CONTRATO 11005352023_____ **ACTA No** 1 -2023	
FOLIOS	

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ

ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA

NIT 830.107.985-1

ACTA DE REUNIÓN No. _1___/2023			
Hora:	**11:00 AM**	**Fecha:**	**11 DE SEPTIEMBRE DE 2023**
Dependencia que Convoca:	NUTRICIONISTA SAN CARLOS 2 - 4 - 6		
Proceso:	SALUD Y NUTRICION 2023		
Objetivo:	1. Promover estilos de vida saludable con las agentes educativas y auxiliares con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir el sobrepeso y la obesidad. 2. Dar a conocer las recomendaciones dadas a través de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos con el fin de promover una alimentación balanceada en casa como parte de los estilos de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas. 3. Celebrar la semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludable motivando a con las agentes educativas y auxiliares a consumir una alimentación saludable que incluya frutas y verduras y realizar actividad física.		

1. Se da inicio a la actividad a través de la bienvenida a las agentes educativas y auxiliares, organizándose en dos grupos para participar en el juego golosa de los estilos de vida saludable y mencionando la temática a tratar.
2. Continúa la actividad, realizando una pequeña introducción acerca de la semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, comenzando con la importancia de realizar actividad física diariamente, para que los músculos y los huesos se mantengan activos y resaltando que el ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Además de ser una forma de divertirse. Se recomienda realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al trabajo o a hacer las diligencias, o subir y bajar las escaleras de forma rápida. La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si se está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.
3. Con el fin de dar cumplimiento al objetivo de la actividad, se inicia el juego tradicional de la golosa, bien conocido por las asistentes. La dinámica consiste en que al perder en el juego, debe responder una pregunta relacionada con los estilos de vida saludable y se realiza la aclaración correspondiente.
4. Algunas de las preguntas realizadas fueron:

- Mencione un hábito saludable para evitar sobrepeso y obesidad.
- Realice 5 sentadillas como ejemplo de actividad física
- Cuantas porciones de fruta y verdura se deben comer al día y qué nutrientes aportan estos alimentos.
- Qué tipo de actividad física se recomienda realizar y por cuanto tiempo
- Realice un minuto de ejercicio – plancha como actividad física para evitar sobrepeso y obesidad
- Realice un minuto de ejercicio – plancha como actividad física para evitar sobrepeso y obesidad
- Mencione un ejemplo de desayuno saludable
- Mencione dos enfermedades crónicas que pueden causar el sobrepeso y la obesidad
- Indique 1 de las 9 guías alimentarias basadas en alimentos para la población menor de dos años
- Mencione un hábito saludable para evitar sobrepeso y obesidad.



En conclusión, se socializa el objetivo de las guías alimentarias, que es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de mensajes fáciles de comprender y de poner en práctica a nivel familiar e institucional, así como realizar la mejor selección y manejo de los alimentos. Las guías están dirigidas a personas sanas, orientan a la familia, a los educadores, a las asociaciones de consumidores, a los medios de comunicación y a la industria de alimentos, entre otros con el fin de influir en la prevención de las carencias nutricionales que afectan a la población como son, la desnutrición, las deficiencias de micronutrientes, especialmente hierro y vitamina A.







COMPROMISOS / TAREAS	RESPONSABLE	FECHA

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. _1_ /2023					
Hora:	**11:00 am**	**Jornada**	**Fecha: 11 de septiembre /23**	**Objetivo:– Contrato_____**	
Nombre			**Cargo/Dependencia**	**Entidad/Tel contacto**	**Firma**
Yazmín Roldán			Nutricionista	San Carlos 2 – 4 -6	Yazmín Roldán O.

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. __ /2023

Hora | | Jornada | Fecha: | Objetivo: – Contrato_____

Nombre	Unidad	Entidad/Tel contacto	Firma
Angie Tatiana Muñoz	San Carlos	3219932474	
Camila Godoy	San Carlos	3014485777	Camila Godoy
Mabel Sugey Castiblanco	San Carlos	3118620329	
Diana Marcela Bello	San Carlos	3023201458	
Milena Cortes	San carlos	3273529377	
Natalia A Mesa	San Carlos	3228881666	Natalia Mesa
Kaventh Junco	San carlos	3228486614	Kaventh Junco
Nathalia Andrea Vanegas	San Carlos	3213886827	Nathalia.
Lady Cardenas	San Carlos	3138203992	
Angie Romero Clavijo	San Carlos	3235912255	Angee Romero
Luz Adriana Peñarete	San Carlos	3114703716	Luz Peñarete
Yuly Quitiaquez Gomez	San Carlos	3227065460	Yuly Quitiaquez G
Sandra Patricia Suarez	San Carlos	3147851287	Sandra P. Suarez
J. Uiana Ramirez Camacho	San Carlos.	3008601226	J. Uiana Ramirez
Angie Rojas Gonzalez	San Carlos	3168719141	Angie Rojas
Andrea Nieth Mayo Sanchez	San Carlos	3193213653	Andrea Mayo Sanchez
Luisa Fernanda Gutiérrez	San Carlos	3228428309	Luisa Fernanda Gutie
Ximena Marin.	San Carlos	3057840519	Ximena Marin
Vanessa Carrasquilla	San carlos	3106857196	Vanessa Carrasqui
Johana Paola Cruz Rojas	San Carlos	3224173158	
Sorin Vargas	San Carlos	3229006192	
Laura Eroso	San Carlos	3017405968	
Jineth Ximenes	San carlos.	3057849519	

Scanned by TapScanner