FUNPERS	**CONTRATO NUMERO 078 -2020** **SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS** **MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM** **ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES (PARA MODIFICAR)**	BIENESTAR FAMILIAR	

ACTA No.:	4
FECHA Y LUGAR:	26 de Junio de 2020
HORA:	8:00am a 4:00pm
TEMA:	-Riega esperanza y cosecha seguridad con tu huerta casera -Obesidad -Recetas AAVN
OBJETIVO	Garantizar la alimentación de las familias de los usuarios de los HCB a través de orientaciones al personal de trabajo, sobre la sensibilización de temas del componente de salud-nutrición como seguridad alimentaria y nutricional a través de las huertas caseras, la gran problemática existente sobre obesidad; y la orientación de recetas de AAVN
PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN	TALENTO HUMANO MODALIDAD HCB
ORDEN DEL DIA	1. Saludo de bienvenida vía WhatsApp 2. Desarrollo del tema por medio de diapositiva con su respectivo audio 3. Conclusiones y reflexiones finales 4. Reto a resolver individualmente y entregado vía WhatsApp

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS
1.	Para el inicio de la reunión se brinda un caluroso saludo de bienvenida a todo el talento humano de los CDI institucional y se da a conocer la metodología de capacitación virtual, se sugiere mantener disposición para el desarrollo de las actividades.
2.	Posterior al saludo, se envía la información pertinente con las prácticas a estudiar, Audios con explicación del tema y su respectivo cuestionario, se resuelven dudas por medio del grupo de WhatsApp Salud-Nutrición CDI; posterior se reciben los retos vía grupo de WhatsApp y se hace la respectiva revisión. Se retroalimenta conceptos como son: **-RIEGA ESPERANZA Y COSECHA SEGURIDAD CON TU HUERTA CASERA** **¿Por qué hacer una huerta?** La huerta le ayudará a tener una familia mejor alimentada y más sana. “La familia entera necesita energía y nutrientes de los alimentos para tener un buen estado nutricional y de salud” **Beneficios de la huerta:** a) Proporciona suficientes alimentos variados para toda la familia durante todo el año o por varios meses. b) Mejora los ingresos con la comercialización de productos del huerto a largo plazo. c) Mejora o mantiene el estado nutricional de toda la familia. d) Fortalece la integración familiar e) Se realiza una producción segura y sana de alimentos. f) Se fomenta la diversidad de cultivos de hortalizas, árboles frutales, leguminosas y la cría de aves **Tener una huerta es tener**: 1- Dieta saludable y al mejor precio. 2- Alimentos durante todo el año. 3- Poder tener ingresos mayores. **Las hortalizas de la huerta son:** -Más frescas -Más sanas -Más nutritivas

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS

-Más baratas

Todos pueden hacer algo en la huerta

-Los niños más pequeños
-Los más grandes
-El papá y la mamá

Aprovechar la huerta para la mejor economía del hogar:

- Darle prioridad a las necesidades básicas alimento – casa – vestido
- Aprender a asignar las tareas entre los miembros de la familia
- Formar en valores como la disciplina, el uso del tiempo libre, la responsabilidad y la paciencia
- Hacer un plan de los ingresos y gastos de la familia.

-OBESIDAD

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. *En términos generales se define como el exceso de grasa (tejido adiposo) con relación al peso.*

La ***OMS*** define a la obesidad como un IMC igual o superior a 30. Y describe a la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud

Obesidad infantil

Es el resultado de un aumento de peso corporal mayor del esperado en relación a la ganancia de estatura, debido a la adquisición progresiva e inadecuada de tejido graso.

Epidemiologia

Se estima que existe más de un billón de personas en todo el mundo con problemas de sobrepeso y 300 millones son obesos.

El número de afectados sigue aumentando a un ritmo alarmante, en particular en la *población infantil estimándose un 10%* de niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) que padecen sobrepeso u obesidad.

La prevalencia de la obesidad se ha triplicado en muchos países del mundo, siendo responsable del 2% al 8% de los costos de salud y de un 10% a 13% de las muertes en diferentes partes del mundo. *Aproximadamente 17 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con ella.*

Obesidad en Colombia

Las investigaciones refieren, que la incidencia y prevalencia de la obesidad han aumentado de manera gradual, alcanzando cifras de 10% a 20% en etapa infantil, 30% a 40% en la etapa de la adolescencia y de 60% a 70% en la etapa adulta.

En esta última etapa se menciona que de mantenerse estos porcentajes en aumento, en 10 años, el *90% de los adultos presentaran sobrepeso u obesidad.*

Tipos de Obesidad

Según su etiología (ambientales y genética)
Según su origen (exógena y endógena)
Según la topografía regional de tejido adiposo (Ginecoide y androide)

-RECETAS AAVN

¿Qué es la Bienestarina Más®?

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional, el cual consiste en una mezcla de harinas (trigo, maíz), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales. No contiene aditivos, ni

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS
	conservantes, ni colorantes. Este producto es elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF - y es entregado a la población vulnerable del País, a través de los programas del Instituto. **¿Cuál es su duración?** Debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación **¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla?** Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. **¿Cómo se debe preparar?** Considerando que la Bienestarina Más® es un alimento de alto valor nutricional, que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros. **Mitos sobre La Bienestarina Más ®** **¿La Bienestarina Más ® contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad?** Falso. Está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos. **¿La Bienestarina Más® cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas. **¿La Bienestarina Más® engorda?** Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física. **¿La Bienestarina Más® es un producto afrodisíaco?** Falso. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual. **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina Más®?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con su consumo
3.	finalmente se hace práctico las capacitaciones de talento humano a padres de familia y posterior a la familia en general por medio de retos

REGISTRO FOTOGRAFICO

- RIEGA ESPERANZA Y COSECHA SEGURIDAD CON TU HUERTA CASERA



FUNPERS	CONTRATO NUMERO 078 -2020 SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM	BIENESTAR FAMILIAR	
	ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES (PARA MODIFICAR)		

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS



-OBESIDAD



FUNPERS	CONTRATO NUMERO 078 -2020 SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM	BIENESTAR FAMILIAR	
	ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES (PARA MODIFICAR)		

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS



10



11



12



13

-RECETAS AAVN



1



2



3



4



5



6



7



8



9

FUNPERS	CONTRATO NUMERO 078 -2020 SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES (PARA MODIFICAR)	BIENESTAR FAMILIAR	

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS

Responsable:



Lilibeth Narváez
Nutricionista-Dietista