INMINENTE	ALTA	

NIVEL DE RIESGO	
2 a 4 rojos	ALTO
1 rojo o 4 amarillos 3 amarillos y el resto verdes	MEDIO
1 amarillo y los restantes verdes 4 Verdes	BAJO



La cocina de Luis

PLAN

Código: SGSST-PL-01

Versión: 02

Fecha de vigencia: 17/06/2022

PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

TIPO DE AMENAZA	ORIGEN *	DESCRIPCIÓN FUENTE DE LA AMENAZA	CALIFICACIÓN	PERSONAS	RECURSOS	SISTEMIA/ PROCESOS	NIVEL DE RIESGO	MEDIDAS DE INTERVENCIÓN
NATURAL	E	Fallas geológicas del terreno.	POSIBLE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Asegurar elementos ubicados en partes altas y muebles (estantes, archivadores, etc. que puedan caer.) Asegurar vidrios y ventanas, en lo posible que sean de seguridad (templados) Realizar periódicamente mantenimiento de estructura. Realizar inspecciones periódicas de señalización (perdida, daño o reubicación)
	E	Corrientes de vientos fuertes en el área	POSIBLE	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	Mantenimiento preventivo y correctivo de desagües
	E	Caída de rayos	PROBABLE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Equipos conectados a tierra. Apagar equipos eléctricos cuando inicie una tormenta. Dispositivos de seguridad para guardar la información.
TECNOLOGICO	I	Área de la cocina por la red de gas, los fogones, hornos y freidoras, cerca de material combustible (contenedores desechables, servilletas, etc.)	PROBABLE	MEDIA	ALTA	ALTA	ALTO	Ubicación de extintor tipo K y extintores ABC en las áreas críticas. Capacitación en uso de extintores Simulacro de incendio Llamar a los bomberos
	I	Red de gas natural para suministro en áreas de preparación de alimentos.	PROBABLE	MEDIA	MEDIA	ALTO	MEDIA	Mantener siempre los planes de mantenimiento de redes e inspección de estas. Recordar al personal que el cierre de las válvulas de paso debe hacerse cada vez que se finalice la labor. De igual manera instruir acerca de evitar dejar fogones encendidos sin supervisión.
	I	Uso de gas natural, área caliente (cocina).	POSIBLE	BAJO	ALTA	ALTA	ALTO	Mantener siempre los planes de mantenimiento e inspección de las redes de gas, así como de estufas, hornos y freidoras.
	I	Sobrecarga en instalaciones eléctricas.	PROBABLE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Revisión de estado de cables, suiches y evitar saturar tomas corrientes
	I	Consumo de alimentos y preparación al interior de las instalaciones.	PROBABLE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Cumplir siempre los las BPM, limpieza y desinfección en todas las áreas, lavado frecuente de manos.



La cocina de Luis

PLAN

Código: SGSST-PL-01

Versión: 02

Fecha de vigencia: 17/06/2022


PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

Fallas estructurales	I	Goteras en el segundo piso por inconvenientes en el techo.	POSIBLE	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	Inspección de infraestructura, solicitud mantenimiento del techo al arrendatario.
Fallas de equipos y sistemas	I	Sobrecarga en redes eléctricas, mal funcionamiento de los equipos entre otros.	PROBABLE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Protocolo de seguridad de información.
Accidente de Tránsito	E	Accidente de auxiliares de transporte o auxiliares con desplazamientos en misión.	PROBABLE	ALTO	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Verificación de documentación al día, inspecciones de seguridad, capacitación de estándares de seguridad, Implementación y seguimiento del PESV.
Inundación	I	Sistemas de drenaje (acueducto y alcantarillado) y estructura de techos (bajantes, canoas)	POSIBLE	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	Mantenimiento preventivo y correctivo de desagües.
Atentados	E	Delincuencia organizada	POSIBLE	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	Estándares normalizados, Circuito cerrado de televisión. Llamar a la policía.
Asaltos- Robos	E	Robo a mano armada, intrusión o robo por parte de delincuentes comunes.	PROBABLE	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	Propender por que el personal contribuya con la identificación de personas o elementos sospechosos. Circuito cerrado de televisión. Llamar a la policía.
Secuestro	E	Delincuencia organizada	POSIBLE	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	Uso de protocolo

ANTROPICOS

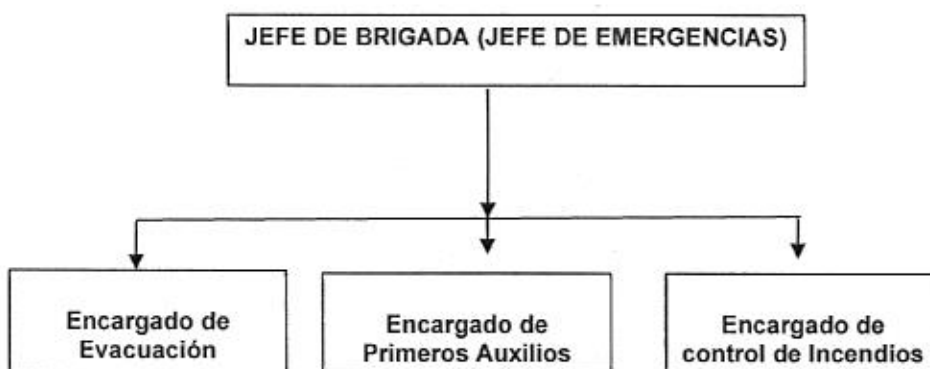
*Origen: I: interno, E: Externo

545

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

7. PLAN OPERATIVO DE EMERGENCIA


7.1. Brigada de emergencias



7.2. Puesto de Comando


Una vez notificados los miembros del Comité de Emergencias de la ocurrencia de una emergencia se deben dirigir al **Puesto de Comando (PC)**. El puesto de comando se ubicará en el parqueadero junto al punto de encuentro. Tiene disponible los siguientes recursos:

- Directorio de emergencias interno y externo
- Listado de todo el personal con los números de teléfono de las residencias
- Listado de recursos
- Stock de planillas de atención de lesionados, y tarjetas de triage.
- Sistema de comunicación portátil (celular).

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022


7.3. Jefe de emergencias.

Antes de la emergencia	Durante la emergencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distribuir las diferentes responsabilidades a los integrantes de la brigada de Emergencias. ▪ Presentar presupuestos debidamente sustentados que garanticen la buena marcha del Plan. ▪ Citar y velar por la asistencia a reuniones periódicas de los miembros del Comité y brigada de Emergencias. ▪ Velar por la permanencia de los cargos existentes en el plan de emergencias (reemplazar vacantes) y que los mismos tengan la claridad de sus funciones. ▪ Planear y coordinar actividades formativas para todo el personal, en temas relacionados con la autoprotección y actuación en caso de emergencia. ▪ Mantener informadas a las directivas sobre las diferentes acciones que contempla el Plan de Emergencias. ▪ Velar porque todos los niveles de actuación tengan los distintivos que los identifica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Decretar el estado de Emergencia de acuerdo a la magnitud. ▪ Recoger toda la información relacionada con la emergencia. ▪ Facilitar la consecución de recursos no existentes en la empresa. ▪ Coordinar el Plan de Emergencias. ▪ Verificar que cada integrante de la brigada esté ejerciendo su función; si falta un integrante debe asignarle la función a alguien. ▪ Coordina con el resto de los integrantes de la brigada de Emergencias, las decisiones y acciones extraordinarias para el efectivo control de la emergencia (Ej: Corte de energía) ▪ Declarar la finalización de la fase de control del siniestro. ▪ Dar el aviso de retorno o de desocupación definitiva del área afectada.
Después de la emergencia	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinar las labores de reconstrucción. ▪ Realizar reuniones de evaluación de los procedimientos realizados. ▪ Recoger el informe de cada uno de los integrantes de la brigada. ▪ Presentar los respectivos informes al comité de emergencias. ▪ Programar nuevos talleres para corregir o afianzar conocimientos. ▪ Convocar a todos los niveles de actuación y evaluadores externos para realizar la evaluación después de una emergencia o simulacro. 	

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia:17/06/2022

7.4. Brigadista de Evacuación


Antes de la emergencia	Durante la emergencia
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las funciones generales de su cargo. • Mantener un listado actualizado de todo el personal • Conocer las rutas de evacuación y puntos de encuentro principales y alternos • Conocer el funcionamiento de comunicación y recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar oportunamente cuando se presente una emergencia o escuche la señal de alarma acudiendo al PMU para recibir instrucciones. • Colocarse el distintivo • Dar instrucciones que faciliten la evacuación segura (revisar todas las áreas si es posible). • En caso de no poder salir por la salida de emergencia, coordinar la reubicación del personal a un lugar o área o cuarto seguro (alojamiento temporal) comunicarse para informar y esperar nuevas órdenes. • Coordina conjuntamente con el jefe de emergencias el acordonamiento o control de las vías públicas, cuando sea necesario evacuar totalmente las instalaciones. • En el punto de encuentro, solicita información y registra novedades de la evacuación • Comunicar oportunamente la información de novedades de forma organizada al PMU • Velar por la organización en el retorno a las instalaciones cuando reciba la orden del jefe de emergencias. Establecer las prioridades en el retorno.
Después de la emergencia	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluar lo ocurrido, elaborar el informe y presentarlo al jefe de emergencias ▪ Buscar evidencias que puedan esclarecer el hecho. ▪ Ayudar en la coordinación de las actividades para poner en orden y en funcionamiento las labores del área. 	

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

--

7.5. Brigadista de control de incendio


Antes de la emergencia	Durante la emergencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adoptar hábitos y actitudes propias de la prevención. ▪ Conocer los riesgos generales y particulares que se presenten en las diferentes áreas. ▪ Conocer los puntos críticos de la empresa (circuitos eléctricos de control y ubicación de extintores.). ▪ Realizar inspecciones de seguridad periódicas con el propósito de Señalar las deficiencias o situaciones que constituyan riesgo o afecten los medios de protección y verificar que se eliminen o solucionen adecuadamente. ▪ Conocer la existencia y uso del sistema de alertas y alarma. ▪ Velar porque el equipo contra incendios se encuentre en buenas condiciones, bien demarcadas y ubicadas, con la hoja de vida actualizada y mantenimiento oportuno. ▪ Asegurarse que las vías de evacuación y los equipos se encuentren libres de obstáculos y señalización apropiada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acudir al lugar de reunión inmediatamente escuche los códigos de emergencia que convoca al grupo operativo. ▪ Colocarse el distintivo ▪ Si se encuentra en el lugar de la emergencia, actuar prontamente cuando se informe de una emergencia de incendio. realizando actividades tendientes a la atención y control de la emergencia, evitando la propagación de sus efectos. El control se realiza únicamente si la vida o integridad física no corre peligro. ▪ Definir los límites de la zona de riesgo e informar al grupo de evacuación. ▪ Prestar apoyo en actividades de alistamiento, control o dirección de la evacuación, cuando la emergencia no implique acciones operativas propias del brigadista. ▪ En cualquier emergencia, actuar coordinadamente con los demás miembros de la brigada de emergencias. ▪ Servir como "apoyo" de los organismos de apoyo externo. ▪ Ubicar los posibles heridos y personas afectadas y ayudar a evacuarlos de la zona de peligro.
Después de la emergencia	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentarse al encargado de evacuación para la verificación que todos están a salvo ▪ Participar en la remoción de escombros, preservar las evidencias o pruebas que sirvan para la investigación de las causas de la emergencia. ▪ Hacer inventarios de pérdidas. 	

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

- Reacondicionar los equipos empleados durante la emergencia e informar sobre el deterioro que haya sufrido durante la atención del evento.
- Informe detallado de la actuación.
- Investigar e informar los resultados sobre las causas de incendio o contacto.

7.6. Brigadista de Primeros Auxilios.

Antes de la emergencia	Durante la emergencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocer las condiciones de riesgo en el trabajo. ▪ Seleccionar el sitio donde se ubicará el Centro de Atención y Clasificación de Heridos CACH. ▪ Dotarse de equipo en cantidad y calidad. ▪ Contar con un sistema ágil y oportuno de transporte. ▪ Participar en capacitación, entrenamiento, simulacros y mantenerse actualizado en primeros auxilios. ▪ Diseñar y disponer de formatos para la atención en primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acudir al lugar de reunión de la brigada inmediatamente escuche los códigos de emergencia que convoca al grupo operativo ▪ Colocarse el distintivo ▪ Instalar el CACH con la coordinación de los demás miembros de la brigada. ▪ Valorar la situación y los lesionados, clasificarlos y atenderlos según prioridad Triage (Clasificación de Heridos). ▪ Prestar los Primeros Auxilios a los lesionados por la emergencia. Si la lesión es grave y se presentan varios heridos, solicita ayuda al resto del equipo. ▪ Asegurar el traslado correcto del lesionado al centro asistencial adecuado en su nivel de complejidad. ▪ Diligenciar el registro de atención de primeros auxilios y tarjetas de triage. ▪ Servir de asistentes cuando intervienen los Grupos de Ayuda Externa (Cruz Roja o el Servicio de Salud). ▪ En caso de Evacuación, en el momento en que se llegue al sitio de reunión final se pone a órdenes del jefe de emergencias.
Después de la emergencia	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentarse al encargado de evacuación para la verificación que todos están a salvo ▪ Evaluar la calidad de los primeros auxilios prestados. ▪ Realizar los ajustes necesarios al plan de atención de emergencias ▪ Reponer el material utilizado ▪ Verificar el estado de las instalaciones 	

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

- Verificar el estado de los servicios domiciliarios

8. PLAN DE EVACUACION

Procedimiento para conservar la vida y la integridad física de las personas, mediante su desplazamiento hasta lugares más seguros, además se pretende proteger algunos valores materiales si las circunstancias lo permiten.

8.1 OBJETIVO.

El plan de evacuación pretende establecer y generar las condiciones, destrezas y procedimientos, que en caso de ocurrir un siniestro que ponga en peligro la integridad de los ocupantes, permita evacuar las instalaciones hacia lugares de menor riesgo, mediante unas acciones rápidas, coordinadas y confiables.


8.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer un procedimiento normalizado de evacuación para todos los ocupantes y usuarios.
- Generar entre las ocupantes condiciones de confianza y motivar su participación.
- Desarrollar en los ocupantes las destrezas necesarias para que individualmente y como grupo puedan ponerse a salvo en caso de un siniestro.
- Minimizar el tiempo de reacción de los ocupantes ante una emergencia.
- Evitar o minimizar las lesiones que puedan sufrir los ocupantes como consecuencia de un siniestro.

8.2 RESPONSABILIDADES.

Se establecieron las siguientes responsabilidades para todos los integrantes de la empresa

- Conocer el Plan de emergencias
- Respetar las normas establecidas.
- Participar en los entrenamientos y simulacros.
- Reportar todas las situaciones de riesgo.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

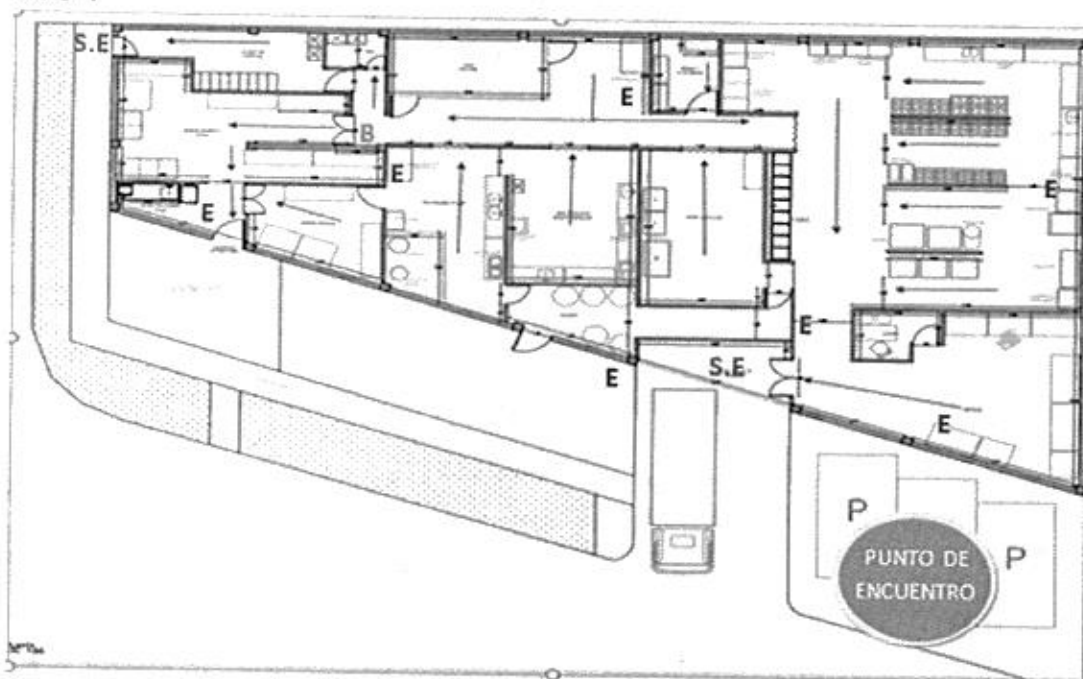
8.3 COORDINACION.

Están autorizados para ordenar la evacuación total o parcial el jefe de Emergencias o el encargado de Evacuación, con conocimiento y aprobación del jefe de Emergencias.

8.4 SEÑALIZACIÓN

8.4.1 Ruta de Evacuación de la empresa.

PISO 1



PISO 2



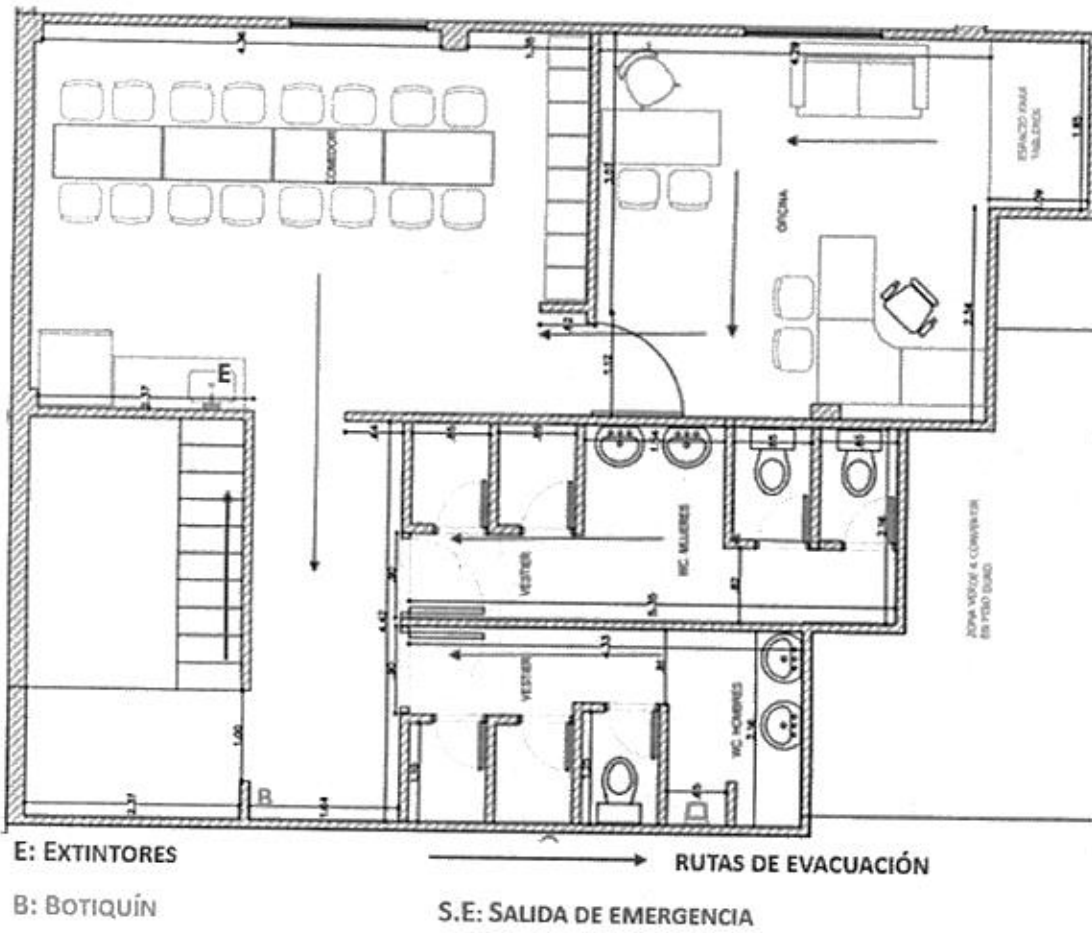
PLAN


Código: SGSST-PL-01

**PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y
RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS**

Versión: 02

Fecha de
vigencia: 17/06/2022



 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

8.4.2. Ubicación de Señalización


Área	# de Personas	Descripción de la ruta	SALIDA	Punto de encuentro principal	Punto de encuentro alternativo
Área Administrativa Piso 2	5	Este personal bajaría las escaleras, giran a su izquierda hacia la salida de emergencia (puerta de ingreso del personal) y de ahí hacia el punto de encuentro.	Salida de emergencia puerta de acceso personal.	Parqueadero de la empresa frente a la carrera 58 A.	Placa polideportiva de belén, Calle 29 C con carrera 56 (cancha).
Preliminar, producción caliente, empaque y despachos	35	Este personal saldría por las puertas de cargue y descargue y de ahí hacia el punto de encuentro	Salida de emergencia Puerta de cargue y descargue	Parqueadero de la empresa frente a la carrera 58 A.	Placa polideportiva de belén, Calle 29 C con carrera 56 (cancha).
Bodega	6	Este personal saldría por la puerta de la bodega	Salida de emergencia de emergencia - Bodega	Parqueadero de la empresa frente a la carrera 58 A.	Placa polideportiva de belén, Calle 29 C con carrera 56 (cancha).

8.5 SISTEMA DE ALERTA Y ALARMA.

La alerta es el aviso de la situación de peligro e implica estar dispuestos para actuar.

La alarma es la señal que se debe adoptar para indicar la necesidad de salir en forma inmediata de la edificación.

TIPO DE EMERGENCIA	CÓDIGO DE EMERGENCIA	DESCRIPCIÓN
ALERTA	Grito de Alerta	Las personas deben apagar los computadores y mantenerse alerta a alguna instrucción. En caso de sismo se deben ubicar en lugares seguros, según el estándar normalizado.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

ALARMA	Sonido de pito sostenido o grito de evacuación.	SEÑAL DE EVACUACIÓN: Total: todo el personal debe abandonar las instalaciones y acudir al punto de encuentro designado
---------------	--	--

- Es importante resaltar que el encargado de evacuación, puede dar la orden de evacuar el área afectada, aunque no se haya recibido la orden.

8.6 PRIORIDADES A LA SALIDA.

Se determinó evacuar de la siguiente forma:

- **Personas:** Sucesivamente en orden decreciente de riesgo. Se consideran tres tipos de pacientes. Los peatones, los inmovilizados y los inconscientes, siendo estos últimos los que se evacuan en tercer lugar siguiendo la prioridad de posibilidad de supervivencia.
- **Materiales:** Los que servirán para la asistencia inmediata a lesionados (camillas, botiquines, etc.).

8.7 FASES DEL PROCESO DE EVACUACION.

En el proceso de una evacuación se consideran cuatro (4) fases, que corresponden al tiempo que puede demorar una salida, estas son:


Fase I. Detección del Peligro: El tiempo que se invierte en conocer la existencia de peligro, esto depende del tipo de amenaza, de los elementos disponibles para detectarla, del uso que tenga la edificación y del día y la hora en que ocurre la emergencia.

Fase II. Alarma. El tiempo empleado para advertir e informar el peligro. La duración depende del sistema de alarma y del adiestramiento que tenga el personal.

Fase III. Respuesta del Personal. El tiempo que transcurre para que los funcionarios inicien la evacuación. Depende de la magnitud de la amenaza, de las condiciones personales y del adiestramiento en normas de autoprotección.

Fase IV. Salida del Personal. El tiempo que dura la evacuación del personal hasta llegar al sitio de encuentro. Depende de la distancia a recorrer, el número de personas que deben evacuar la edificación, la capacidad de las vías y el acceso al punto de encuentro, definición de los sistemas de señalización y direccionamiento de las personas.

El tiempo total de una evacuación:

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Fase 1: 5 minutos
Fase 2: 5 minutos
Fase 3: 5 minutos
Fase 4: 5 minutos
Total: 20 minutos

8.8 PRÁCTICAS Y SIMULACRO DE EVACUACIÓN.

Clasificación.

- Simulacros avisados: Se utilizan para adiestrar al personal, por ello se informa el objetivo, la fecha y en algunos casos la hora del simulacro.
- Simulacro sorpresivo: En estos los empleados no son informados del objetivo del simulacro, ni la fecha y hora de realización. Sólo se recomiendan una vez se hayan realizado varios simulacros avisados.
- Simulacros parciales: Son los que se organizan para probar parte del plan de emergencias, estos pueden hacerse para probar cadena de llamadas, ensayar las vías de evacuación, distinguir el sistema de alerta – alarma, etc.
- Simulacros generales: Son los que se realizan para probar todo el plan de amenazas específicas y comprenden: la notificación, la evacuación, la atención y la recuperación.

Preparación del personal.


Para efectuarse prácticas y simulacros de evacuación en forma periódica y que incluya como mínimo los siguientes temas:

- Reconocimiento de la señal de alarma y de las instrucciones de emergencia.
- Recorrido por las rutas de salida.
- Ejecución de procedimientos de salida.
- Reconocimiento y ubicación en el sitio de reunión final.
- Reporte de los coordinadores de evacuación por sector.
- Ejecución de las acciones del plan de atención establecidas.

Consideraciones de seguridad.

Por ser las prácticas y simulacros de evacuación de naturaleza delicada, en su ejecución deberán adoptarse todas las precauciones que se consideran necesarias, entre las cuales podemos resaltar las siguientes:

- Establecer vigilancia previa de los sitios estratégicos, tanto dentro de las instalaciones como fuera de las mismas.
- Cuando la evacuación se hace por la vía pública se debe tomar medidas de seguridad ejemplo: acordonar la vía, comunicar al departamento de tránsito con anticipación.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

- Dar aviso previo a las personas claves dentro de las instalaciones.
- Adoptar previsiones para la atención médica de posibles lesionados durante las prácticas y simulacros.
- Planear ayuda especial (un acompañante) para las personas con impedimentos físicos.
- Cuando se vaya a realizar una práctica de evacuación parcial, es decir, la evacuación de un área de la instalación, deberá darse aviso a los demás ocupantes de la instalación.
- Cuando se vaya a realizar una práctica de la totalidad de las instalaciones, deberá avisarse a los vecinos y a las autoridades relacionadas.
- Utilizar recursos que faciliten la comunicación, ejemplo: radios de comunicación, megáfono, celular.

Fase de Planeación

Fase previa a la realización del simulacro, en ella se estructura toda la actividad que se va a realizar, para ello se requiere definir los siguientes aspectos, que quedan registrados en el formato informe de simulacro.

- Definir el tipo y alcance del simulacro a realizar
- Recursos humanos y técnicos disponibles para la ejecución de la actividad.
- Las personas comprometidas en la realización de la actividad simulada, los lesionados ficticios, los brigadistas, los equipos etc.
- Los mecanismos de divulgación de la actividad
- El mecanismo de evaluación que se va a utilizar al finalizar el simulacro

Fase de Ejecución


Esta fase requiere la mayor atención y seriedad en la participación de todo el personal de La empresa Para ello se deben realizar las siguientes actividades:

- Reunión de los brigadistas para realizar los últimos ajustes a la actividad, repasar los pasos a seguir y detectar inconvenientes o imprevistos presentados a última hora.
- Ubicación de los observadores y confirmación de sus actividades.
- Activación de la alarma.
- Ejecución del plan de evacuación
- Concentración de los participantes para la toma de asistencia

Fase de Evaluación

En esta fase se sacan las conclusiones que sirven de base para realizar ajustes, corregir errores o resaltar aciertos en toda la actividad, para ello se debe realizar:

- Registrar los resultados en el informe del simulacro

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

- Recopilar el material, analizarlo y sacar las conclusiones pertinentes, entre lo que se encuentra la medición de tiempos, fotografías, etc.
- Publicar o difundir los resultados del simulacro entre todo el personal, destacando los aciertos y recomendando acciones correctivas.

9. EMERGENCIAS MÉDICAS

En toda actividad humana es posible que se presenten situaciones imprevistas, relacionadas o no con el trabajo, que afectan el estado de salud de las personas e inclusive pueden llegar a comprometer la vida.

9.1 CLASIFICACIÓN

De acuerdo a la severidad, se pueden clasificar las lesiones en: Leve (Tarjeta color Verde), Moderada (Tarjeta Amarilla), Severa (Tarjeta Roja) y Mortal (tarjeta negra).

Leve (Verde)

Pueden considerarse los siguientes casos:


- Heridas que solo comprometen piel, de extensión mínima.
 - Golpes con inflamación y dolor leve, sin alteración de movimiento. Quemaduras Grado I (solo enrojecimiento de la piel), de extensión mínima.
 - En general en estos casos los síntomas no comprometen el estado general del paciente.
- Atención: Por encargado de primeros auxilios, (si está en el sitio del evento) o remisión a Centro Médico Asistencial más cercano. Nivel I

Moderada: (Amarilla)

Pueden considerarse los siguientes casos:

- Heridas con sangrado moderado, el paciente no presenta signos de shock (Palidez, sudoración, mareo, desorientación, desmayo)
- Fracturas óseas cerradas.
- Trauma en cráneo sin deformidad ósea, ni pérdida de conciencia, paciente hablando de forma coordinada (sabe su nombre, que le pasó, en donde está, etc.).
- Quemaduras de Segundo Grado (II), en las cuales hay formación de ampolla y no comprometa grandes extensiones.

Atención: Deberá ser atendido inicialmente por el Brigadista de Primeros Auxilios y luego se remitirá a Centros de atención Médica de II Nivel.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

Severas: (Rojo)

En casos de:

- Hemorragias severas (sangrado abundante, paciente en shock).
- Amputaciones.
- Politraumatismo (lesión que compromete varias áreas del cuerpo y/o diferentes órganos).
- Sospecha de Trauma abdominal cerrado con ruptura de víscera (dolor abdominal severo, paciente en shock).
- Quemaduras GIII (compromete piel, músculo, el paciente no manifiesta dolor).
- Quemaduras G II extensas o que comprometen articulaciones.
- Fracturas abiertas.
- Sospecha de infarto (dolor en región precordial que se irradia a extremidades superiores, espalda, palidez, sudoración, angustia).
- Trauma craneoencefálico con cualquiera de los siguientes signos: pérdida de conciencia, vómito, salida de sangre por oídos, persona desorientada, hablando incoherentemente, se observa deformidad en cráneo, herida abierta que compromete hueso.
- Trauma raquimedular (alteración de movimiento, sensibilidad en extremidades).
- Estados de asfixia (secundarios a inhalación de vapores, inmersión, ahogamiento, electrocución).

Atención: estabilización por Médico más cercano, remitir lo más pronto posible a Centro Asistencial de III Nivel.

Mortales: (Negro)

- Fallecido


EMI:

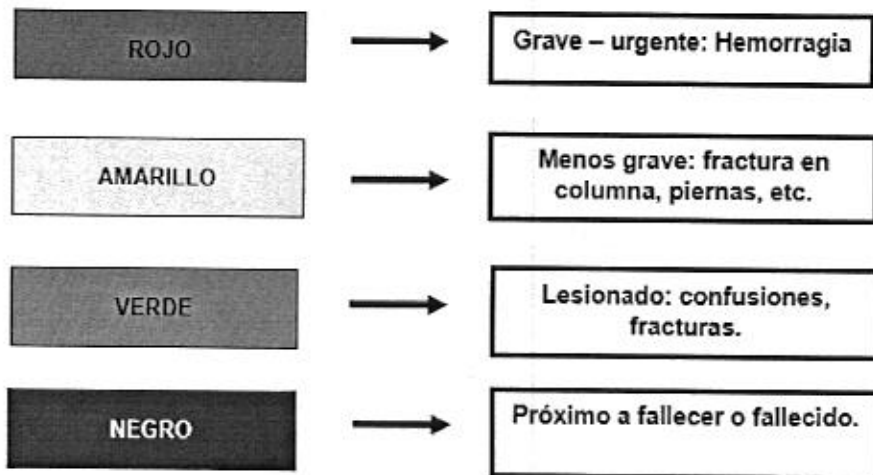
Teléfono 4441330

Código área protegida: 500917

9.2 CENTRO DE ATENCIÓN Y CLASIFICACIÓN DE HERIDOS (CACH):

El C.A.C.H. Es el Centro de Atención y Clasificación de Heridos, con las características adecuadas para realizar el proceso básico de atención de heridos con base en el triage (Clasificación de heridos por orden de prioridad).

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022



De acuerdo al triage realizado en el CACH, se coloca la tarjeta de triage a cada paciente, se atiende con base en prioridad y se remite a un centro hospitalario acorde al nivel de atención.

TARJETA DE TRIAGE

No. _____ /

Auxiliador _____ /

Fecha _____ Hora _____ /

Nombre _____ /


Edad _____ Sexo _____ /

Lugar Evento _____ /

Tipo de Accidente _____ /

(Marcar con una X, el color según el estado de gravedad del paciente)




 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia:17/06/2022

ROJO

AMARILLO

VERDE

NEGRO

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

9.3 NOTIFICACIÓN DE LA EMERGENCIA

Al presentarse una emergencia, se debe agilizar la notificación directamente al área que corresponda según el siguiente directorio:

9.4 DIRECTORIO DE EMERGENCIAS


NOMBRE	DIRECCIÓN	TELEFONO
NÚMERO ÚNICO DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS		123
SEGURIDAD VIAL		#767
ESTACION DE POLICIA BELEN CUAD. 004	Calle 31 con carrera 78 - parque de belén	3014381996
CRUZ ROJA	Carrera 52 No 25- 310	123 132 - 3505300
DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES - DAGRD	Edificio Plaza de la Libertad - Piso 16 Oficina DAGRD	123 - 385 50 67 385 75 69
BOMBEROS	Cra. 65 #7-55, Medellín, Antioquia	512 66 34
DEFENSA CIVIL	Calle 60 # 41 - 46 Barrio Los Angeles	292 47 08
ARL	SURA	444 45 78
EMI (código área protegida 500917)		444 13 30

9.5 FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES FRENTE AL PAEMED BÁSICO

El Plan de Emergencia Médicas (PAEMED), es responsabilidad de todas las personas que laboran en la empresa, pero es importante establecer algunas responsabilidades y funciones específicas que repercutirán en una mayor agilidad y efectividad del Plan.

Coordinación general del PAEMED

La coordinación del PAEMED, estará conformada por el encargado de Primeros Auxilios.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022


- Evalúa vulnerabilidad y recursos existentes permanentemente en la empresa.
- Genera y actualiza según necesidades el Plan de Emergencia Médicas (PAEMED).
- Supervisa y asesora la conformación y funcionamiento de los Planes de Emergencia Médicas (PAEMED), según su clasificación.
- Divulga el Plan de Emergencia Médica y aclara dudas sobre el mismo.
- Identifica necesidades de formación y coordina la programación de éstas.
- Apoya la coordinación de servicios con Instituciones de Salud.
- Participa en Simulacros para evaluar la viabilidad y efectividad del Plan.
- Verifica y audita el servicio (interno y externo) proporcionado en caso de emergencias médicas.
- Revisa la actividad de convenios de EPS y ARL con las Instituciones de Salud, para mantener vigente el PAEMED.
- Coordina convenios necesarios con EPS y ARL.
- Estudia posibilidades de convenios con entidades de apoyo, para el PAEMED

Etapa Preventiva

- Conoce y divulga el Plan de Emergencias Médicas.
- Se capacita periódicamente (temas que se deben programar: actitud ante una emergencia, manejo del Botiquín, Signos Vitales, Resucitación Cardio-Pulmonar, Curaciones, Hemorragias y heridas, Quemaduras, Fracturas, Inmovilización y transporte, mordedura de ofidios, Electrocutación, Intoxicaciones, Cuerpos extraños, Inmersión, tipos de incendios y control, evacuación, entre otros).
- Actualiza el inventario del Botiquín y equipos para emergencias médicas.
- Coordina la dotación de Botiquines y control del manejo (registros)
- Mantiene la dotación para atención en buen estado y lista (Camillas, equipos, etc.)
- Identifica Centros de atención nuevos y cercanos, sobre los cuales informará al Líder del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud Ocupacional para que se estudien y se hagan los convenios necesarios.
- Colabora con entidades hospitalarias

Etapa Operativa

- Activa y responde la alarma de manera tranquila y segura de ser necesario.
- Se identifica como Brigadista ante el paciente y las demás personas.
- Aplica permanentemente las normas de bioseguridad.
- Alista y transporta el equipo, para atención del evento.
- Atiende los lesionados, aplicando los conocimientos adquiridos durante su formación mientras llega el médico o si el caso lo requiere se desplaza con el paciente hasta el Centro de Atención Médica. Debe tener siempre en mente la premisa "lo que no sé hacer, no lo debo hacer", con lo cual evitará complicaciones.

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

- Clasifica los lesionados de acuerdo a la severidad de la lesión (Triage) y colabora en la remisión, llenando el formato para este fin, si no hay médico.
- Apoya al Médico, no lo reemplaza.
- Colabora con entidades hospitalarias.

Etapas Evaluativa

- Repone el material y equipo utilizado.
- Participa en la evaluación local del evento (elaboración de informe)

Personal general

- Conocer el PAEMED
- En caso de estar en una Emergencia Médica, avisar rápidamente al jefe inmediato para activar el PAEMED.
- Identificar al Brigadista, más cercano e informarle del siniestro.
- Identificar los sistemas de alarmas.
- Conocer e identificar a los Brigadistas.
- Conocer la ubicación de los Botiquines, camillas y equipos para emergencias médicas.
- Colaborar con las Brigadas, siguiendo las instrucciones de manera ordenada, sin interferir o retardando la acción.
- Si no tiene formación adecuada para atender al lesionado prestando un primer auxilio, espere al Brigadista

RED ASISTENCIAL


Es la lista centros médicos, Servicios especializados y Servicios de apoyo de salud que pueden recibir para la atención y traslado de pacientes.

Notificación Inicial

La realiza la empresa dependiendo el tipo de eventualidad que se presente y de la Magnitud


Procedimiento para la atención médica

- Incidente que afecta la salud
- Reporte a la Coordinación del PAEMED
- Prestar la atención de primeros auxilios, TRIAGE Primario
- Solicitud de ambulancia o carro particular de acuerdo con el código TRIAGE
- Relación de centros médicos – IPS-EPS
- Traslado del paciente al centro médico más cercano de acuerdo con el código TRIAGE
- Seguimiento a la atención médica

 <p>La cocina de Luis</p>	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

10. PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS NORMALIZADOS.

Ver anexos: GHS-PL-01 2022\Anexos P.O. N


 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

1. OBJETIVO GENERAL

Establecer las medidas de Bioseguridad que se deben realizar en la planta de producción de La Cocina de Luis S.A.S y puntos externos, con el fin de prevenir el contagio y propagación del Coronavirus (COVID-19) en sus colaboradores.

1.1.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19, previstas en el presente protocolo.
- Establecer un sistema de verificación, preferiblemente digital, para el control, en el momento de la notificación positiva para covid-19.
- Establecer un mecanismo de verificación del estado de salud de los trabajadores, con el fin de prevenir y contener brotes en el ámbito laboral.
- Fomentar en los trabajadores el autocuidado e identificación de síntomas de COVID-19.

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

2. Definiciones

Aislamiento: separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

Asepsia: ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección,

Bioseguridad: conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores y demás personas que se relacionan con ellos.


Cohorte de pacientes: agrupación de los pacientes que están colonizados o infectados con un mismo microorganismo, para limitar su atención a un área única y evitar el contacto con otros pacientes. Las cohortes se crean de acuerdo con la confirmación diagnóstica (clínica o microbiológica), criterios epidemiológicos y el modo de transmisión del agente infeccioso. Se prefiere evitar colocar pacientes severamente inmunodeprimidos en habitaciones con otros pacientes. Los estudios de modelado matemático soportan la fuerza de las cohortes en el control de brotes.

Contacto estrecho: es el contacto entre personas en un espacio de 1 metro o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso. COVID-19: es una enfermedad causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

Desinfección: es la destrucción de microorganismos en objetos inanimados, que asegura la eliminación de las formas vegetativas, pero no la eliminación de esporas bacterianas.

Desinfectante: es un agente que elimina la mayoría de los microorganismos patógenos, pero no necesariamente todas las formas microbianas esporuladas en objetos y superficies inanimados.

Hipoclorito de sodio: son los desinfectantes más ampliamente utilizados. Tienen un amplio espectro de actividad antimicrobiana, no dejan residuos tóxicos, no son afectados por la dureza del agua, son económicos y de acción rápida, remueven los microorganismos fijados en las superficies y tienen una incidencia baja de toxicidad. Deben ser utilizados teniendo en cuenta que corroen los metales en altas concentraciones (>500 ppm) y generarán gas tóxico cuando se mezclan con amoníaco o ácido.

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

Mascarilla quirúrgica: elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.


Material contaminado: es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

Medidas preventivas para evitar la transmisión por gotas: acciones para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 100 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente. El uso de mascarillas y distanciamiento físico son las principales medidas para prevenir este tipo de transmisión (<https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>)

Medidas preventivas para evitar transmisión por contacto: acciones para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo. El contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones; así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud u otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo. En este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico, siendo el lavado de manos, la limpieza y desinfección de superficies y áreas donde las manos pueden entrar en contacto, con las gotitas respiratorias que pueden depositarse sobre superficies y objetos. Es posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos aunque no se cree que la propagación a través del contacto con superficies contaminadas sea una forma común de propagación., El lavado de manos, la limpieza y desinfección de superficies son las principales medidas para prevenir este tipo de transmisión. (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>)

Medidas preventivas para evitar la transmisión por aerosoles: acciones para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por aerosoles (< 100 micras) que pueden permanecer en el aire a distancias mayores a 2 metros y que pueden ingresar principalmente por inhalación a través de la nariz y la boca de la persona que está en contacto con el contagiado. (<https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> y <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>)

NIOSH: Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional de los Estados Unidos de Norteamérica.

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

Prestadores de servicios de salud: hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud – IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.

Residuo biosanitario: son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

Residuos peligrosos: es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

SARS: síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome).


SARS-CoV-2: versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por el Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.

3.MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD:

Las medidas de Bioseguridad tomadas en La Cocina de Luis S.A.S. son las siguientes:

- Lavado de manos
- Distanciamiento físico
- Uso de tapabocas y otros elementos de protección personal
- Adecuada ventilación
- Refuerzo de los procesos de limpieza y desinfección
- Controles en el Ingreso de personal.
- Seguimiento del estado de salud del personal.
- Temas de capacitación
- Pasos a seguir en caso de presentar una persona con síntomas compatibles con covid-19.

3.1 LAVADO DE MANOS:

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores y durante la jornada laboral, se debe realizar el protocolo de lavado de manos.

El contacto con el jabón debe durar mínimo 20 – 30 segundos

La periodicidad del lavado de manos en los operadores de La Cocina de Luis S.A.S, por ser un servicio de alimentación tiene una frecuencia mínima de 30 minutos y como está estipulado normalmente, antes de iniciar labores, cuando haya cambio de alguna actividad, al manipular alimentos crudos y luego cocidos o viceversa, después de cada distribución de alimentos, después de ir al baño, antes y después de usar y retirar el tapabocas, o en caso de tocarlo y antes y después de comer. Es importante aclarar que, aunque la mayoría de estas actividades se realizan con guantes es indispensable lavarse las manos antes y después de ejercerlas. Se ha dispuesto gel antibacterial en la zona de lavado de manos para el uso del personal después de la higiene de las mismas y se instruye en su uso.

La periodicidad del lavado de manos en el personal administrativo debe realizarse como mínimo cada 3 horas, para evidenciar esta actividad, se dispone de un registro por áreas de lavado de manos.

Se tiene recordatorios de la técnica del lavado de manos en la zona en la cual se realiza la actividad de lavado de manos.

3.1.1. Puntos de Aseo de Lavado de manos:


La Cocina de Luis S.A.S, en su planta de producción, cuenta con 7 puntos de aseo de lavado de manos en las principales áreas de trabajo, los cuales son de accionamiento No manual:

- Entrada del personal (en esta área se lava las manos todo el personal que ingresa a la planta, por su cercanía al área de bodega, es el lavado frecuente del personal de esta área).
- Áreas preliminares.
- Área de ensaladas.
- área de producción (accionamiento manual)
- Área empaque y despacho (en esta área se incluyen los conductores)
- Baño hombres y mujeres

Se garantiza la existencia de agua potable, jabón líquido desinfectante y toallas desechables en cada unidad de lavado de manos.

3.2 DISTANCIAMIENTO FISICO

470

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

En La Cocina de Luis S.A.S., se realizan las siguientes medidas para practicar el distanciamiento físico:

- Los trabajadores deben permanecer al menos a 1 metro de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando contacto directo. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y supervisores mantendrán las mismas distancias de protección.
- La Cocina de Luis S.A.S. podrá mantener máximo 45 personas en turnos rotativos, la planta tiene 450 m.
- La distancia mínima de 1 metro se debe mantener en:
 - Sitio de alimentación.
 - Sitios de descanso de los empleados.
 - No se permiten reuniones en grupos en los que no pueda garantizar la distancia mínima de 1 metro entre cada persona.
- Evitar el intercambio físico de documentos de trabajo.
- Se debe mantener el distanciamiento físico tanto en el ambiente de trabajo como en todos los lugares en donde pueda tener encuentro con otras personas.

3.3 ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL- EPP.

Los elementos de protección personal utilizados en la planta de producción son:


- Tapabocas de tela o quirúrgico (la empresa suministra al trabajador tapabocas quirúrgico diariamente, el trabajador debe utilizar el tapabocas que le suministra la empresa al momento de iniciar sus labores). (Se implementa por la contingencia y por mantener la inocuidad de los alimentos)
- Gorro de tela
- Uniforme completo (Incluye sobre delantal plástico o de tela, según el área).
- Guante de plástico o vinilo (solo para operaciones de manipulación de alimentos, limpieza y desinfección)
- Zapatos anti deslizantes

No se permite compartir los elementos de protección personal.

Los EPP no desechables deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados en un área limpia y seca y recordar que son de uso personal.

La disposición final de los elementos de protección personal utilizados, se deben desechar en las canecas para tal fin dispuestas en los vestieres de hombres y mujeres.

Personal Transporte

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

El personal de conducción tiene un delantal desechable para el ingreso a la planta. Al llegar a la planta debe realizar aspersión con alcohol al 70% sobre el delantal de tela y después usar el delantal desechable.

El tapabocas del personal de transporte es tipo quirúrgico.

Personal puntos externos clínicos o con usuarios institucionalizados:


Los mismos elementos de protección, pero el tapabocas también debe ser quirúrgico.

Si en algunas de las sedes hay algún caso bajo sospecha o diagnóstico positivo para Coronavirus (COVID-19), con apoyo de los encargados del programa, se aplicará el protocolo que tengan destinado para la entrega de la alimentación a las personas aisladas (el personal manipulador no debe ingresar). Por parte de La Cocina de Luis S.A.S, la alimentación se entregará en contenedor desechable, el cual será descartado por las auxiliares de servicios generales del contratista.

En caso de requerir por parte del contratista, que el personal de alimentación ingrese a la habitación de un paciente con COVID- 19, este debe dar la dotación de delantal de manga larga antifluido y tapabocas quirúrgico. La dotación mínima para ingresar en una habitación con paciente positivo para COVID 19, es gorro, monogafas, tapabocas quirúrgico, delantal de manga larga antifluido y guantes (las manipuladoras usan guantes plásticos desechables, en caso del contratista requerir unos diferentes, debe ofrecer esta dotación y dar capacitación sobre su protocolo de ingreso y retiro de EPP).



- El supervisor de SST debe entregar los EPP y garantizar su disponibilidad y recambio.
- Informar las recomendaciones de uso eficiente de Elementos de Protección Personal.

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

- Los EPP no desechables deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados en un área limpia y seca.
- Instalar recipientes adecuados para el destino final de los elementos de protección personal utilizados.
- Designe un espacio donde los trabajadores puedan cambiarse de manera individual y donde puedan dejar sus implementos de protección personal debidamente limpios.

3.4 MANEJO DE LOS TAPABOCAS.


- El uso del tapabocas es obligatorio en todos los lugares y ambientes de trabajo.
- El uso correcto del tapabocas, cubriendo nariz y boca, es fundamental para evitar el contagio igualmente, es muy importante retirarse el tapabocas evitando el contacto con zonas contaminadas o dispersión del agente infeccioso.
- En el ingreso a la planta se debe cambiar de ropa y de tapabocas.
- Se puede usar tapabocas de tela, siempre y cuando cumplan con las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Siempre debe hacer el lavado de manos antes y después de tener contacto con el tapabocas.

Ajustar el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo, por debajo de las orejas y por encima del cuello.

La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.

La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.

- Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del trabajador.
- Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firme.
- Si el tapabocas tiene banda flexible en uno de sus lados, este debe ir en la parte superior, moldee la banda sobre el tabique nasal.
- No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- El tapabocas se puede usar durante **8 horas** de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo; en cualquiera de esas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- Una vez retirado, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.
- No reutilice el tapabocas de un solo uso o desechable.
- Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
- El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie, por ejemplo, mesas, repisas, escritorios equipos entre otros por el riesgo de contaminarse.

3.5. ADECUADA VENTILACIÓN.

- Respecto de la adecuada ventilación es preciso tener en cuenta lo siguiente:

La planta de producción tiene 450m², el aforo máximo permitido es de 45 personas y actualmente laboran solo 35.


Ventilación por áreas:

El área de empaque y producción tiene una ventilación natural por su costado occidental, protegida con mallas anti insectos (debido a que es una planta de producción de alimentos), la altura del techo del área general es mayor de 6 metros y presenta dos extractores de aire caliente, lo que genera un ambiente fresco y confortable en toda la planta del primer piso.

En la segunda planta se cuenta con la oficina administrativa con 14m², en la cual se encuentran 5 puestos de trabajo, pero permanecen las 8 horas de 3 a 4 personas, cuenta un aire acondicionado, pero se deja la puerta abierta para permitir que el aire circule mejor.

Comedor: tiene un área aproximada de 18m², y un aforo máximo permitido de 7 personas, no tiene puertas y el corredor da con una ventana, por la cual entra ventilación natural.

3.6. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

Las superficies que entran en contacto con personal constantemente y las puertas de acceso se deben limpiar con amonio cuaternario a una concentración de 5000 PPM, también se desinfectará los elementos de empaque de alimentos que salen e ingresan a la planta (cambros, samovares, vajillas, carros transportadores puntos externos clínicas, etc.), el menaje que entra en contacto directo con el alimento después de 10 minutos de la desinfección debe pasar por un enjuague con agua para retirar todo el desinfectante.

Se aumenta la periodicidad de la aspersion (a 350 ppm de amonio cuaternario), se realizará cada dos horas y en la zona del comedor se hará después de cada servicio. Tener presente realizar aspersion en todas las zonas, incluyendo la oficina.

Durante la aspersion se deben proteger los alimentos.

Clínicas y Hospitales: Refuerzo en la limpieza y desinfección de carros transportadores de alimentos. Después de cada entrega de alimentos, limpieza con amonio cuaternario a 5000 PPM o hipoclorito a 1000 PPM. No enjuagar.


Los demás procesos de desinfección relacionados a la inocuidad de los alimentos incluyendo la aspersion del ambiente se hace según matriz de limpieza y desinfección y el proceso de gestión de saneamiento de la empresa.

3.7.MANIPULACIÓN DE INSUMOS Y PRODUCTOS.

Para la recepción de insumos y productos en La Cocina de Luis S.A.S se establece lo siguiente:

- Asegurar que el proveedor de insumos y productos se ajuste con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- En el momento de recibir los insumos y productos, verificar que el proveedor lleve de forma adecuada el tapabocas y se higienice las manos con gel desinfectante antes de iniciar la entrega.
- Se realiza aspersion al empaque secundario con alcohol al 70% y se retira, luego se almacena en su empaque primario.
- Garantizar condiciones de higiene durante su almacenamiento.
- Reducir el contacto físico en el movimiento de productos entre personas.
- Para la entrega de los productos terminados, se empaacan en recipientes individuales desechables o se usan recipientes de transporte, a los cuales se les realiza un proceso de limpieza y desinfección descrito en el ítem anterior (3.6).
- No reenvasar insumos o productos en envases que puedan confundir al personal de servicio generales o trabajadores.
- Las demás disposiciones sobre el almacenamiento adecuado de los productos se encuentran descritas en el proceso de gestión de recibo y almacenamiento.

Manejo y disposición de envases de detergentes, jabones, desinfectantes.

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

El proceso de gestión de saneamiento cuenta con una matriz de compatibilidad de los productos químicos para su adecuado almacenamiento.

3.8.MANEJO DE RESIDUOS.

Para los tapabocas u otros EPP, que se hayan usado para proteger contra el COVID 19 se dispone de contenedores ubicados en los vestieres de hombres y mujeres, rotulado con tapa y en doble bolsa de color negra separado de los demás residuos sólidos


Para las demás disposiciones relacionadas al manejo de residuos sólidos, se ejecuta según lo descrito en el proceso de saneamiento de La Cocina de Luis S.A.S.

- Identificar los residuos generados en el área de trabajo.
- Realizar la recolección permanente de residuos y garantizar su almacenamiento.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
- Realizar la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.
- Realizar la limpieza y desinfección de los elementos de protección personal e insumos utilizados para el manejo de los residuos.
- Siempre que el personal a cargo de las labores de limpieza y desinfección termine sus labores, deberá incluir, al menos, el procedimiento de higiene de manos.

4. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO POR PARTE DE LA COCINA DE LUIS S.A.S.

4.1. VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES EN EL CONTEXTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST.

- En el momento de la notificación positiva para covid-19, se cuenta con un formato en Excel (GHS-FR-47_Relación contactos estrechos), en el que el jefe inmediato del trabajador confirmado para COVID-19 o el supervisor de SST, registre todas las personas y lugares visitados dentro de la operación, indicando: fecha, lugar, nombre de personas con las que se ha tenido contacto, en los últimos 10 días. Dicho registro se realizará en compañía del trabajador por medio de llamada telefónica o vía WhatsApp.
- Se establece el uso de un registro al ingreso del personal y por grupos de WhatsApp, donde diariamente se pregunta por el estado general e individual de cada centro de trabajo o personal con trabajo en casa.
- Se fomenta a los trabajadores el autocuidado e identificación de síntomas de COVID-19, por medio de capacitaciones, avisos alusivos y seguimiento al ingreso por cada administrado o supervisor de calidad, en la planta o punto externo.


 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores y durante la jornada laboral, se hace cumplir el protocolo de lavado de manos, y se evidencia por parte de los líderes de cada proceso, se establece un registro mínimo cada 3 horas y al finalizar la jornada. Aunque por ser un servicio de alimentación el lavado de manos se realiza con más frecuencia (cada 30 minutos o cada cambio de actividad) Ver ítem 3.1.
- Se cuenta con dos líneas de celular y WhatsApp (Jefe de Recursos Humanos y Supervisor de SST), mediante la cual se establece el canal de información entre el empleador, la EPS, la ARL y el trabajador para que informe cualquier sospecha de síntoma o contacto estrecho con personas confirmadas con COVID-19 y manejarlo de manera confidencial. También se suministra la información general de las líneas de atención de cada EPS, para los casos de COVID 19.
- Se consolida y se mantiene actualizada una base de datos completa con los trabajadores y demás personal que preste los servicios en la empresa, teniendo en cuenta las reservas de información.
- Se Instruye a los trabajadores, en la aplicación de la etiqueta respiratoria, que incluye cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Se difunde a los trabajadores la información sobre generalidades y directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos como respuesta ante la presencia del COVID-19.
- La Jefe de Recursos Humanos y la Supervisora de SST Proveen asesoría y acompañamiento a los trabajadores o colaboradores, incluidos los de aislamiento preventivo.
- Buscar alternativas, en lo posible, para que los empleados adultos mayores y aquellos trabajos minimizando los contactos estrechos con otras personas”.

4.2. ALTERNATIVAS DE ORGANIZACIÓN LABORAL

- La Cocina de Luis S.A.S. podrá mantener máximo 45 personas en turnos rotativos, la planta tiene 450 m
- Al personal administrativo se le permite salir a las 4.00 p.m

4.2.1 Interacción en tiempos de alimentación

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

- Se limita el número de personas realizando la actividad de forma simultánea para que se garantice la distancia mínima entre las mismas. Se establecen turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso para evitar aglomeraciones.
- Se disponen las mesas con una distancia entre las mismas de 1 metro y se coloca solamente el número de sillas que permita asegurar una distancia mínima entre los trabajadores de 1 metro a la hora de la alimentación.
- Al finalizar el consumo de alimentos se realiza el lavado de manos con agua y jabón y se vuelve a ubicar el tapabocas para retomar las labores.
- Se realizar limpieza y desinfección antes y después de hacer uso de los espacios para alimentación.

4.2.2 Protocolo antes de consumir alimentos

- a. Lavar las manos con agua, jabón y toallas desechables.
- b. Retirar el tapabocas
- c. Lavar nuevamente las manos con agua y jabón.
- d. Disponer las mesas con una distancia entre las mismas de 1 metro y colocar solamente el número de sillas que permita asegurar una distancia mínima entre los trabajadores de 1 metro a la hora de la alimentación y entre cada turno realizar los procesos de desinfección.
- e. Al finalizar el consumo de alimentos es necesario realizar el lavado de manos con agua y jabón.
- f. Realizar la limpieza y desinfección frecuente del horno microondas.
- g. No compartir los utensilios de comida con los demás trabajadores


4.3 MEDIDAS LOCATIVAS

Ver ítem 3.1.1.

Ver ítem 3.2

Todo el personal operativo cuenta con Vestier, en el cual deben depositar su ropa ordinaria en bolsas, para evitar que entre en contacto con la ropa de trabajo.

La Cocina de Luis S.A.S, garantiza la existencia de agua apta para el consumo humano, jabón líquido y toallas desechables o de un solo uso en los baños.

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

Se dispone de canecas con tapa para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados por los trabajadores que sean de un solo uso o desechables.

Para el ingreso de personal se cuenta con un biométrico de rostro que no requiere contacto por parte del empleado.

Se disponen de espacios exclusivos para guardar herramientas e instrumentos de trabajo y elementos de dotación

Una vez terminadas las labores, se deben retirar y disponer los elementos de protección personal para COVID-19, aquellos que sean reutilizables deben ser lavados y desinfectados, se harán las recomendaciones necesarias para el manejo dentro de los hogares. En el hogar, éstos deben ser lavados al terminar la jornada y no ser combinados o mezclados con la ropa de la familia. Una vez se haya cambiado de ropa, realizar el proceso de higiene de manos.


Tanto para el personal relacionado con la operación de cada sector, como para el personal de las áreas administrativas, comercial, servicio técnico o mantenimiento, servicio al cliente, entre otros, la empresa deberá revisar y actualizar, de ser necesario, los procedimientos de higiene y seguridad por parte del personal, procurando la inclusión de actividades de limpieza y desinfección de sus elementos de trabajo (equipos, maquinaria, elementos o herramientas necesarias para la realización de las labores), de los elementos de protección personal y ropa de trabajo, en los casos que aplique, al iniciar y al finalizar la jornada de trabajo.

4.5 INTERACCIÓN CON TERCEROS (PROVEEDORES, CLIENTES, ALIADOS, ETC.)

- Se mantiene la distancia física de dos metros con proveedores, clientes, aliados, etc...
- Usar siempre el tapabocas.
- Realizar el protocolo de lavado de manos por parte del nuevo personal que ingrese u ofrecer gel antibacterial para que limpie sus manos antes de entregar mercancía o documentos.
- Seguir el protocolo de etiqueta respiratoria, entre otros.
- Se deben establecer los turnos para los proveedores y clientes para que pueden estar en las instalaciones. Éstos deben tener en cuenta las condiciones de los lugares a los cuales puedan acceder, asegurando el distanciamiento social y evitando aglomeraciones.
- No se recibe dinero, los pagos son electrónicos por el área administrativa, en caso de recibir facturas, guardar en carpeta y luego hacer proceso de lavado de manos.

4.6 DESPLAZAMIENTO DESDE Y HACIA EL LUGAR DE TRABAJO

Si los desplazamientos se realizan en medios de transporte masivo, se deberá hacer uso del tapabocas procurando mantener distancia mínima de 1 metro entre las personas, abrir las ventanas, mantener silencio, no comer ni hablar por celular, de acuerdo con lo establecido en los protocolos de transporte público.

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

4.7. CAPACITAR A LOS TRABAJADORES EN ASPECTOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA FORMA EN QUE SE TRANSMITE EL COVID – 19 Y LAS MANERAS DE PREVENIRLO:

Se dispone de información general relacionada con los lugares de la empresa en los que puede haber riesgo de exposición (principalmente en comedor y áreas de ingresos)

Capacitaciones en:

- Factores de riesgo del hogar y la comunidad
- Factores de riesgo individuales y comorbilidades
- Reconocimiento de signos y síntomas
- Importancia del reporte de condiciones de salud
- incapacidades.
- Medidas preventivas y autocuidado.
- Lavado de manos.
- Limpieza y desinfección.
- Procedimiento en caso de síntomas.

4.8. MEDIDAS EN COORDINACIÓN CON ADMINISTRADORAS DE RIESGOS LABORALES — ARL

Se incluye en la identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos el factor de riesgo biológico por contagio de coronavirus COVID-19 para identificar las actividades de mayor exposición y de este modo determinar los controles a implementar, entre ellos la ventilación y distribución de espacios de trabajo y ubicación del personal para el distanciamiento físico de los trabajadores, en concordancia con lo indicado en este documento.


Se diseña con la asesoría y asistencia técnica de la ARL la lista de chequeo para identificar potenciales riesgos y establecer los controles operacionales necesarios antes del inicio de la actividad laboral o durante su desarrollo.

Se aplican los protocolos, procedimientos y lineamientos adoptados por el Ministerio de Salud y Protección Social conforme a sus funciones de asesoría y asistencia técnica.

4.9. RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA

4.9.1. Al salir de la vivienda

- a. Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022


- b. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas y sitios mal ventilados.
- c. Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- d. Restringir las visitas a familiares y amigos.
- e. No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano y mantener el aislamiento.
- f. Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios.
- g. En casa debe usar tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que pertenecen al grupo de riesgo de contagio.
- h. Cumplir las medidas de control de aglomeraciones y demás disposiciones de las autoridades locales.

4.9.2. Al regresar a la vivienda

- a. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- b. Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- c. Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- d. Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- e. La ropa debe lavarse con jabón en la lavadora o a mano con agua caliente y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente
- f. Bañarse con agua y jabón.
- g. Mantener la casa bien ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- h. Si hay alguna persona con síntomas de gripa o afección respiratoria en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

4.10. CONVIVENCIA CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO

Si el trabajador convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, (Diabetes, Enfermedad cardiovascular -

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022


Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular — ACV), VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, mal nutrición (obesidad y desnutrición), fumadores o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

- a. Mantener la distancia siempre mayor a 1 metro.
- b. Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- c. Aumentar la ventilación natural del hogar, manteniendo algunas ventanas parcial o totalmente abiertas en todo momento.
- d. Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- e. Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- f. Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- g. La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.
- h. Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol al 70% o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
- i. Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

4.11. MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO POR PARTE DEL EMPLEADOR

Protocolo de remisión para el tratamiento de las personas con síntomas, o que hayan sido diagnosticadas con COVID-19, en línea con lo establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social, que debe incluir las siguientes medidas:

La Cocina de Luis S.A.S., tiene establecida una línea de atención empresarial prioritaria (Jefe de Recursos Humanos), para que los trabajadores y todo aquel que se encuentre dentro de las

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

instalaciones, informe inmediatamente sobre cualquier eventualidad de salud que presente dentro de la empresa o de personas que avizoren síntomas de mal estado de salud.

El proceso de vigilancia para detectar trabajadores con síntomas respiratorios, fiebre o contacto estrecho con un caso positivo de COVID19, es un registro a la entrada del personal y seguimiento de cada líder a su equipo de trabajo.

Cuando el empleado o colaborador manifiesta los primeros síntomas relacionados a COVID19 o haber estado en contacto estrecho con alguien diagnosticado con COVID19, se le orienta a permanecer en casa y solicitar cita médica prioritaria y en caso de síntomas fuertes acudir a urgencias.

Si el trabajador se encuentra en su casa y presenta síntomas de fiebre, tos, dificultad para respirar o un cuadro gripal, deberá contactarse telefónicamente con su jefe inmediato para poner en su conocimiento la situación y tanto el empleador como el trabajador deberán reportar el caso a la EPS y a la secretaria de salud que corresponda para que evalúen su estado.

Realizar una lista con todas las personas que han estado en contacto estrecho (a menos de 1 metro por más de 15 minutos y alguno de los dos sin tapabocas) con el caso confirmado en los últimos 10 días. Dicha lista se entregará a la secretaria de salud correspondiente para dar seguimiento y los contactos identificados estarán en aislamiento preventivo por 10 días.


En caso de que no haya una incapacidad laboral, los médicos pueden certificar la necesidad de cumplir con la medida de aislamiento preventivo para los casos confirmados, probables y sospechosos y contactos asintomáticos a quienes les aplique por razón del riesgo epidemiológico, los empleadores deben ser garantes de que la persona tenga las facilidades de cumplir el aislamiento desde el momento mismo que se identifica como sospechosa por síntomas o contacto estrecho, incluyendo los asintomáticos.

El aislamiento de los empleados que sean sospechosos se hará desde el comienzo de síntomas, o desde que sean identificados como contactos estrechos hasta tener una prueba negativa, a menos que por criterio médico o de la autoridad sanitaria se considere necesario prolongar el aislamiento.

El aislamiento de los casos confirmados será por 7 días, a menos que por criterio médico o de la autoridad sanitaria se considere necesario prolongar más el aislamiento.

La Cocina de Luis S.A.S. debe notificar a la ARL sobre los casos sospechosos y confirmados identificados a su empresa, así como exhortar a los empleados a hacerlo con su respectiva EAPB.

Los contactos estrechos sintomáticos (independientemente de su estatus de vacunación, edad o factores de riesgo) también deben ser aislados tempranamente durante 7 días.

 <p>La cocina de Luis</p>	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

En caso de contactos estrechos asintomáticos y con esquema de vacunación incompleto o sin vacuna deben ser aislados tempranamente durante 7 días. En caso de ser asintomáticos y tener esquema de vacunación completo, no requiere aislamiento ni toma de prueba.

Prever un manejo de situaciones de detección de algún trabajador enfermo y cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico), información que debe ser provista a la ARL o la EAPB en caso de detectar brotes.

Identificar posibles contactos al interior de la empresa, e informar oportunamente a los potenciales contactos, en caso de identificarse trabajadores sospechosos o positivos para COVID-19, así como comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes, indicarles a todos la necesidad de que se aislen.

Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los trabajadores experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa y avisará a la EAPB, para que establezcan los pasos a seguir. Además, se deberá bloquear de la programación de turnos de trabajo hasta tanto no sea dado de alta por el servicio médico.

Notificar a las EAPB para que realicen el rastreo de contactos de los casos sospechosos en el marco de las responsabilidades que estas tienen en el Decreto 1374 del 2020.

Coordinar con las EAPB para que realicen apoyo al seguimiento en la prevención, detección y seguimiento al estado de salud de los trabajadores, incluyendo estrategias de testeo aleatorio de COVID – 19, si es el caso.


El trabajador debe informar a la EAPB en las líneas de atención que ésta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Cuando algún trabajador experimente síntomas respiratorios en casa, debe informar al empleador para que se pueda realizar el aislamiento preventivo en casa. El trabajador debe informar a la EAPB en las líneas de atención que esta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social, incluyendo la activación de PRASS.

5. CÓMO REALIZAR EL MONITOREO DE SÍNTOMAS DE COVID-19 EN LA EMPRESA

Difundir información periódica a los trabajadores y al personal respecto de la implementación de medidas de prevención (distancia física, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca y dificultad para respirar). Cuando sean presenciales, estas actividades deben realizarse en grupos no mayores de cinco (5) personas.

La prevención y el manejo de situaciones de riesgo de contagio implica lo siguiente:

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

5.1 Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19.

5.2 Garantizar buena ventilación de las instalaciones de manera permanente.

5.3 Garantizar el uso del tapabocas por parte de los trabajadores al ingreso a las instalaciones o sitios de trabajo.

5.4 Restringir el acceso de acompañantes de los trabajadores en las instalaciones de las empresas o lugares de trabajo.

5.5 Impedir el ingreso a las instalaciones de personas con síntomas de gripa o afección respiratoria.

5.6 Seguimiento diario aleatorio evidenciable, sobre el estado de salud del personal en trabajo en casa o en modalidad remota, de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19 del personal.

5.7 Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.

5.8 Establecer canales para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.

5.9 Asegurar que todos los trabajadores estén afiliados al Sistema de Seguridad Social Integral, y así mismo, solicitar el cumplimiento de este requisito, al personal indirecto que presta los servicios para la compañía.


5.10 Los establecimientos abiertos al público deben incentivar entre sus proveedores, clientes y visitantes el correcto uso del tapaboca, fa desinfección de manos y cubrir boca y nariz con el codo al toser al interior de sus instalaciones.

6. PASOS A SEGUIR EN CASO DE QUE UN TRABAJADOR PRESENTE SÍNTOMAS RESPIRATORIOS ASOCIADOS A COVID-19

Si un trabajador presenta síntomas de COVID-19 como fiebre, tos, dificultad para respirar se cumplirá con el siguiente procedimiento:

6.1.1. Comunicar a su jefe inmediato, verificar que está usando el tapabocas de manera adecuada y ubicarlo en una zona de aislamiento identificada previamente,

6.1.2. La empresa debe reportar el caso a la EPS para que evalúen su estado de salud, quienes determinarán si se debe trasladar a su casa con un aislamiento preventivo para síntomas leves y en el caso de dificultad para respirar, dolor en el pecho o convulsiones lo deben trasladar a un centro médico en una ambulancia de forma inmediata.

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

6.1.3. Si el trabajador se encuentra en su casa y presenta síntomas de fiebre, tos, dificultad para respirar o un cuadro gripal, deberá contactarse telefónicamente con su jefe inmediato para poner en su conocimiento la situación y tanto el empleador como el trabajador deberán reportar el caso a la EPS.

6.1.4. Realizar una lista con todas las personas que han estado en contacto estrecho, esto es, a menos de 1 metro por más de 15 minutos, con el caso confirmado en los últimos 10 días. Dicha lista se entregará a la secretaria de salud correspondiente para dar seguimiento y los contactos identificados estarán en aislamiento preventivo por 10 días.

6.1.5. Se deben limpiar y desinfectar con alcohol al 70% de manera frecuente, todas las superficies, los puestos de trabajo, espacios comunes y todas las áreas como: pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo como computadores, teclados, mouse, teléfonos, auriculares, en especial las superficies con las que ha estado en contacto el paciente.

6.1.6. Se debe mantener, de manera permanente, buena ventilación en las instalaciones.

7. PLAN DE COMUNICACIONES

El plan de comunicaciones en la empresa deberá tener en cuenta lo siguiente:


7.1.1. Intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de todas las actividades que eviten el contagio.

7.1.2. Todas las empresas deben contar con un plan de comunicaciones donde se divulgue la información pertinente a todos los actores relevantes, incluyendo clientes, proveedores, personal, sindicatos y organizaciones de trabajadores. En particular, se debe desarrollar un sistema de comunicación claro y oportuno

7.1.3. En particular, se deben divulgar las medidas contenidas en esta resolución y las específicas según la actividad y la información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación, respuesta y atención ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional, así como en el departamento o municipio donde opera la empresa.

7.1.4 Brindar mensajes continuos a todos los trabajadores, autocuidado y las pausas activas para desinfección. Se debe reiterar a todo el personal, la importancia de lavarse las manos constantemente, de mantener una buena ventilación de manera permanente y del distanciamiento social (no abrazar, besar ni dar la mano).

7.1.5 Divulgar a la población trabajadora del sector, los protocolos de prevención de contagio de COVID-19 y de atención de casos sospechosos de contagio, en articulación con las Entidades Promotoras de Salud- EPS y con la asesoría y asistencia técnica de las ARL.

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

7.1.6 Establecer mecanismos de información al usuario de forma visible, legible, que sean oportunos, claros y concisos, a través de sus redes sociales, carteleras, afiches o cualquier otro medio de difusión, sobre las medidas de prevención y atención. Se deben utilizar medios de comunicación internos, mensajes por alto parlantes, protectores de pantalla de los computadores, aplicaciones digitales donde se recuerde a los trabajadores el protocolo del lavado de manos y el aseguramiento de la buena ventilación, antes de iniciar su labor. Se deben tener en cuenta las infografías y demás lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.


7.1.7. Realizar charlas informativas periódicas a los trabajadores respecto de la implementación de medidas de prevención tales como distanciamiento físico, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al toser, buena ventilación, uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas como fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Cuando sean presenciales, estas actividades deben realizarse garantizando el distanciamiento físico 1 metro entre personas.

7.1.8. Promover en los trabajadores que difundan en sus hogares las medidas de autocuidado.

BIBLIOGRAFÍA

- Resolución 666 del 2020. Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19. DIARIO OFICIAL 51295 DEL 24/04/20.
- Resolución 223 del 2021. Por medio de la cual se modifica la Resolución 666 de 2020 en el sentido de sustituir su anexo técnico. 25 de febrero de 2021.
- Resolución 392 del 2021. Por la cual se modifica el artículo 2 de la Resolución 666 de 2020 y los numerales 4.1 y 5 de su anexo técnico. Diario Oficial No. 51627 del 25/03/2021.
- Resolución 777 de 2021. Por medio de la cual se definen los criterios y condiciones para el desarrollo de las actividades económicas, sociales y del Estado y se adopta el protocolo de bioseguridad para la ejecución de estas. 2 de junio de 2021.
- Circular 00000004 de 2022 por la cual se dan recomendaciones para la protección laboral durante el cuarto pico de la pandemia por SARS-COV-2 (COVID-19)

Firma:	Firma:	Firma:
Nombre y apellido: Juliana Mayorga	Nombre y apellido: Liliana Castrillón	Nombre y apellido: Hernán Montoya
Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:

 La cocina de Luis	PROTOCOLO	Código: GHS-PT-01
	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD FRENTE AL COVID – 19	Versión: 06
		Fecha de vigencia: 20/01/2022

Supervisora de Seguridad y Salud en el Trabajo	Responsable SGSST	Gerente Operaciones
Fecha: 20-01-2022	Fecha: 20-01-2022	Fecha: 20-01-2022

1. RESUMEN DE ACTUALIZACIONES

Versión Actualizada	Descripción de modificaciones	Observaciones
1	Se ajusta a la resolución 666 del 2020	
2	Se tiene en cuenta lo establecido en la resolución 223 del 2021	Se conserva la desinfección del calzado debido a los protocolos internos de la empresa. Se conserva toma de temperatura para garantizar el no ingreso de personas con temperatura mayor a 38°C.
3	Se ajusta a la resolución 392 del 2021	
4	Se ajusta a la resolución 777 del 2021	
5	Se ajusta a la circular conjunta 00000004 de 2022	



La cocina
de Luis

FORMATO PARA REGISTRO

Código: GIC-FR-11


CRONOGRAMA RASTREOS
MICROBIOLÓGICOS

Versión: 01

Fecha de vigencia:
01-01-2014



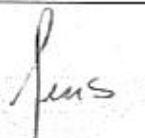
La Empresa **TESTLAB LABORATORIO ANÁLISIS ALIMENTOS Y AGUAS S.A.S**, ubicada en la Cra 45 D # 60 – 16. Teléfono: 2542290 – Móvil 3218522811, presta el servicio de la toma de los rastreos microbiológicos a La Cocina de Luis. S.A.S. Se encuentra acreditada y aprobada por la Dirección Seccional de Salud de Antioquia e INVIMA, para prestar servicios profesionales, en asesoría y laboratorio.

FECHA	TIPO MUESTRA	MANIPULADOR	RESPONSABLE
Enero 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Placa ambiente - Cuchillo producción - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Febrero 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Alimento: Ensalada, Carne, pulpa - Ambiente - Tabla de picar	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Marzo 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Pinzas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Abril 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Contenedor de seco - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente - Físicoquímico de Agua	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Mayo 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Mesón cárnicos - Alimento: Carne, Ensalada y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Junio 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Jarra dietas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Julio 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Cuchillo ensaladas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Agosto 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - Contenedor de sopas - Alimento: Ensalada, Carne y pulpa - Placa ambiente - Microbiológico de Agua	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Septiembre 2024	- Frotis manos y uñas manipulador - tabla de picar de ensaladas - Alimento: Carne, Ensalada y pulpa - Placa ambiente	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad

 La cocina de Luis	FORMATO PARA REGISTRO	Código: GIC-FR-11
	CRONOGRAMA RASTREOS MICROBIOLÓGICOS	Versión: 01
		Fecha de vigencia: 01-01-2014


Octubre 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Frotis manos y uñas manipulador - Recipiente ensaladas - Alimento: Ensalada, pulpa y Carne - Placa ambiente 	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Noviembre 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Frotis manos y uñas manipulador - Alimento: Carne, Ensalada y pulpa - Placa ambiente - Cucharón 	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad
Diciembre 2024	<ul style="list-style-type: none"> -Frotis manos y uñas manipulador -Cuchillo cárnicos -Alimento: Ensalada, Carne y pulpa -Placa ambiente - Microbiológico agua 	Aleatorio	Coordinadora de Calidad Supervisor de calidad

1. REGISTRO DE REVISIÓN Y APROBACIÓN

Firma: 	Firma: 	Firma: 
Nombre y apellido: Liliana María Castrillón Vélez	Nombre y apellido: Beatriz Amparo Restrepo Botero	Nombre y apellido: Luis Sebastián Duque Restrepo
Elaborado por: Coordinador del SGC	Revisado por: Gerente Administrativa	Aprobado por: Gerente General
Fecha: 01-01-2014	Fecha: 01-01-2014	Fecha: 01-01-2014

2. RESUMEN DE ACTUALIZACIONES

Versión Actualizada	Descripción de modificaciones	Observaciones

 La cocina de Luis	PLAN	Código: SGSST-PL-01
	PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS	Versión: 02
		Fecha de vigencia: 17/06/2022

PLAN DE PREVENCIÓN, PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

LA COCINA DE LUIS

PLANTA



**La cocina
de Luis**

ASESORADO POR:

DIEGO FERNANDO ROBAYO CUARTAS
 INGENIERO EN HIGIENE Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
 LICENCIA SST 041212 DSSA
 ASESOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS
 CONSULTORÍA EN GESTIÓN DE RIESGOS
 SURAMERICANA S.A.S
CONSULTORÍA EN GESTIÓN DE RIESGOS
SURAMERICANA S.A.S

AUTORIZADO POR:

BERTHA NURY DUQUE
 PROFESIONAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS
 ARL SURA

MEDELLIN
Junio 2023

ANEXO TÉCNICO. 2024

“SUMINISTRO CONTINUO DE ALIMENTACIÓN NORMAL Y TERAPÉUTICA A LOS PACIENTES DE TODOS LOS SERVICIOS Y SERVICIO DE CAFETERÍA Y RESTAURANTE DE LA EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA – HOMO.”

CUADRO RESUMEN DE DIETA NORMAL Y TERAPÉUTICAS.

A continuación se hace una descripción general de las especificaciones de las minutas para dieta normal hospitalaria, además de las dietas terapéuticas o especiales manejadas en la institución; los patrones de referencia deben cumplirse, teniendo en cuenta las observaciones o especificaciones para cada esquema.

1. El Patrón de Alimentación Normal Hospitalario, es la base para derivar todas las dietas terapéuticas o especiales; Así, a partir de este patrón, se ajusta el aporte energético y de nutrientes para cada una de las derivaciones de dietas tomando como punto de partida las especificaciones nutricionales y alimentarias individuales descritas.

Para la determinación del aporte calórico y nutricional de la **Minuta Patrón Institucional** y derivación de las dietas terapéuticas, la institución, tiene establecido de acuerdo a características de la población de usuarios. **Anexo Resumen de dieta normal y terapéutica.**

Las dietas terapéuticas pueden tener aportes calóricos y nutricionales variables ajustados a especificaciones y observaciones individuales por prescripciones del Médico o de las Nutricionistas.

Para el presente anexo: Tablas Referencia, La listas de intercambio: Luz Mariela Manjarres, Briana Davahiva Gómez, Alejandra Cristina Pérez, otros; Universidad de Antioquia, Escuela de Nutrición y Dietética, quinta edición 2018, código 210108. (Revisada noviembre 2017); aplicada para la minuta Normal Hospitalaria y Dietas Terapéuticas.

Se deben suministrar las entre comidas de los patrones que las tengan establecidas, estas deben estar empacadas y marcadas de manera individual, en recipientes que conserven las temperaturas. Deben ser llevadas a los servicios en horario establecido, las cuales serán distribuidas por el personal de enfermería., la merienda será enviada con la comida.

Lo anterior aplica para la alimentación normal como para las dietas especiales.

Para el servicio de urgencias se debe disponer de entre comidas tipo desayuno para solicitudes después del horario distribución de la comida, previa solicitud y soporte de este servicio.

Además, Se debe tener en cuenta especificaciones de los Anexos:



PATRONES DE ALIMENTACIÓN ESE HOSPITAL MENTAL

DIETA		PATRON DIETA	
Normal		Normal Hospitalaria o Institucional	
Terapéuticas	1		Hipoglucida
	2		Hipograsa
	3		Hipoproteica
	4		Hipocalórica
	5		Hiposódica
	6		Hipercalórica Hiperproteica
	7		Alta fibra
	8		Líquida completa
	9		Líquida clara
Otras	10		Otras dietas
		A	Blanda
		a.	Blanda mecánica
		b.	Blanda Química
		B	Supra glótica
		C	Gastroclisis
		D	astringente
		E	Alta En Hierro.
		F	Hipourinica.
		G	Vegetariana.
		H	Sin lácteos
		I	Neutropénica
		J	solicitud adicional / urgencias
	K	Alimentación Plan Emergencia.	

DIETA NORMAL HOSPITALARIA

MINUTA PATRÓN DIETA NORMAL HOSPITALARIA HOSPITALIZACIÓN Y URGENCIAS							
Grupo	Porciones	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Algo	Comida	Merienda
Leche	2	0,5		1			0,5
Queso o sustituto	2	2					
Carne	2			1		1	
Harinas	9	2		3		3	1
Fruta	3	1 entera	1 entera		0,5 (Jugo)	0,5 (Jugo)	
Verdura	2			1		1	
Grasa	5	1		2		2	
Azúcar	2	1/2			1/2	1/2	1/2
Postre	1			1			

EJEMPLO MENÚ DIETA NORMAL O PATRÓN HOSPITALIZACIÓN Y URGENCIAS		
Tipo De Comida Grupo De Alimentos	Numero De Porciones	Tamaño porción
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300cc
• Leche	½ porción	100 cc
• Infusión	200 cc	200 cc
• Azúcar	1/2 porción	12 g
Alimento Proteico (Queso o sustituto)	2 porciones	** variable
Alimento energético (cereales) integral	2 porciones	** variable
Grasa (Margarina)	1 porción	5 g
Fruta entera	1 porción	** variable
MEDIAMAÑANA		
Fruta entera	1 porción	** variable
ALMUERZO		
Sopa (cereales, cremas caseras, tubérculos, plátanos)	1 porción	300cc/ cucharon
Alimento proteico (carne)	1 porción	100 g en crudo
Verdura cruda y/o cocida *	1 porción	100g/
Alimento energético (Arroz)	1 porción	80 g
Alimento energético (Tubérculo)	1 porción	80g
Grasas (Aceite vegetal)	2 porciones	5 g
Bebida (Leche)	1 porción	200 cc
Alimento Energético (Dulce o postre)	1 porción	** variable
ALGO		
Jugo	1 vaso	200 cc
• Fruta	1/2 porción	** variable
• Azúcar	½ porción	12 g
COMIDA		



Grasas (Aceite vegetal)	2 porciones	5 g
Bebida jugo	1 porción	200
• Fruta	1 porción	** variable
• Azúcar	1/2 porción	12 g
MERIENDA		
Bebida caliente	1 pocillo	240 cc
• Leche	1/2 porción	100 cc
• Infusión	140 cc	140 cc
• Azúcar	1/2 porción	12 g
Harina (cereal)	1 p	Variable

*La porción verdura 100gr: distribuidos 70 gr ensalada de cada comida, más 30 gr componente otra preparación. Sopa, arroz o energético tipo torta.
** Porciones de alimentos según lista de intercambio tabla referencia.

El contratista debe cumplir con las siguientes especificaciones de la materia prima.

ESPECIFICACIONES DIETA NORMAL HOSPITALARIA

El tamaño de las porciones de alimentos está determinado por la lista de intercambio de referencia, teniendo estas consideraciones especiales:

1. El alimento **proteico del desayuno** debe ofrecerse en preparaciones variadas, **debe ser queso /quesito o cuajada diario**, y el otro intercambio debe ser como opción: huevo, carne frías como salchicha, jamón de pollo y/o cerdo, Morcilla, chorizo. ver tamaño de porciones según lista de intercambio referencia)
2. **Cereales** desayuno: Arepa, más un cereal integral. (pan, tostada, galletas)
NOTA: **Siempre el desayuno llevará un cereal integral**
(ver tamaño de porciones según lista de intercambio referencia)
3. **Carne:** porción **80 gr mínimo en cocido; Pollo descontando hueso y piel.**
4. **Leche:** 200 cc, intercambio yogur, kumis.
5. **Verdura** porción (100 gr): porción cruda y/o cocida. **70 gr como ensalada y 30 gr como otro componente del menú.** (Sopas, arroz con verdura, tortas de ahuyama, zanahoria, brócoli, coliflor, sopas de verduras,
6. **fruta entera** al desayuno y media mañana. ofrecerá para todos los pacientes.
EL jugo Se cuenta como media porción de fruta. Se debe considerar la consistencia y madurez de la fruta para los adultos mayores.
7. **Azúcar:** se contara como porción en las preparaciones 1 cucharada =12 gr.
8. **Grasa:** La porción se cuenta la de las preparaciones.

DIETAS TERAPÉUTICAS.

. 1 HIPOGLUCIDA

MINUTA PATRÓN DIETA HIPOGLUCIDA							
Comidas							
grupo alim	porciones	desayuno	m/m	almuerzo	algo	comida	M/da
Leche	2	0,5			1		0,5
Queso /sustituto	2	2					
Carne	2			1		1	
Harinas	7	1	1	2		2	1
Frutas	3.5	1	0,5	0.5	1	0,5	
Verdura	2			1		1	
Grasa	5	1		2		2	
Endulzante			x	x		x	x

EJEMPLO DE DIETA HIPOGLUCIDA

TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300 cc
Leche	½ porción	100 cc
Infusión		200
Edulcorante		
Alimento proteico (Queso o sustituto)	2 porción	** variable
Alimento Energético (arepa)	1 porción	** variable e
Grasa	1 porción	5 g
Fruta	1 porción	
MEDIA MAÑANA		
Jugo Hipoglucido	1 vaso	200 cc
- fruta	1 porción	** variable
- Edulcorante		
Alimento energético (Cereal integral)	1 porción	** variable
ALMUERZO Y COMIDA		
Sopa (Cereales, cremas caseras, tubérculos, plátanos)	1 porción	300cc
Alimento proteico (Carne)	1 porción	80g cocido
Verdura cruda y/o cocida	1	100
Alimento energético (Arroz)	1/2 porción	40 g

ALGO		
Fruta (picada)	1 porción	** variable
Yogurt dietético	1 porción	200cc
MERIENDA		
Bebida caliente	1 pocillo	240cc
- Leche	½ porción	100cc
- Infusión		140cc
- Edulcorante		
Alimento Energético (Cereal integral)	1 porción	** variable
*la porción verdura: 70 gr ensalada más 30 gr componente otra preparación. ** Porciones de alimentos según lista de intercambio tabla referencia.		

OBSERVACIONES Y ESPECIFICACIONES DIETA HIPOGLUCIDA

- Aplican especificaciones generales de la minuta normal.
- Diariamente se deben intercambiar las preparaciones y productos según lista de intercambio de las entre comidas.
- Derivación de minuta normal variando preparaciones Hipoglucidas.
- Variar métodos de preparación de los alimentos. las preparaciones.
- Cumplir las porciones prescritas.
- La alimentación debe ser fraccionada.
- **El cereal del desayuno siempre arepa intercambiar por arepa de chócolo 4 veces a la semana, arepa integral o con salvado.**
- La fruta del algo siempre debe ser entera.
- Se deben suministrar una harina integral o multicereal (sin adición de miel), en el desayuno, en la media mañana, algo y en la merienda, excepto cuando la dieta sea también blanda química, en la cual la harina debe ser blanca.
- En ensaladas con Remolacha, Zanahoria y Ahuyama se deben dar como máximo 30 gr por comida, siempre deben ir mezcladas con otro tipo de verdura y no estar combinados entre sí.
- Todas las bebidas deben ser endulzadas con endulzante a base de Sucralosa, debe ofrecerse la **presentación en sobre individual.**
- el postre siempre debe ser dietético y debe ir rotulado como Hipoglucido para su adecuada identificación; cuando sea solicitado.
- ofrecer en los intercambios de los cereales arepas, panes integrales o por galletas saltin o soda tipo Club Social, Dux, Ducales ,avena, granola o barras de cereales tipo granola,
- Se debe utilizar productos ricos en fibra como: frutas y verduras cereales integrales sin azúcar, miel o melaza.
- Los alimentos como la Piña, Banano, Uvas rojas, Manzana roja, Sandía, jugo de Naranja y puré de papa, se deben dar en mínimas cantidades debido a su alto índice glicémico, no repetitivos en el ciclo de menú.
- Utilizar frutas y verduras altas en fibra
- Las condiciones de la carne enunciadas en la minuta patrón aplican también para esta dieta.



- No utilizar leche deslactosada, utilizar leches bajas en grasa.
 - Esta y todas las otras dietas pueden estar sujetas a cambios en sus especificaciones en cualquier momento por parte de la nutricionista dietista de la E.S.E. HOMO
- **2. DIETA HIPOGRASA**

MINUTA PATRÓN DIETA HIPOGRASA							
Comidas							
Grupo Alim	Porciones	Desayuno	M/M	Almuerzo	Algo	Comida	Mda
Leche baja en grasa	1	0,5					0,5
Queso O Sus	2	2					
Carne	2			1		1	
Harinas	7	2		3		2	
Frutas	5	1	1	0.5	1	0,5	
Verdura	2			1		1	
Grasa	4			2		2	
Azúcar/ Endulzante	2	0.5		0.5		0.5	0.5

EJEMPLO MENÚ DIETA HIPOGRASA		
TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300 CC
<ul style="list-style-type: none"> • Leche baja en grasa • Infusión • *Azúcar 	½ porción	100cc
		200
	1/2 porción	12 g
Alimento proteico (Queso o sustituto) bajo en grasa	2 porciones	** variable
Alimento energético arepa más un Cereales integral	2 porción	** variable
Fruta Entera	1	** variable
MEDIAMAÑANA		
Fruta Entera	1	** variable
ALMUERZO Y COMIDA		
Sopa (Cereales, cremas caseras, tubérculos, plátano)	1 porción	300 cc
Alimento proteico (Carne magra)	1 porción	80g cocido
Verdura cruda y/o cocida	1 porciones	100g
Alimento energético (Arroz)* solo en almuerzo	1 porción	80g
Alimento energético (Tubérculo)	1 porción	80g



ALGO		
• Fruta	1 porción	** variable
MERIENDA		
Bebida	1 pocillo	240
• leche	1/2 porción	100
• infusión		140cc
• ***Azúcar /endulzante	1/2 porción	12g
*La porción verdura: 70 gr ensalada más 30 gr componente otra preparación		
** Porciones de alimentos según lista de intercambio tabla referencia.		
***Si la dieta se acompaña de prescripción dieta Hipoglucida utilizar endulzante .		

OBSERVACIONES Y ESPECIFICACIONES DIETA HIPOGRASA

Las porciones de alimentos se deben servir como se solicitan en el patrón de alimentación normal y según las listas de intercambio.

- Utilizar leche baja en grasa
- Se excluye la margarina en este patrón
- Utilizar carnes magras, pollo sin piel, pescado magro.
- Utilizar métodos de preparación cocido o asado, vapor, parrilla.
- Utilizar productos integrales o con alto contenido de fibra en los intercambios de cereales, frutas y verduras.
- Las ensaladas pueden presentarse crudas o cocidas
- las vinagretas que se incluyan deben ser elaboradas con aceite de oliva o canola cuando sean elaboradas con este ingrediente
- Las preparaciones no deben contener mayonesa o crema de leche.
- Utilizar aceites vegetales sin colesterol. Canola, oliva o vegetal puro de un solo ingrediente.
- No utilizar caldos concentrados, hueso, extractos de carne o pollo, Se debe realizar restricción de grasas, en el plato principal,
- No utilizar preparaciones con grasa, mayonesa y crema de leche
- Los intercambios de queso o sustituto deben ser cuajada, queso bajo en grasa
- No utilizar carnes frías o embutidos, tocino, vísceras, enlatados en aceite.
- Incluir en la porción de fruta de este patrón, frutas fuente de vitamina C.
- Incluir las frutas altas en fibra.
- No se deben ofrecer productos elaborados de pastelería (hojaldrados, pudines con crema de leche o preparaciones con salsas.
- El jamón y el queso mozzarella deben ser bajos en grasa.
- No utilizar condimentos tipo salsas en la preparación de alimentos
- El aporte de colesterol diario debe ser inferior a 200 mg, por lo tanto no suministrar alimentos con alto contenido de este (huevos, vísceras, embutidos, carnes gordas, sustancias de hueso, mantequilla, queso crema, mayonesa, etc.).
- Si la dieta se acompaña de prescripción dieta Hipoglucida cambiar en la preparación el **endulzante**.



3. DIETA HIPOPROTEICA

MINUTA PATRÓN DIETA HIPOPROTEICA							
Grupo alim	Porciones	Desayuno	M/m	Almuerzo	Algo	Comida	Mda
Leche	1	0.5					0,5
Queso O Sus	1	1					
Carne	1			0.5		0.5	
Harinas	7	2		2		2	1
Frutas	4	1	1	0,5	1	0,5	
Verdura	2			1		1	
Grasa	5	1		2		2	
Azúcar	2,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5
Postre	2			1		1	

EJEMPLO MENÚ DIETA HIPOPROTEICA		
TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida con leche	1 taza	300 CC
• Leche	½ Porción	100cc
• Infusión		200 CC
• azúcar / endulzante ***	1/2 porción	12 g
Proteico Hiposódico	1 porción	30
Alimento Energético : siempre arepa más un cereal integral	2 porciones	** variable
Grasa (Margarina) SIN SAL	1 porción	5g
Fruta entera	1 porción	variable
MEDIAMAÑANA		
Fruta entera	1 porción	** variable
ALMUERZO		
Sopa (Cereales, cremas caseras)	1 porción	300 cc
Alimento proteico (Carne)	½ porción/	40gr
Cereal : arroz,	1 porción	80 g
Cereal: pastas , papa	1 porción	80g
Verdura cruda y/o cocida	1porciones	60g
Alimento Energético (Dulce o postre)	1 porción	** variable
Grasas (Aceite Vegetal)	3 porciones	5 g
Jugo	1 vaso	200 cc
• fruta	1/2 porción	** variable
• Azúcar/ endulzante ***	1/2porción	12g

Verdura cruda y/o cocida	1 porciones	100g
Grasas (Aceite Vegetal)	3 porciones	5g
Jugo	1 vaso	200cc
• Fruta	1/2 porción	** variable
• Azúcar/ endulzante ***	1/2 porción	12 g
MERIENDA		
Bebida con leche	1 pocillo	240cc
• Leche	100 cc	100cc
• azúcar / endulzante	1/2 porción	12g
Alimento Energético (Cereal)	1 porción	** variable
La porción verdura: 30 gr ensalada más 30 gr componente otra preparación		
** Porciones de alimentos según lista de intercambio tabla referencia		

OBSERVACIONES Y ESPECIFICACIONES DIETA HIPOPROTEICA

Nota: las recomendaciones, especificaciones de calidad de la minuta normal, Hiposódica y otras aplican para esta dieta.

- Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte de la Nutricionista Dietista de la E.S.E. HOMO.
- El aporte de líquido puede variar por prescripción médica.
- Servir las cantidades indicadas.
- No servir leguminosas (frijol, lentejas, garbanzos, soya, arvejas.).
- Variar el tubérculo o principio por pastas. Debido a que los tubérculos y plátanos son fuente alta de potasio, solo se permite media porción al almuerzo y comida
- No emplear atún, sardinas, carnes frías, caldos concentrados.
- Utilizar productos bajos en sodio.
- Utilizar La margarina baja en sodio.
- Queso o sustitutos bajos en sodio.
- Las frutas a utilizar tener en cuenta porcentaje de agua, sodio, potasio, fósforo.
- EL postre se debe ser sin derivados lácteos.

Restricción de micronutrientes: Controlar el aporte de:

Sodio: ver alimentos fuente de sodio no permitido en dieta Hiposódica.

Fosforo: pescado, leguminosas, queso y quesito, leche en polvo, hígado.

Potasio: Naranja, guayaba, banano, uvas, ciruela, maracuyá, melón guanábana, leguminosas, ciruelas, melón espinacas, banano, carnes frías, café instantáneo, harina de plátano, cereales integrales, ahuyama, zanahoria, mecatos de paquete.

Las dietas con control de líquidos se podrán solicitar los siguientes volúmenes y distribución de la siguiente manera:

- Los controles de líquidos de las dietas especiales, serán manejada por las prescripciones médicas o nutricionista de la institución.
- Los postres serán secos. Se excluyen los postres elaborados con agua o en leche como: gelatinas, pudines, flanes o helados.
- El sólido y líquido de las sopas de los patrones con restricción de líquidos debe ser medido y/o pesado al momento del ensamble.

ESQUEMA DE CONTROL DE LÍQUIDOS Según prescripción.

RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS PACIENTE RENAL					
Servicio	600 CC	800CC	1000CC	1200CC	1500CC
Desayuno	1 bebida de 100 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 240 cc
Almuerzo	1 bebida de 100 cc	1 bebida de 100 cc	1 bebida de 150 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 200 cc
	1 sopa de 100 cc	1 sopa de 100 cc	1 sopa de 150 cc	1 sopa de 220 cc	1 sopa de 300 cc
Comida	1 bebida de 100 cc	1 bebida de 100 cc	1 bebida de 150 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 200 cc
	1 sopa de 100 cc	1 sopa de 100 cc	1 sopa de 150 cc	1 sopa de 220 cc	1 sopa de 300 cc
Merienda	1 bebida de 50 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 180 cc	1 bebida de 200 cc
Total	550 CC	760 CC	960 CC	1160 CC	1440 CC

4. DIETA HIPOCALÓRICA

MINUTA PATRÓN DIETA HIPOCALORICA							
Grupo alim	Porciones	Desayuno	M/m	Almuerzo	Algo	Comida	Mda
Leche	1	1/2					1/2
Queso o Sust	2	2					
Carne	2			1		1	
Harinas	5	1		2		2	
Frutas	5	1	1	1.5	1	0.5	
Verdura	3			1.5		1.5	
Grasa	4			2		2	

EJEMPLO DIETA HIPOCALORICA

TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300cc
• Leche	½ porción	100cc
• Infusión		200cc
• Edulcorante	1 porción	
Alimento proteico (Queso, quesito, cuajada, huevo)	2 porciones	** variable
Alimento energético siempre arepa ofrecer de	1 porción	** variable

Fruta entera	1 porción	** variable
Sopa	1 porción	300cc
Alimento proteico (Carne o pollo)	1 porción	80g cocido
Verdura cruda o cocida	1 porciones	100 GR
Alimento energético (cereal, tubérculo o plátano)	1 porción	** variable
Grasas (Aceite vegetal)	2 porciones	5cc
Jugo Hipoglucido:	1 vaso	200 cc
• Fruta	1 /2porción	variable
• Edulcorante	1 porción	
ALGO		
Fruta (variar con jugo Hipoglucido)	1 porción	** variable
COMIDA		
Sopa	1 porción	300cc
Alimento proteico (Carne o pollo)	1 porción	100 g crudo
Verdura cruda / cocida	1porción	100g
Alimento energético (cereal, tubérculo o plátano)	1 porción	** variable
Grasas (Aceite vegetal)	2 porciones	5 g
Jugo Hipoglucido:	1 vaso	200 cc
• Fruta	1/2 porción	** variable
• Edulcorante	1 porción	
MERIENDA		
Bebida caliente	1 pocillo	240 cc
• Leche	1/2 cc	100 cc
• Infusión		140 cc
• Edulcorante	1 porción	

OBSERVACIONES Y ESPECIFICACIONES DIETA HIPOCALORICA

- Aplican especificaciones dieta normal
- Tener en cuenta las observaciones de dieta Hipoglucida e Hipograsa
- Para las bebidas debe ofrecerse edulcorante en presentación individual.
- Utilizar productos altos en fibra (cereales integrales).
- Variar las frutas y verduras.
- Utilizar métodos de preparación cocido, asado o a la parrilla.
- No utilizar salsas comerciales, caldos concentrados.
- Utilizar carnes magras,
- Utilizar leche y derivados bajos en grasa.
- La dieta puede solicitarse con otras prescripciones, puede estar sujeta a cambios por parte de La Nutricionista Dietista de la E.S.E HOMO.

5. DIETA HIPOSODICA

MINUTA PATRÓN DIETA HIPOSODICA							
Comidas							
Grupo Alim	Porciones	Desayuno	M/M	Almuerzo	Algo	Comida	Mda
Leche baja en grasa	1	0,5					0,5
Queso O Sus	2	2					
Carne	2			1		1	
Harinas	7	2		3		2	
Frutas	4	1	1	0.5	1	0,5	
Verdura	2			1		1	
Grasa	4			2		2	
Azúcar/Endulzante	2	0.5		0.5		0.5	0.5

EJEMPLO MENÚ DIETA HIPOSODICA		
TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300 CC
• Leche baja en grasa	½ porción	100cc
• Infusión		200
• *Azúcar	1/2 porción	12 g
Alimento proteico (Queso o sustituto) bajo en grasa	2 porciones	** variable
Alimento energético (Cereales integral	2 porción	** variable
Fruta entera	1 porción	**variable
MEDIAMAÑANA		
Fruta Entera	1	** variable
ALMUERZO Y COMIDA		
Sopa (Cereales, cremas caseras, tubérculos, plátano)	1 porción	300 cc
Alimento proteico (Carne magra)	1 porción	80g cocido
Verdura cruda y/o cocida, Adicionar porción de limón	1 porciones	100g
Alimento energético (Arroz)* solo en almuerzo	1 porción	80g
Alimento energético (Tubérculo)	1 porción	80g
Grasa	2 porciones	5g
Jugo	1 vaso	200cc
• Fruta	1 porción	** variable
• * Azúcar/endulzante	1 porción	12g



<ul style="list-style-type: none">• leche• infusión• ***Azúcar /endulzante		140cc
	1/2 porción	12g

*La porción verdura: 70 gr ensalada más 30 gr componente otra preparación
** Porciones de alimentos según lista de intercambio tabla referencia.
***Si la dieta se acompaña de prescripción dieta Hipoglucida utilizar ENDULZANTE.

CONSIDERACIONES GENERALES DIETA HIPOSODICA

Nota: las recomendaciones y especificaciones de calidad de la minuta normal aplican para esta dieta.

- Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte de la Nutricionista Dietista de la E.S.E. HOMO.
- Utilizar queso o sustitutos Hiposódico.
- Disponer de sobres de sal dietética.
- Enviar porción de limón en el almuerzo y comida.
- No emplear caldos concentrados comerciales, Sopas instantáneas.
- No utilizar salsas comerciales, sal de ajo, sal de cebolla salsa soja.
- Mejorar el sabor de las comidas: Utilizar potenciadores de sabor como limón, ajo, cebolla, tomillo, albahaca, comino, laurel, hinojo, menta, perejil, romero, estragón, entre otros con aderezos naturales.
- Variar métodos de preparaciones, cocido, asado, al vapor.
- Variar la preparación de la carne.
- Ofrecer Cereales integrales
- Se excluyen de esta dieta los siguientes alimentos.
- Carnes frías (toda clase de embutidos).
- Quesitos y quesos no hiposódicas.
- No ofrecer :
 - Productos de pastelería que contengan polvo royal, bicarbonato: Galletas Saltín, Pandequeso, Buñuelo y Almojábana, pan de bono.
 - Carnes ahumadas, saladas o curadas.
 - Mantequilla o margarina con sal.
 - Salsas, ablandadores de carnes
- Variar métodos de preparaciones, cocido, asado, al vapor.
- Disponer de sobres de sal dietética.

Recomendaciones

La Sopa siempre debe ir con adición de sal.

La carne debe prepararse sin sal.

El arroz debe prepararse sin sal.

- Hiposódica moderada: Sólo 2 alimentos con adición de sal.
- Hiposódica estricta: A ningún alimento se le adiciona sal.

Para prescripciones severas se manejaran esquemas individuales

6. DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA

MINUTA PATRÓN DIETA HIPERPROTEICA HIPERCALORICA							
Grupo alim	Porciones	Desayuno	M/m	Almuerzo	Algo	Comida	Mda
Leche	4	0.5		1	1	1	0.5
Queso o sustituto	3	2	1				
Carne	2			1		1	
Harinas	11	2	1	3	1	3	1
Frutas	3	1	1/2	1		1/2	
Verdura	2			1		1	
Grasa	6	1		2.5		2.5	
Azúcar	5	1	1	1	1	1/2	1/2
Postre	2			1		1	

EJEMPLO MENÚ DIETA HIPERPROTEICA HIPERCALORICA		
TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300 cc
• Leche	1/2 porción	200cc
• Azúcar	1 porción	20 gr
• Infusión		100cc
Alimento proteico (Queso o sustituto)	2 porción	** variable
Alimento Energético (Cereales integrales)	3 porción	** variable
Grasa	1 porción	5 g
Fruta	1 porción	** variable
MEDIA MAÑANA		
Jugo	1 vaso	200 cc
• fruta	1 porción	** variable
• azúcar	1/2 porción	12g
Alimento energético (Cereal integral)	1 porción	** variable
queso o sustituto	1 porción	** variable
ALMUERZO Y COMIDA		
Fruta entera	1 Porción	** variable
Sopa (Cereales, cremas caseras, tubérculos, plátanos)	1 porción	300cc
Alimento proteico (Carne)	1 porción	80g cocido
Verdura cruda y/o cocida	1 porción	100g
Alimento energético (Arroz)	1 porción	80g
Alimento energético tubérculo	1 porción	** variable
Grasas (Aceite Vegetal)	2,5 porciones	5g
Leche	1 porción	200cc



Leche (Bonyur, avena, arroz con leche, yogur, kumis bebida achocolatada o leche entera o saborizadas, postre lácteo alpinito, helado acompañados con galleta o mazamorra con bocadillo o panelitas de leche).

MERIENDA

Bebida caliente	1 pocillo	240cc
• Leche	½ porción	100cc
• Infusión		140cc
• azúcar	1/2 porción	12g
Alimento Energético (Cereal integral)	1 porción	** variable

OBSERVACIONES Y ESPECIFICACIONES DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA

- Aplican características de dieta normal hospitalaria.
- Variar las preparaciones.
- Servir porciones indicadas.
- Están permitidos todos los alimentos, no hay restricciones.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas: carne, pescado, huevos y leche.
- Se recomienda realizar de 5 a 6 ingestas al día.
- Con el fin de no aumentar el volumen de las ingestas y facilitar el consumo de toda la dieta, se puede optar por enriquecer los platos mediante la adición de leche en polvo queso, huevo cocido, bechamel, mayonesa, frutos secos, jamón y suplementos dietéticos ricos en proteínas.
- Incluir al desayuno productos integrales
- Intercambiar la porción de leche por yogur o kumis.
- Aplican especificaciones y condiciones dieta normal.
- Utilizar preparaciones de alta densidad calórica y nutricional.
- Intercambiar en las entre comidas preparaciones como coladas frías o calientes, flanes o postres, picados de frutas, batidos.
- Se puede utilizar suplementos dietéticos o fórmulas nutricionales poliméricas completa y balanceada ricos en proteínas en las entre comidas 200 CC c/u, serán solicitadas por nutricionistas o médico general.
- Se pueden elaborar preparaciones con fórmulas de cereales infantiles, leches saborizadas, avena, granolas, productos chocolatadas (milo y chocolisto), malteadas, helados; de acuerdo a indicaciones o solicitudes individuales.
- **Tipos de cocción** permitidos: Horno, plancha, asados, vapor y fritos.
- Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte de la Nutricionista Dietista de la E.S.E. HOMO.
- Todas las observaciones de la minuta patrón se aplican para esta dieta.



Queso o sustituto	2	2					
Carne	2			1		1	
Harinas	11	2	1	3	1	3	1
Frutas	4	1	1/2	1	1/2	1/2	1/2
Verdura	2			1		1	
Grasa	4			2		2	
Azúcar	5	1/2	1/2	1	1/	1/2	1/2
Postre	2			1		1	

EJEMPLO MENÚ DIETA ALTA FIBRA		
TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES	TAMAÑO
DESAYUNO		
Bebida caliente	1 taza	300 cc
• Leche	1/2 porción	200cc
• Azúcar	1 porción	20 gr
• Infusión		100cc
Alimento proteico (Queso o sustituto)	2 porción	** variable
Alimento Energético (Cereales integrales)	2 porción	** variable
Fruta	1 porción	** variable
MEDIA MAÑANA		
Jugo	1 vaso	200 cc
• fruta	1 porción	** variable
• azúcar	1/2 porción	12g
Cereal Integral	1	Variable
ALMUERZO Y COMIDA		
Fruta entera	1 Porción	** Variable
Sopa (Cereales, cremas caseras, tubérculos, plátanos)	1 porción	300cc
Alimento proteico (Carne)	1 porción	80g cocido
Verdura cruda y/o cocida	2 porción	80gr
Alimento energético (Arroz)	1 porción	80g
Alimento energético tubérculo	1 porción	** Variable
Grasas (Aceite Vegetal)	2 porciones	5g
Leche	1 porción	200cc
Dulce	1 porción	** Variable
ALGO		
Jugo	1 vaso	200 cc
• fruta	1 porción	** Variable
• azúcar	1/2 porción	12g
Cereal integral o granola	1 porción	60 g

OBSERVACIONES Y ESPECIFICACIONES DIETA ALTA EN FIBRA

Nota: las recomendaciones y especificaciones de calidad de la minuta normal aplican para esta dieta

- Los cereales de las entre comidas utilizar cereales altos en fibra: Granola, avena, barras de cereal o Granola.
- Debe preferirse la utilización de frutas, verduras y cereales con alto contenido de fibra o fuente de fibra.
- Utilizar arroz integral, avena en hojuelas, cereal tipo granola
- En el almuerzo y la comida deben ofrecerse verdura cocida o verdura cruda en las ensaladas, sin adición de grasas o salsas.
- Servir 2 porciones de verdura en almuerzo y comida.
- **Incluir fruta entera al desayuno y almuerzo.**
- Preparar los jugos naturales con frutas fuente de fibra.
- No utilizar para los jugos pulpas comerciales.
- Ofrecer una porción de fruta en el almuerzo, además de jugo.
- Ofrecer porción de Granola, avena, u otro cereal integral al desayuno.
- El energético de la media mañana y del algo, debe ser producto integral.
- Los dulces o postres deben ser preparaciones con fruta natural, con adición de pasas o ciruelas pasas.
- Los cereales y derivados deben ser productos integrales
- Incluir en las preparaciones leguminosas 3 veces por semana.
- No ofrecer preparaciones fritas o con salsas comerciales.
- Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte del profesional en Nutrición y Dietética de la E.S.E. HOMO.

8 DIETA LIQUIDA COMPLETA

TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES
DESAYUNO	
Bebida licuada caliente :	300
Leche deslactosada	200 (porción)
Azúcar o edulcorante	1 Porción
Cereal	1 porción
Aceite	1 porción
Jugo natural	200 cc
• Azúcar o edulcorante	1 Porción
• Fruta	1 porción
MEDIAMAÑANA	

509



Carne	1 porción
Aceite	2 porciones
Batido especial ****	200cc
ALGO Y MERIENDA	
Colada:	200cc
leche	1 porción
cereal en harina: avena o maizena o cereal infantil	
azúcar o edulcorante	1 porción

****Con el almuerzo Ofrecer batido especial según especificación: variar cada día:

Batido	Ingredientes	Cantidad	Preparación
Batido verde	uvas verdes	4 unidades	Licuar y agregar agua hasta completar 200cc
	espinacas	6 hojas	
	banano	½ unidad	
	Kiwi o manzana	2 rodajas	
	leche	100 cc	
	Azúcar	1 porción	
Batido amarillo	manzana	½	Licuar y agregar agua hasta completar 200cc
	piña fresca	½ rodaja	
	papaya	1 trozo	
	Azúcar	1 porción	
Batido rojo	Frutos rojos: mora, fresa,	1/ pocillo	Licuar y completar 200cc
	Yogurt	1 unidad	
Batido morado	uvas moradas	6 unidades	Licuar y completar 200cc
	leche	200 cc	
	Azúcar	1 porción	

Batido Blanco	Banano	1 porción	Licuar y completar 200cc
	leche	200 cc	
	Azúcar	1 porción	
	Apio	1 tallo	
Batido Mixto	Manzana verde	½ unidad	Licuar y completar 200cc
	Zanahoria.	1 trozo	
	Leche	1 porción	
	Azúcar	1porcion	

OBSERVACIONES GENERALES LIQUIDA COMPLETA

Nota: aplican para esta dieta las recomendaciones y especificaciones de calidad de la minuta normal.

- Brindar Preparaciones licuadas, para facilitar consumo.
- Las porciones de alimentos se deben servir como se solicitan en el patrón de alimentación normal y según las listas de intercambio.
- Dieta modificada en la consistencia y textura.
- Esta dieta es de consistencia liquida
- Ofrecer preparaciones de agradable presentación.
- La bebida y la leche utilizada en esta dieta debe ser con leche deslactosada.
- Las frutas utilizadas en los jugos y sorbetes deben ser no ácidas.
- Intercambiar preparaciones frías o calientes como coladas, pudines, flanes, postres o gelatinas.
- Según valoración nutricional, Se podrán solicitar fórmulas comerciales enterales polimérica, según patología presente de marca reconocida con registro INVIMA, las cuales serán autorizadas previamente por el las Nutricionistas Dietistas de la E.S.E. HOMO,
- Puede variar a prescripciones individuales, según patología de los pacientes, normales, diabéticos, renales, desnutrición, obesidad, etc.
- Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte de la Nutricionista Dietista de la E.S.E. HOMO.

9. DIETA LIQUIDA CLARA

TIPO DE COMIDA GRUPO DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES
DESAYUNO	
Bebida caliente Infusión	300cc
Panela agua de panela negra o aromática con edulcorante***si es Hipoglucida	1 (porción)



Gelatina*** Gelatina dietética si es Hipoglucida	1 porción
ALMUERZO	
Consomé	300cc
Jugo natural	200cc
• fruta	1 porción
• Azúcar o edulcorante	1 porción
Gelatina o Gelatina dietética si es Hipoglucida	1 porción
ALGO	
Jugo	200cc
• Fruta	½ porción
• Azúcar o edulcorante	1 porción
COMIDA	
Consomé	300 cc
(Jugo natural	200 cc
• Fruta	1 porción
• Azúcar o edulcorante	1 porción
Gelatina o Gelatina dietética si es Hipoglucida	1 porción
MERIENDA	
Bebida caliente Infusión	240cc
Panela (agua de panela) o aromática si es diabético)	

Observaciones de este patrón liquido claro

Este esquema es de transición

- Se aportara al paciente de manera transitoria:
 - caldos sin grasa
 - agua de panela
 - té,
 - agua aromática
 - jugo de frutas claros y colados
 - miel
 - azúcar
 - gelatina o Gelatina dietética si es Hipoglucida
- El aporte podrá estar sujeto al cálculo nutricional individual.
- Esta dieta tiene entre comidas y se debe ofrecer bebidas jugos naturales clñoros colados. No cítricos.
- Los líquidos que lo ameriten deben ir con el azúcar o edulcorante según la combinación de la dieta.

10. OTRAS DIETAS DIETAS

Por las características de las diferentes patologías orgánicas se pueden presentar algunas restricciones de alimentos o nutrientes, además de modificaciones en la consistencia, unidas a las dietas TERAPEUTICAS

A. DIETA BLANDA

Nota: las recomendaciones y especificaciones de calidad de la minuta normal aplican para esta dieta

Se modificara la consistencia y/o composición química de los nutrientes o las preparaciones.

Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte de la Nutricionista Dietista de la E.S.E. HOMO.

DIETA SEMIBLANDA: La consistencia de los alimentos es de tipo puré, baja en Grasa, en fibra, sin condimentos.

a. BLANDA MECÁNICA:

Las porciones de alimentos se deben servir como se solicitan en el patrón de alimentación normal y según las listas de intercambio.

Se modifica la consistencia de los alimentos y preparaciones, para aquellos pacientes con problemas de masticación o deglución.

- Todos los alimentos deben ser de muy fácil masticación.
- Las verduras deben ser blandas, fáciles de majar y masticar cocidas, en puré, papillas.
- Ofrecer frutas como papaya, papayuela, uchuva, melón, fresas, kiwi, granadilla, banano, mango maduro, mandarina, sandía.
- No ofrecer manzana, pera, frutos duros.
- Las ensaladas deben presentarse cocidas.
- Las vinagretas que se incluyan deben ser elaboradas con aceite de oliva o canola cuando sean elaboradas con este ingrediente.
- El energético puede variarse con papa común, papa criolla, pastas, plátano maduro o yuca y deben presentarse en preparaciones tipo puré, cocidas, soufflé, entre otras.
- Las carnes de fácil manejo o masticación, Carne variada en su preparación pero de textura muy blanda y cocida.
- Carne en polvo, pollo desmenuzado, carne en rollo, torta de carne tipo hamburguesa, albóndigas, carne desmechada, atún, pescado magros sin espinas.
- No se deben utilizar carnes industrializadas o comerciales.
- Todas las preparaciones deben ser de consistencia blanda, tortas sin corteza, panes blandos o ponqués.
- Se deben incluir las siguientes frutas papaya, melón, uvas, mango maduro, sandía, granadilla, durazno, fresa madura.
- La manzana y la pera picadas.
- Se servirá postre en almuerzo y comida y solo se permite gelatina y compota
- Los intercambios de los cereales tubérculos y plátanos deben tener una preparación con modificación de la consistencia, para facilitar masticación.
- Esta dieta puede estar sujeta a cambios en sus especificaciones por parte de la

Las porciones de alimentos, Las recomendaciones y especificaciones de calidad de la minuta normal aplican para esta dieta, según las listas de intercambio.

Se toma en cuenta la composición química para esta dieta, en donde deben evitarse los irritantes gástricos como la pimienta, pimentón, cominos, grasas y fritos.

- Preparar alimentos cocidos o asados.
- Al desayuno la bebida deberá ser agua panela, aromática o té sin leche.
- Las frutas a utilizar serán no ácidas y deberán presentarse finamente picadas como melón, papaya, sandía, mango maduro, sin cascara.
- Están excluidos los alimentos fritos y los energéticos con queso.
- El energético puede variarse con papa común, papa criolla, pastas, plátano maduro o yuca y deben presentarse en preparaciones tipo puré, cocidas, soufflé, entre otras.
- Pueden mejorar su sabor con salsas caseras que no contengan crema de leche, pimentón, ni condimentos fuertes.
- Se servirá postre en almuerzo y comida y solo se permite gelatina y compota industrial o casera, especificados los días en el ciclo de menú.
- La leche de ésta dieta será deslactosada y baja en grasa se llevará en el almuerzo y en la comida jugo no cítrico.
- Las ensaladas deben presentarse cocidas.
- Las vinagretas que se incluyan deben ser elaboradas con aceite de oliva o canola cuando sean elaboradas con este ingrediente.
- Emplear técnicas culinarias en la preparación de alimentos tales como: hervido, plancha, vapor, horneado.
- Intercambio de proteico desayuno jamón fino, de pollo o pavo.
- Utilizar lácteos bajos en grasa: Leche deslactosada y/o baja en grasa.
- Puede mejorarse el sabor de las preparaciones con salsas caseras que no incluyan pimentón, sin condimentos fuertes, ni crema de leche. Limitar el uso de condimentos en la preparación de alimentos
- No utilizar verduras productoras de gases: brócoli, repollo, coliflor, col, apio, pimentón, cebolla de huevo No suministrar frutas acidas, se permiten frutas sin corteza como papaya, manzana roja madura, pera madura , melón y sandía.
- Es una dieta de consistencia normal
- No ofrecer leguminosas ni productos integrales
- No utilizar condimentos. Salsas comerciales,
- No utilizar frutas cítricas.
- No utilizar salsas comerciales, caldos concentrados, alimentos fritos, postres con crema de leche, chocolate, coco.
- No ofrecer preparaciones fritas

B. DIETA SUPRAGLÓTICA

La dieta Supra glótica exige una modificación en la textura y consistencia de los alimentos, tanto líquidos como sólidos, para facilitar la masticación y la deglución. Adaptándolos al nivel de aceptación por parte del paciente.

Características:

- Ofrecer alimentación fraccionada.
- Ofrecer alimentos que forman bolos semisólidos, pegajosos a la masticación de consistencia blanda, con purés espesos y homogéneos evitando texturas gruesas con presencia de grumos, espinas u otros elementos que puedan ocasionar problemas para la deglución.
- Se puede contar con alimentos líquidos como leche o café con leche, que ligados a sólidos como galletas, pan cereales arroz, trigo, avena tipo alimentos para bebe, nos pueden dar la textura deseada para esta dieta en los desayunos y meriendas.
- ****Se podrán solicitar los batidos de la dieta líquida completa con adición del **espesante**
- No se permiten líquidos claros y se utilizarán **espesantes** para adaptar la viscosidad a la textura tolerada por el paciente (néctar, miel o pudding). Para la hidratación del paciente también se pueden utilizar aguas o bebidas con gelatina.
- Los alimentos deberán presentarse a una temperatura fría o caliente (mejor que templada), (helados o sorbetes, yogur, batidos de leche, etc.).
- Nota: se podrán solicitar batidos especificados en dieta líquida completa.

Está Prohibido:

- ✓ Frituras
- ✓ Guisos con salsas
- ✓ La sal y el tipo de endulzante deben ir siempre licuados en la preparación, nunca se le dará al paciente el sobre aparte pues estos gránulos no se disuelven fácilmente por la consistencia de la preparación.

Niveles de consistencia:

Textura o consistencia	Tipo Néctar	Tipo Miel	Tipo Pudding
Características	Viscosidad Media/néctar Pueden beberse con pitillo o a sorbos. Al decantar cae formando un hilo fino. Zumos de melocotón, tomate, yogurt	Viscosidad Media/alta No puede beberse con pitillo, pero si con taza o cuchara. No mantiene su forma original. Al decantar cae formando gotas espesas. Compota, miel, jaleas, sopas cremas	Viscosidad Alta Solo se puede tomar con una cuchara. Mantiene su forma original y no puede beberse. Al decantar cae formando bloque. Pudin, gelatina, flan

En el Hospital Mental se utilizaran Gastroclisis por negativismo alimentario, por lo cual se utilizaran de manera transitoria como dieta de mantenimiento.

- Se solicitara fórmulas poliméricas con productos comerciales para utilizar como alimento vía enteral o por SNG, con características de control y/o aporte de nutrientes específicos según la patología del usuario; de marca reconocida con registro INVIMA en presentación individual de 300 cc o en polvo para preparación.
 1. Formula nutricionales poliméricas completa y balanceada libre de lactosa.
 2. Nutrición polimérica alta en proteínas y calorías
 3. Formula polimérica baja en carbohidratos con fibra para pacientes con intolerancia a la glucosa.
 4. Formula polimérica líquida para Utilizar en pacientes con enfermedad renal.
 5. Alimento para paciente con enfermedad pulmonar.

Serán solicitadas y autorizadas previamente por el médico y/o las Nutricionistas Dietistas de la E.S.E. HOMO, distribuidas según esquema Nutricional o prescripción individual.
- Puede variar a prescripciones individuales, según patología de los pacientes, normales, diabéticos, renales, desnutrición, obesidad, etc.
- Se enviara en cada comida la toma correspondiente.
- El costo de una toma de formula enteral comercial para Gastroclisis será homologada al de un almuerzo.

D. DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Cualquier dieta puede ser astringente.

Se maneja de manera transitoria, indicaciones individuales.

Alimentos permitidos:

- Se utilizan alimentos con alto contenido de pectina como: manzana, pera, durazno, guayaba. Con el fin de formar un gel y disminuir el volumen de las heces.
- Té: Manzanilla, limón, valeriana.
- Colada sin leche: Maicena, harina de arroz, harina de plátano,
- Fruta cocida: Manzana, pera, guayaba, durazno,
- Frutas crudas: banano,
- Vegetales cocidos: Champiñones, zanahoria, papa,
- Carnes: estas deben ser magras, pescados blancos
- Se debe dar la dieta fraccionada.

Alimentos Prohibidos:

- La fibra vegetal ya que aumenta el volumen intestinal y estimula la motilidad intestinal.
- Leguminosas, Mango, piña, mandarina, Verduras crudas.
- Carnes frías y/o embutidos.
- Grasas y salsas, quisos, fritos.

- Los estimulantes del reflejo gastrocólico y de la motilidad: café, zumos de naranja.
- Los alimentos productores de gas(repollo, coliflor, brócoli, cebolla, melón)

Tipos de cocción:

- ✓ Permitidos: Hervidos, plancha, vapor, horno
- ✓ A evitar: rebozados, fritos, salsas.
- ✓ Evitar los alimentos muy especiados o condimentados, salados o azucarados, ya que irritan el estómago e intestino y, además, necesitan de agua para poder diluir la sal o el azúcar y agravan el propio proceso.

E. DIETA ALTA EN HIERRO:

El objetivo es incrementar el aporte de hierro y ácido fólico por medio de alimentos fuente.

- Esta prescripción puede estar acompañada de otras características, se deben incluir alimentos fuente de Hierro Heminico y vitamina C.
- Se deben incluir aporte de pajarilla, hígado, morcilla mínimo 4 veces por semana.
- Incluir aporte de frijol, lentejas, garbanzos.
- Incluir fruta o jugo fuente de Vitamina C, en las dos comidas principales del día.
- Utilizar carnes rojas magras.
- La porción de leche se ofrece en entre comidas.
- Controlar alimentos lácteos con la comida que tiene el aporte de la proteica fuente de hierro.
- Se controlara aporte de: leche, productos integrales, cereales de grano entero, frutas enteras, excepto jugos colados, vegetales, excepto jugo de tomate, postres con frutas o nueces, alimentos fritos o carnes grasosas.

F. DIETA HIPOURINICA:

- Se maneja con prescripciones y cálculos individuales.
- Se deben excluir de las preparaciones los siguientes alimentos: vísceras (pajarilla, hígado, riñón, carnes rojas)
- Control de alimentos fuente de proteínas (carnes, lácteos, leguminosas).
- Se incrementa aporte de líquidos abundantes con jugos claros.

G.VEGETARIANA:

La institución podrá solicitar dieta vegetariana, la cual puede variar según tipo:

- **LA DIETA VEGANA O VEGETARIANA PURA:** Se eliminara completamente el consumo de carne, pescado, lácteos, huevos y miel de la alimentación. Se ofrecerá de esta forma, solo productos, alimentos o preparaciones de origen vegetal.
- **LACTO-VEGETARIANA:** se ofrecerán lácteos y derivados en preparaciones

Para algunos pacientes se les podrá solicitar pescado o atún.

- Se consideraran características individuales.
- Se deben incrementar alimentos fuente de proteína vegetal, leguminosas, frutas y verduras, frutos secos, nueces, maní. etc.
- Variar las preparaciones.
- Elaborar preparaciones especiales con intercambios de leguminosa.
- Se pueden utilizar mezclas vegetales.
- Incrementar preparaciones como ensaladas especiales con pasta o leguminosas, tortas especiales de leguminosas, cereales integrales, ensaladas de frutas.

H. DIETA SIN LÁCTEOS: no siendo una dieta, se podrá solicitar con este nombre y se considera como otra dieta por cambio de característica, puede estar asociada a otra prescripción.

- Las porciones de alimentos deben ser como se solicitan en el patrón de alimentación normal y según las listas de intercambio.
- En el desayuno se debe ofrecer bebida sin leche como chocolate en agua, te o aromática, y el resto igual al patrón general.
- La porción de queso se cambia por sustitutos a base de carne (jamón, salchicha, huevo, morcilla, etc.)
- Pueden tener variaciones por indicaciones individuales y patologías asociadas.
- En el almuerzo y la comida la bebida debe ser jugo, no se deben ofrecer sopas elaboradas con leche, ni postres y el resto igual al patrón Normal.

I. Se podrán solicitar preparaciones y alimentos especiales para paciente NEUTROPÉNICO

Recomendaciones:

- ✓ Preparar carnes frescas y bien cocidas, no carnes frías o embutidos, morcilla, pescado seco, tortas de pescado o pollo.
- ✓ Utilizar las verduras cocidas.
- ✓ Fruta entera (banano, murrapo, granadilla, naranja, mandarina, mango)
- ✓ Para la preparación de jugos o compotas caseras, utilice agua hervida y frutas previamente lavadas y desinfectadas.
- ✓ Los huevos deben cocinarse muy bien. Evite preparaciones que tengan huevo crudo en los ingredientes (helados caseros, postres refrigerados y merengues, mayonesa, salsas)
- ✓ Todos los productos lácteos deben ser pasteurizados (leche, yogurt, kumis). Verifique que no contengan cultivos pro-bióticos.
- ✓ Consuma los alimentos recién preparados (no preparaciones recalentadas).
- ✓ Utilice alimentos y bebidas pasteurizados y preparados individualmente.

J. SOLICITUD ADICIONAL PARA INGRESOS A URGENCIAS FUERA HORARIO ESTABLECIDO:

Para el servicio de urgencias se debe disponer de entre comidas tipo desayuno para solicitudes **después del horario distribución de la comida, previa solicitud y soporte de este servicio.**

Ofrecer comida tipo plato único: Sanduche, hamburguesa, arepa con carne y queso, Con bebida caliente.

ENTRECOMIDA ESPECIAL URGENCIAS		
Bebida caliente	1 taza	300cc
• Leche	½ porción	100 cc
• Infusión	200 cc	200 cc
• Azúcar	1/2 porción	12 g
Alimento Proteico (Queso o sustituto)	2 porciones	** variable
Alimento energético (cereales) integral	2 porciones	** variable
Grasa (Margarina)	1 porción	5 g
Fruta entera	1 porción	** variable

K. ALIMENTACIÓN EN PLAN DE EMERGENCIAS

El proponente debe tener establecida la minuta de 8 días para menú alterno, para situaciones de emergencia, donde debe tener en cuenta:

- Preparaciones con consomé instantáneo y sopas cremas instantánea.
- Reemplazo de las carnes, por carnes frías o enlatadas, en el ciclo de menú.
- Cereales elaborados en reemplazo de energéticos en almuerzo y comida.
- Bebidas lácteas en tetra pack como bebida en el desayuno.
- Jugos en tetra pack en almuerzos y comidas solicitadas.
- Dulces elaborados comercialmente en reemplazo de dulces caseros.
- Al desayuno ofrecer queso exclusivamente como proteico y omitir el suministro de arepa, la cual requiere calentamiento.
- Cambio de los jugos por porción de fruta entera en desayuno, media mañana y algo.
- Se permite el despacho de alimentación en recipientes desechable.

Se podrá realizar visita al centro de producción que se destine para la contingencia a través de la interventoría.

Nota:

Para el manejo pacientes en aislamiento, se solicitara vajilla desechable y puede estar manejado con dieta normal o terapéutica.

- Se cuenta como porción 200 cc para leche, Yogurt o Kumis.
- Porción de queso o sustituto variable según tabla de referencia.
- Todas las leches deben ser pasteurizadas, de marca reconocida en el mercado, con fecha de vencimiento y registro sanitario vigente.
- El Yogurt o Kumis tanto normal como dietético, deberán ser de marca reconocida en el mercado, con fecha de vencimiento y registro sanitario vigente y se servirá porción en empaque individual vaso.
- Debe existir disponibilidad de leche entera, baja en grasa y deslactosada, según prescripciones individuales.
- **Queso, quesito, cuajada, lonchitas:** debe ser de leche pasteurizada, bajo en grasa de marca reconocida en el mercado, con fecha de vencimiento y registro sanitario vigente. Intercambiar la porción por queso, quesito, cuajada, lonchitas mozzarella. según lista de intercambio.
- Para las dieta Hiposódica disponer de queso, quesito o cuajada bajo en sodio.

2. Carnes: Res, cerdo, Pollo y Pescado:

- **Se cuenta como porción 80 gr mínimo en cocido.**
- Suministrar cortes de carnes de primera calidad para los pacientes, las carnes deben ser blandas y de fácil masticación, variar métodos de preparación.
- Deberán ser cortes de primera calidad, con menos del 10% de grasa y adquiridas de proveedores reconocidos en el mercado, con licencia de funcionamiento y registro sanitario vigente.
- Diariamente para los servicios de almuerzo y comida, se debe contar con la existencia de 2 clases de carnes diferentes.
- Para dar mayor variedad dentro del ciclo de menús se solicita brindar como mínimo:

Tipo de carne	Almuerzo	Comida
Carne de res corte de primera (preparaciones como carne sudada, carne guisada, carne sofrita, carne desmechada, carne molida, albóndigas, albondigón, molida , entre otras)	4 veces	4 veces
Carne de cerdo (preparaciones como mondongo, carne sudada, carne guisada, carne sofrita, entre otras)	4 veces	4 veces
Pescado (debe ser un corte de primera tipo róbalo, bagre o filete de merluza, en preparaciones como tortas, apanado, frito, entre otras)	2 veces	2 veces

Tipo de carne	Almuerzo	Comida
Pollo (debe ser muslo, contra muslo o pechuga, en preparaciones como sudado, guisado, asado, frito, desmechado, apanado, moldes, entre otras).	4 veces	3 veces

- **La presentación de la carne:** tipo rollo, desmechada, albóndiga, molida, soufflé, croquetas siempre se elaborarán el mismo día. **No se permiten preparaciones del día anterior, ni la preparación preliminar.**
 - Los tipos de la carne de res a utilizar deben ser: Tabla, posta o solomo, punta de anca, de cerdo, pollo (pechuga, muslo, contra muslo), pescado sin espinas con la debida certificación de calidad.
 - Para la preparación de carne molida debe utilizarse carne de res magra, sin tejido conectivo y debe molerse en el servicio de alimentación de la ESE HOMO. El gramaje solicitado corresponde a las porciones ya preparadas. La carne molida para las preparaciones como albóndigas, albondigones o molde de carne, entre otras, debe llegar al servicio de alimentación entera y ser molida allí, no se debe recibir molida directamente del proveedor.
 - Servir porciones uniformes de pollo: pechuga, muslo o contra muslos. El pollo debe presentarse en forma variada y sin piel: muslo, contra muslo y pechuga variando su preparación incluyendo apanado, Así mismo para dieta Hipograsa; en las cuales sólo se excluye preparaciones con crema de leche, yema de huevo y fritura.
 - El pescado a utilizar se debe encontrar en perfectas condiciones y se debe utilizar pescados que no contengan espinas o que arriesguen la salud del paciente. El pescado a utilizar debe ser fresco, no utilizar tortas industrializadas. Debe llegar congelado.
 - El pescado será filete de róbalo, sierra, trucha, **merluza y bagre, sin espinas.**
 - **No se permite pescado preformado industrialmente.**
 - Los embutidos o carnes frías tipo embutido (salchicha, jamón, morcilla), chorizo, las tortas de carne industrializadas se toman como intercambio de queso o sustituto; no se cuenta como porción de carne.
 - Todas las carnes serán magras (máximo 10 % de grasa) y el peso de los patrones no considera el peso del hueso, la piel, ni las adiciones de harinas o verduras.
 - Para las preparaciones de albóndigas, tortas y rollos de carne no está permitido el uso de estendedores de carne como el Carve o mezclas de

- Para preparaciones tipo gulasch, arroz con pollo, la carne debe conservar el tamaño de la porción establecida no se cuenta el peso servido con la verdura o los otros ingredientes.

3. Carnes Frías o Embutidos: (Proteicos):

Alimentos cárnicos industrializados tales como carne procesada de pollo, cerdo o res y productos de pescado procesado no podrán ser utilizadas en los servicios de almuerzo y comida como remplazo de los cortes de carne, toda vez que este tipo de producto no es equivalente en aporte nutricional y por el contrario contiene sustancias adicionadas no adecuadas para el perfil de riesgo en salud de los usuarios.

- Ofrecer intercambios de jamón, chorizo, morcilla, salchicha tradicional, salchichón.
 - Las carnes frías o embutidos a suministrar deben ser de la línea estándar, no de la línea económica, ofreciendo productos que cumplan con la norma NTC 1325. con un contenido nutricional en 100gr del producto de 12gr de proteína (9gr proteína animal y 3gr proteína vegetal) y de 1.5mgs de hierro.
 - Deberán ser de marca reconocida en el mercado, con fechas de vencimiento, registros sanitarios vigentes y empacados al vacío, bajas en sodio y en grasa.
 - Solo se ofrecerán dentro del ciclo para los desayunos y entre comidas y no como alternativa de cambio de la carne.
4. **Huevos:** de tipo AA, se cuenta como porción de queso o sustituto. adecuadas condiciones higiénicas, limpios, sin deterioro de su cáscara, con controles de fecha de postura.
- El huevo debe ofrecerse 3 veces a la semana en diferentes preparaciones como intercambio de queso o sustituto. Este debe prepararse con margarina de canola o leche, no con aceite.
 - para preparaciones como tortilla, revuelto o con otro ingrediente no se debe disminuir tamaño de porción.

5. Cereales y energéticos:

- Siempre el desayuno llevara un cereal integral, intercambiar arepa chόcolo o de maїz con fibra, con salvado.

- Utilizar Productos de panadería con registro sanitario INVIMA, fechas de vencimiento vigentes.
- Solo se incluirá como acompañante del almuerzo y comida las preparaciones en torta 6 veces por ciclo.
- Para las entre comidas media mañanas y algo: utilizar todo tipo de variedad de galletas, panes o productos elaborados (dulces y salados) para dar variedad a la minuta;; cumpliendo con lista de intercambio

6. Sopas:

- **No utilizar caldos concentrados como base para las sopas.**
- Se servirán sopas de leguminosas: frijoles, garbanzos y lentejas 3 veces por semana.
- La preparación de las sopas cremas deben ser 50% de leche y 50% de agua y sólidos; y el desplazamiento de los sólidos. 4 veces por ciclo.
- El nombre de las preparaciones de las sopas debe corresponder a los ingredientes de las mismas.
- El consomé debe ser claro y desgrasado. Para su preparación se utilizaran carnes magras de res, pollo sin piel.
- Se permitirán hierbas naturales para realzar sabor, pero se deberán retirar al servirse la preparación. **NO se permite el uso de caldos concentrados.**
- Se utilizará el caldo concentrado solo por prescripción médica o nutricional. Para esto deberá mediar la respectiva orden de la nutricionista.

7. Verduras/ Ensaladas:

- La porción de Verdura es de (100 gr): porción cruda y/o cocida. **70 gr como ensalada y 30 gr como otro componente del menú;** en energéticos o tortas, sopas y arroz.
- Las ensaladas deben contener 3 componentes diferentes entre frutas y verduras, guardando una distribución adecuada y uniforme.
- Todas las ensaladas de las dietas especiales deben contener una

- La porción de verduras puede utilizarse en diferentes preparaciones (tortas, de zanahoria de ahuyama, de brócoli, espinacas, etc).
- Todas las ensaladas que contengan aceite, llevarán en su aderezo 2.5cc. de aceite de canola o de oliva por porción.
- **Nota:** en preparaciones de ensaladas con adición de yogurt o kumis, se debe servir en recipiente aparte.

8. Frutas:

- El peso de la porción de frutas se toma sin cáscara. Todos los jugos deben ser de fruta natural.
- Variar la fruta en el día. No repetir; En la minuta de un día no se permiten 2 preparaciones con el mismo ingrediente por ejemplo: jugo de guayaba y cernido de guayaba; jugo de mora y dulce de mora
- Tener en cuenta la consistencia de las frutas para las **dietas blandas mecánicas y químicas**.
- Los jugos preparados en el servicio deben contener poca cantidad de azúcar y no se debe preparar con mucha anticipación. Deben ser de fruta o pulpa de fruta de primera calidad y tendrá la concentración de fruta adecuada para caracterizar el sabor de la fruta y ofrecer una óptima consistencia de acuerdo a las especificaciones dadas anteriormente
- Cuando la fruta sea picada la porción se servirá de 120 gramos, si es mixta picada se incluirán 3 tipos de fruta en forma equivalente; si es fruta entera se debe servir de acuerdo a la lista de intercambio.
- Incluir cuchara desechable cuando se ofrezca fruta picada.
- **Nota:** en preparaciones fruta picada con adición de yogurt o kumis, se debe servir en recipiente aparte.
- El jugo debe ser enviado en envase individual, no bolsa plástica.

9. Postres:

- Debe servirse en plato de postre solicitado.
- Los postres comerciales el peso es variable según lista de intercambio
- Los productos comerciales empacados individualmente deben tener fechas de vencimiento, registro sanitario, registro INVIMA, etiqueta nutricional. gramaje.
- Se puede intercambiar por: postres tipo cernido, dulces de frutas, postres tipo pudín, flan o gelatina, postres comerciales tipo galletas, bocadillo, panelitas, Arequipe, brevas, duraznos, dulces de frutas, tortas, etc.
- La panela utilizada en las preparaciones debe cumplir con la normatividad respectiva que regula este alimento.

10. Grasas:

- Deben ser aceites y margarinas POLIINSATURADOS: elaboradas con 100% canola, soya o girasol. con calidad certificada por la ficha técnica.
- No se permite su reutilización.
- No utilizar aceites de mezclas o con contenido de aceite de palma.
- Las margarinas y salsas comerciales deben ser a partir de aceites vegetales sin colesterol. Libre de grasas trans.
- La margarina debe ser en empaque individual.
- El aguacate se considera como una grasa de acuerdo con la lista de intercambio.
- El aceite para las **frituras no se debe de emplear más de dos veces**, luego de las cuales este se debe desechar, de acuerdo al plan de saneamiento y manejo de desechos líquidos.

11. Salsas y aderezos

- El azúcar, la sal, el edulcorante artificial y las salsas: Cuando se requieran deberán presentarse en empaque individual con gramaje especificado en la lista de intercambio de alimentos, salsas de marcas reconocidas con fecha de vencimiento y registro sanitario vigente.
- Todos los alimentos deben tener la condimentación y aderezos propios de sus características dulce o salado.

- Salsa de tomate, mayonesa, mostaza como acompañante debe ser en empaque individual, un sobre de ocho gramos, marca registrada.
- Las preparaciones Hipoglucidas e hipocalóricas no llevarán azúcar, panela o miel; deben servirse con **edulcorante que contenga Sucralosa**.
- Disponer de sal y azúcar y endulzante a base de Sucralosa en sobres, según solicitud.
- Nota: en preparaciones de ensaladas con adición de yogurt o kumis, se debe servir en recipiente aparte.
- **En las dietas hiposódicas se debe enviar porción de limón para las ensaladas.**

12. Bebidas / jugos

- Las bebidas del desayuno se preparan con leche y pueden incluirse: café instantáneo, bebidas chocolatadas, chocolate en pasta con clavos y canela, agua panela, aromática, chocolisto, Cocoa, milo, choco light, entre otras marcas reconocidas.
- Cuando las dietas tienen restricción de lácteos se reemplaza la bebida que contiene leche por agua de panela, (con panela que cumpla con la norma técnica colombiana), jugo o bebida chocolatadas (chocolate en pasta con clavos y canela), aromática o té, las bebidas frías con leche se reemplazan con jugos en agua.
- Los jugos serán de fruta natural o pulpa de fruta de primera calidad y punto óptimo de maduración.
- El jugo no debe tener más de tres (3) horas de elaboración en el momento en el que se va a distribuir.
- Se solicitará para el servicio de terapia ocupacional agua presentación individual (Bolsa de 300cc c/u) para el programa de huerta.
- Se podrán solicitar líquidos orales abundantes (LOA), por parte de nutricionista o médico general, que equivalen a 900 cc de agua día (3 vasos de 300cc) para pacientes con prescripciones individuales, los cuales serán enviados en presentación individual (Bolsa de 200, 250, 300 o 500 cc); al servicio solicitante, marcados para el paciente que lo requiera, teniendo en cuenta prescripción de la dieta. Se pagará según costo por bolsa de agua suministrada.

- Con características físico-organolépticas óptimas para la preparación y/o consumo directo.
- Deben proveerse de marcas reconocidas en el mercado, con fecha de vencimiento y registro sanitario vigentes, etiquetado nutricional, En este grupo se incluyen productos de panadería, granos, salsas y abarrotos en general, carnes frías, enlatados, dulces..
- Los productos alimenticios a utilizar deben ser de marca debidamente reconocida por el INVIMA y certificación de calidad, además todos los productos elaborados deberán ir rotulados con información nutricional y fecha de vencimiento.
- Presentar un listado de mínimo dos proveedores para cada producto. el cual debe ser anexado en el momento de iniciar el contrato, para fines pertinentes con la interventoría de control de calidad.

Las condiciones aquí indicadas son generales y podrán cambiar de acuerdo con la necesidad del servicio. En todo caso, deberá mediar orden expresa y escrita del HOMO para cambiar dichas condiciones generales.

El contratista no podrá realizar dichas modificaciones de manera unilateral.



Ciclo de menú Hospitalización

Dieta Normal

Código: 019-CM-03

Fecha: 10/01/2023

SEMANA No. 1		Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7
DESAYUNO							
Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc
Huevo con hogao x 50g	Quesito x 30g	Huevo revuelto x 50g	Quesito x 30g	Huevo con jamón x 50g	Huevo con jamón x 50g	Quesito x 30g	Huevo revuelto x 50g
Pan bola integral	Huevo revuelto con aliños x 50g	Quesito x 30g	Huevo revuelto x 50g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Quesito x 30g
Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada
Arepa tela asada	Tostada integral	Galletas integrales	Pan bola integral x 22g	Tostada integral x und	Tostada integral x und	Pan integral	Galleta Integral
Mandarina	Granadilla	Manzana roja	Granadilla	Guayaba manzana	Guayaba manzana	Manzana verde	Naranja
Guayaba Manzana	Piña en rodajas	Papaya	Mandarina	Sandia	Papaya en cuadros	Piña en rodaja	Piña en rodaja
ALMUERZO							
Crema de zanahoria x 300cc	Sopa de verduras x 300cc	Sancocho x 300cc	Crema de auyama x 300cc	Frijoles x 300cc	Sopa de garbanzos x 300cc	Sopa de guineo x 300cc	Sopa de guineo x 300cc
Pescado apaisado x 80g	Pollo al horno x 80g	Torta de carne x 80g	Julianas de cerdo x 80g	Carne de res molida x 80g	Contramuslo asado x 80g	Albondiga de res x 80g	Albondiga de res x 80g
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Migote de Yuca x 80g	Patacón pintón x 80g	Arepuela x 80g	Papa abuhuelada x 80g	Tajada de plátano x 80g	Papas rústicas en cascós 80g	Enyucado 80g	Enyucado 80g
Cidra, zanahoria, mango 70g	Zuquini, cebolla, auyama 70g	Zanahoria, tomate, pepino 70g	Tomate, cebolla, repollo 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Remolacha, habichuela, cebolla 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g
Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc
Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial	Postre comercial
REFRIGERIO DE LA TARDE							
Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de piña x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de uva x 200cc
COMIDA / CENA							
Sopa de auyama x 300cc	Sopa de hilos x 300cc	Sopa de conchas x 300cc	Sopa campesina x 300cc	Sopa de dos papas x 300cc	Sopa de dos papas x 300cc	Sopa de tortilla x 300cc	Sopa jardinera x 300cc
Carne molida	Carne de cerdo asada	croqueta de pescado fritas	Filete de pechuga de pollo	Pechuga de pollo en salsa	Hamburguesa de Res	Contramuslo sudado	Contramuslo sudado
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Papa chorreada 80g	Puré de papa x 80g	Yuca sudada 80g	Papa criolla al bañi 80g	Papa americana 80g	Puré de papa criolla 80g	Cascos de papa 80g	Cascos de papa 80g
Cebolla, pepino, remolacha 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zuquini verde, amarillo, cebolla 70g	Cidra, mango, zanahoria 70g	Auyama, pepino, z. amarillo 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g
Jugo de piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de uva x 200cc	Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de fresa x 200cc
MERIENDA - SOLO HOSPITALIZACIÓN							
Aguapanela con leche X 240CC	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche X 240CC	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche X 240CC	Chocolate con leche X 240CC	Aguapanela con leche X 240CC	Aguapanela con leche X 240CC
Tostada	Pan queso	Pan canchero	Pan integral	Pan bola	Tostada	Galleta Salin	Galleta Salin

Nota 1: todas las sopas incluyen mínimo 30 gramos de verduras



Ciclo de menú Hospitalización

Dieta Normal

Código: OPS-DM-03

Fecha: 16/03/2023

SEMANA No. 2		Menú 11		Menú 12		Menú 13		Menú 14	
DESAYUNO									
Chocolate con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc	Chocolato con leche x 300cc
Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g
Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g
Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada
Pan integral	Galleta Integral	Pan integral	Pan integral	Tostada integral x und	Tostada integral x und	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Pan integral	Pan integral
Mandarina	Granadilla	Mandarina	Granadilla	Manzana roja	Manzana verde	Manzana verde	Manzana verde	Naranja	Naranja
REFRIGERIO DE LA MAÑANA									
Papaya	Piña	sandía	Mandarina	Banano	Papaya	Piña	Piña	Piña	Piña
ALMUERZO									
Sopa de arracacha x 300cc	Sopa de plátano x 300cc	Sopa de ajalco x 300cc	Sopa de lentejas x 300cc	Frijoles	Sopa de dos papas x 300cc	Sopa de cerdo a la plancha	Sopa de cerdo a la plancha	Sopa de dos papas x 300cc	Sopa de blanquillo x 300cc
Pescado al horno	Pollo a la plancha	Godalash de carne de res	Cerdo guisado	Cerdo guisado	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Albondiga de res
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Papa en cascos al horno x 80g	Aborrajado con bocadillo x 80g	Banano x 80g	plátano calado x 80g	Tajada de plátano maduro 80g	Papa en cascos al horno x 80g	Papa en cascos al horno x 80g	Papa en cascos al horno x 80g	Maduro asado x 80g	Maduro asado x 80g
Cidra, zanahoria, mango 70g	Zuquini, cebolla, auyama 70g	Zanahoria, tomate, pepino 70g	Tomate,cebolla, repollo 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Remolacha, habichuela, cebolla 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g
Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc
Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial	Postre comercial
Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de piña x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de uva x 200cc	Jugo de uva x 200cc
REFRIGERIO DE LA TARDE									
COMIDA / CENA									
Crema de espinaca x 300cc	Sopa de dos papas x 300cc	Sopa de moneditas x 300cc	Sopa jardinera x 300cc	Crema de zanahoria x 300cc	Sopa de auyama x 300cc	Sopa de auyama x 300cc	Sopa de auyama x 300cc	Sopa de minestrone x 300cc	Sopa de minestrone x 300cc
Carne molida	Cerdo a la plancha	Torta de atun	Filete de pechuga a la plancha	Contramuso al horno	Carne de hamburguesa	Carne de hamburguesa	Carne de hamburguesa	Pechuga de pollo en frozos	Pechuga de pollo en frozos
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Puré plátano maduro 80g	Yuca sudada 80g	Pastas en salsa roja 80g	Puré de papa 80g	Papa rústica 80g	Torta de zanahoria 80g	Torta de zanahoria 80g	Torta de zanahoria 80g	Yuca sudada 80g	Yuca sudada 80g
Cebolla, pepino, remolacha 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zuquini verde, amarillo, cebolla 70g	Cidra, mango, zanahoria 70g	Auyama, pepino, z. amarillo 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g
Jugo de piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de uva x 200cc	Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de fresa x 200cc
MERIENDA - SOLO HOSPITALIZACIÓN									
Aguapanela con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche x 240cc	Aguapanela con leche x 240cc
Tostada	Pan queso	Pan canjeiro	Pan integral	Pan bola	Tostada	Tostada	Tostada	Galleta Salin	Galleta Salin



Ciclo de menú Hospitalización

Dieta Normal

Código: EPH-CM-03

Fecha: 15/09/2023

SEMANA No. 3		Menú 18		Menú 19		Menú 20		Menú 21	
DESAYUNO									
Chocolate con leche x 300cc	Chocolista en leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolista en leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Aguapanela con leche x 300cc
Sandwich de jamón y queso	Huevo revuelto con aliños x 50g	Huevo revuelto x 50g	Huevo revuelto x 50g	Huevo con jamón x 50g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Huevo revuelto x 50g	Huevo revuelto x 50g
Pan tajoado integral (2 und)	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada	Arepa teta asada
Mandarina	Pan integral	Galletas Integrales	Galletas Integrales	Tostada integral x und	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Galletas Integrales	Galletas Integrales
Guayaba Manzana	Granadilla	Manzana roja	Granadilla	Guayaba manzana	Manzana verde	Manzana verde	Manzana verde	Naranja	Naranja
REFRIGERIO DE LA MAÑANA									
Guayaba Manzana	Piña en rodajas	Papaya	Mandarina	Sandía	Papaya en cuadros	Papaya en cuadros	Papaya en cuadros	Piña en rodaja	Piña en rodaja
ALMUERZO									
Crema de pollo x 300cc	Crema zanahoria x 300cc	Sopa de papa x 300cc	Sopa de garbanzos x 300cc	Frijoles x 300cc	Sancocho x 300cc	Sancocho x 300cc	Sancocho x 300cc	Sopa de verduras x 300cc	Sopa de verduras x 300cc
Croqueta de pescado fritas	Fajitas de pollo a la plancha	Goulash de res	Higado	Cerdo a la plancha	Pollo asado	Pollo asado	Pollo asado	Carne de cerdo guisada	Carne de cerdo guisada
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Migote de Yuca 80g	Yuca Guisada 80g	Arrepuela 80g	Mndurto picado 80g	Tajada de plátano 80g	Papa cocida 80g	Papa cocida 80g	Papa cocida 80g	Papa criolla 80g	Papa criolla 80g
Cidra, zamahoria, mango 70g	Zuquini, cebolla, auyama 70g	Zanahoria, tomate, pepino 70g	Tomate, cebolla, repollo 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g
Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc
Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial	Postre comercial	Postre comercial	Postre comercial
REFRIGERIO DE LA TARDE									
Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de piña x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de uva x 200cc	Jugo de uva x 200cc
COMIDA / CENA									
Sopa de conchas x 300cc	Sopa de verduras x 300cc	Sopa de maíz x 300cc	Sopa de guineo x 300cc	Sopa campesina x 300cc	Sopa de hilos x 300cc	Sopa de hilos x 300cc	Sopa de hilos x 300cc	Crema de tomate x 300cc	Crema de tomate x 300cc
Torta de carne	Cerdo asado	Pescado apañado al homo	Pollo sudado	Fillete de pechuga	Goulash de res	Goulash de res	Goulash de res	Contramuslo sudado	Contramuslo sudado
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Espaguetis en salsa 80g	Papa al vapor con mantequilla 80g	Papa en cuadros con mayonesa y cilantro 80g	Torta de chocolate 80g	Patacón 80g	Puré de papa criolla 80g	Puré de papa criolla 80g	Puré de papa criolla 80g	Cascos de papa 80g	Cascos de papa 80g
Cebolla, pepino, remolacha 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zuquini verde, amarillo, cebolla	Cidra, mango, zanahoria 70g	Auyama, pepino, z. amarillo 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g
Jugo de piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de uva x 200cc	Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de fresa x 200cc
MERIENDA - SOLO HOSPITALIZACIÓN									
Aguapanela con leche X 240CC	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche X 240CC	Chocolate con leche x 240cc	Aguapanela con leche X 240CC	Chocolate con leche X 240CC	Chocolate con leche X 240CC	Chocolate con leche X 240CC	Aguapanela con leche X 240CC	Aguapanela con leche X 240CC
Tostada	Pan queso	Pan campesino	Pan integral	Pan bola	Tostada	Tostada	Tostada	Galleta Saltilin	Galleta Saltilin

Nota 1: todas las sopas incluyen mínimo 30 gramos de verduras



Ciclo de menú Hospitalización

Dieta Normal

Código: OPR-02-03

Fecha: 10/01/2003

SEMANA No. 4		Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menú 28
DESAYUNO					
Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc	Chocolate con leche x 300cc
Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con aliños x 50g	Huevo con jamón x 50g	Quesito x 30g	Huevo con aliños x 50g
Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Quesito x 30g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Quesito x 30g
Huevo revuelto con aliños x 50g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Huevo revuelto con aliños x 50g	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada
Arepa tela asada	Arepa tela asada	Arepa tela asada	Tostada integral x und	Galletas integrales	Pan integral
Pan integral	Manzana roja	Manzana roja	Guayaba manzana	Manzana verde	Naranja
Mandarina	Granadilla	Granadilla			
REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
Papsya	Piña	Mandarina	Banano	Papaya	Piña
ALMUERZO					
Crema de auyama x 300cc	Sopa de verduras x 300cc	Sopa de minestrone x 300cc	Frijoles	Sopa de Arracacha x 300cc	Sopa de dos papas x 300cc
Torta de pescado	Julianas de pollo	Cerdo guisado	Carne de cerdo asada	Pollo asado	Carne de cerdo asada
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Papa a las finas hierbas x 80g	Papa artesanal x 80g	Lentejas guisadas x 80g	Tajada de plátano maduro 80g	Papa al vapor con perejil x 80g	Papa con hogao x 80g
Cidra, zanahoria, mango 70g	Zuquini, cebolla, auyama 70g	Zanahoria, tomate, pepino 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Remolacha, habichuela, cebolla 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g
Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc	Leche x 200cc
Postre comercial	Postre comercial	Postre comercial	Postre casero	Postre comercial	Postre comercial
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de piña x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de uva x 200cc
COMIDA / CENA					
Sopa de moneditas x 300cc	Sopa de espinacas x 300cc	Sopa de guineo x 300cc	Sopa de tortilla x 300cc	Sopa de plátano x 300cc	Sopa de cabello angel x 300cc
Hamburguesa de res	Cerdo asado	Croquetas de atún	Filete de pollo a la plancha	Contramuslo al horno	Filete de pollo a la plancha
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g
Papa criolla 80g	plátano calado 80g	Pastas en salsa rosada 80g	Papa al vapor con cilantro 80g	Plátano calado 80g	Croqueta de Yuca 80g
Cebolla, pepino, remolacha 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zuquini verde, amarillo, cebolla 70g	Auyama, pepino, z. amarillo 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g
Jugo de piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de uva x 200cc	Jugo de tomate arbol x 200cc	Jugo de fresa x 200cc
MERIENDA - SOLO HOSPITALIZACION					
Aguapanela con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc	Chocolate con leche x 240cc
Tostada	Pan queso	Pan canigrejo	Pan bolita	Tostada	Galleta Salin



Ciclo de menú Hospitalización

Dieta Normal

Código: GPR-CM-03

Fecha: 18/03/2023

Menú 29		Menú 30	
SEMANA No. 5			
DESAYUNO			
Chocolate con leche x 300cc	Chocolato en leche x 300cc		
Huevo con aliños x 60g	Quesito x 30g		
Quesito x 30g	Huevo revuelto con aliños x 60g		
Arepa tela asada	Arepa tela asada		
Pan Integral	Galleta Integral		
Mandarina	Granadilla		
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
ALMUERZO			
Papaya	Piña		
Sopa de arracacha x 300cc	Sopa de plátano x 300cc		
Pescado al horno	Pollo a la plancha		
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g		
Papa en cascotes al horno x 80g	Aberrajado con bocadillo x 80g		
Cidra, zanahoria, mango 70g	Zucchini, cebolla, auyama 70g		
Leche x 200cc	Leche x 200cc		
Postre comercial	Postre casero		
REFRIGERIO DE LA TARDE			
Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate árbol x 200cc		
COMIDA / CENA			
Crema de espinaca x 300cc	Sopa de dos papas x 300cc		
Carné molida	Cerdo a la plancha		
Arroz blanco aromatizado x 80g	Arroz blanco aromatizado x 80g		
Puré plátano maduro 80g	Yuca sudada 80g		
Cebolla, pepino, remolacha 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g		
Jugo de piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc		
MERIENDA - SOLO HOSPITALIZACIÓN			
Aguapancia con leche X 240CC	Chocolato con leche x 240cc		
Tostada	Pan queso		



Ciclo de menú Hospitalización

Dieta Hipoglucida

Código: GP5-CH-03

Fecha: 16/03/2023

SEMANA No. 1						
Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7
DESAYUNO						
Chocolate con leche b. grasa x 300cc	Cocoa en leche b. grasa x 300cc	Chocolate con leche b. grasa x 300cc	Cocoa en leche b. grasa x 300cc	Chocolate con leche b. grasa x 300cc	Cocoa en leche b. grasa x 300cc	Chocolate con leche b. grasa x 300cc
Huevo con hongo x 50g Quesito x 30g Arropa integral Mandarina	Huevo revuelto con ajiños x 50g Arropa tela asada Granadilla	Huevo revuelto x 50g Quesito x 30g Arropa de chocolate Manzana verde	Huevo revuelto x 50g Arropa tela asada Granadilla	Huevo con jamón x 50g Quesito x 30g Arropa de chocolate Guayaba manzana	Huevo revuelto con ajiños x 50g Arropa tela asada Manzana verde	Huevo revuelto x 50g Quesito x 30g Arropa de chocolate Naranja
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
Jugo de fresa x 200cc Pan bola integral	Jugo de guayaba x 200cc Tostada integral	Jugo de tomate de árbol x 200cc Galletas integrales	Jugo de mango x 200cc Pan bola integral	Jugo de piña x 200cc Tostada integral x und	Jugo de guayaba x 200cc Pan integral	Jugo de mango piña x 200cc Galleta integral
ALMUERZO						
Crema de zanahoria x 300cc	Sopa de verduras x 300cc	Sancocho x 300cc	Crema de auyama x 300cc	Frijoles x 300cc	Sopa de garbanzos x 300cc	Sopa de guineo x 300cc
Pescado apanado x 80g	Pollo al horno x 80g	Torta de carne x 80g	Julianas de cerdo x 80g	Cerdo de res molida x 80g	Contramuseo asado x 80g	Albondiga de res x 80g
Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g
Cidra, zanahoria, mango 70g	Zuquini, cebolla, auyama 70g	Zanahoria, tomate, pepino 70g	Tomate, cebolla, repollo 70g	Tomate, zanahoria, cebolla 70g	Remolacha, habichuela, cebolla 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g
Leche b. grasa x 200cc	Leche b. grasa x 200cc	Leche b. grasa x 200cc	Leche b. grasa x 200cc	Leche b. grasa x 200cc	Leche b. grasa x 200cc	Leche b. grasa x 200cc
REFRIGERIO DE LA TARDE						
Manzana verde	Melón	Papaya	Mango pintón	Guayaba manzana	Papaya	Pera
Yogur Dietético	Yogur Dietético	Yogur Dietético	Yogur Dietético	Yogur Dietético	Yogur Dietético	Yogur Dietético
COMIDA / CENA						
Sopa de auyama x 300cc	Sopa de hilos x 300cc	Sopa de conchas x 300cc	Sopa campesina x 300cc	Sopa de dos papas x 300cc	Sopa de tortilla x 300cc	Sopa jardinera x 300cc
Carne molida	Carne de cerdo asada	croqueta de pescado fritas	Filete de pechuga de pollo	Pechuga de pollo en salsa	Hamburguesa de Res	Contramuseo sudado
Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g	Arroz blanco aromatizado x 40g
Cebolla, pepino, remolacha 70g	Zanahoria, cidra, Habichuela 70g	Zuquini verde, amarillo, cebolla 70g	Cidra, mango, zanahoria 70g	Auyama, pepino, z. amarillo 70g	Piña, zuquini, zanahoria 70g	Tomate, Cebolla, auyama 70g
Jugo de piña x 200cc	Jugo de mango piña x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc	Jugo de fresa x 200cc	Jugo de mango x 200cc	Jugo de tomate árbol x 200cc	Jugo de guayaba x 200cc
MERIENDA - SOLO HOSPITALIZACIÓN						
Cocoa en leche b. grasa x 240cc Tostada integral	Chocolate con leche b. grasa x 240cc Galletas integral	Cocoa en leche b. grasa x 240cc Pan bola integral	Chocolate con leche b. grasa x 240cc Pan tajado integral	Cocoa en leche b. grasa x 240cc Galleta integral	Chocolate con leche b. grasa x 240cc Tostada integral	Cocoa en leche b. grasa x 240cc Pan bola integral

Nota 1: todas las sopas incluyen mínimo 30 gramos de verduras
Nota 2: Uso de edulcorante para las bebidas