CONTRATO _11005352023 **ACTA No** __2023	
FOLIOS	

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ
ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA
NIT 830.107.985-1

ACTA DE REUNIÓN No. ____/2023			
Hora:	**8:30am-11:30am**	**Fecha:**	**Septiembre 2023**
Dependencia que Convoca:	Salud y Nutrición		
Proceso:	Desarrollo Infantil en Medio Familiar - DIMF		
Objetivo:	Brindar conocimiento al Talento Humano sobre HÁBITOS SALUDABLES EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD dando a conocer las actividades que se realizaran alrededor de esta semana, por pate de UDS GESTANDO FUTURO		

1.Saludo y presentación
2.Socialización del objetivo
3.Desarrollo
4.Retroalimentación
5. Conclusiones
6. Cierre

1. Se inicia con el saludo, presentación de los integrantes que realizarán el desarrollo del espacio según cronograma de capacitación del periodo que este mes será sobre ***HÁBITOS SALUDABLES EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD***

   - Se da inicio a juego rompe hielo el REY PIDE en el cual el profesional a cargo “nutricionista” pedirá diferentes cosas a las familias las cuales le harán llegar el ultimo usuario será eliminado y así sucesivamente hasta que solo quede un usuario al cual se le dará una fruta como premio.

2. Dar a conocer estrategias sobre los ***HÁBITOS SALUDABLES EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD***

3. Se realiza la socialización de las temáticas del tema en general a desarrollar.

   Una alimentación adecuada y realizar ejercicio de forma habitual contribuyen a mejorar la calidad de vida. Las principales recomendaciones son: Consumir menos alimentos ricos en grasas y azúcares. Comer de manera habitual fruta y verdura

Limitar el consumo de azúcares

La OMS anunció que el consumo de azúcares libres aumenta la ingesta calórica. Aparte de las consecuencias en el peso, un consumo en exceso de azúcar puede llevar a un diagnóstico de diabetes. También aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Es recomendable reducir paulatinamente el consumo de azúcar en determinados alimentos. Eliminar bebidas azucaradas como refrescos. Alimentos con gran cantidad de azúcar como bollería, mermeladas o postres muy calóricos.

Características de una alimentación saludable. Una alimentación saludable y correcta debe de seguir los siguientes pasos:

- Equilibrada y completa: Debe de tener todos los nutrientes necesarios (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua). Todos los alimentos que comamos deben de tener las proporciones adecuadas, integradas en las cinco comidas diarias que se deben hacer al día.
- Proporcionada o suficiente: Las proporciones de comida dependerán: del sexo, edad, peso, altura y cantidad diaria de actividad física realizada. En los niños tendremos que tener en cuenta el desarrollo de crecimiento.
- Adaptada: La alimentación la adaptaremos dependiendo de las características de la persona.
- Variada: La combinación de todos los alimentos esta en hacer un plato con gusto y sano.

4. Se realiza solicita a las diferentes familias y usuarios del servicio para construcción de carteleras según creatividad de las familias, y registros audiovisuales sobre el tema tratado

5. Conclusiones:

Se realiza el cierre con el agradecimiento por la asistencia y participación.

6. Se anexa copia de los registros fotográficos, material de apoyo y listados de asistencia.

Atentamente,


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


TERRAZA

STA CECILIA

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. __ /2023 SAN PEDRO

Hora 9:30 a 10:30 Jornada M | Fecha: 18-09-2023 | Objetivo:– Contrato_____

Nombre	Unidad	Entidad/Tel contacto	Firma
Jenny Paola Campos	San Pedro	3125707913	Jenny Campos.
Yuliza C. Montero J	San Pedro	3182760717	Yuliza montero
Diana Marcela Cipagauta	Don Pedro	3124913193	Diana. Cipagauta
Wuilfran Vega Arias	SAN PEDRO	3143373937	
Marcela Castillo Valbuena	San Pedro	3105689819	Marcela C. V.
Katherine Bolaños	San Pedro	3193633930	Katherine B.
Mónica Zapata	San Pedro	3134150407	Mónica Zapata B
Jinsa Lucia Gonzalez	San Pedro	3046105470	Jinsa Gonzalez
Angela Patricia Velasquez	Santa Cecilia	3108442463	Yayla Patricia Velasquez
Hayda Yadira Barrera	Santa Cecilia	3106715773	Hayda Yadira Barrera.
Ceis Cardenas	Santa Cecilia	3506160560	
Erika Tatiana Morales	Santa Cecilia	3003101138	
Katherine Garay Paez	Santa Cecilia	APC/ 3118480499	~~Katy~~
Mini Johanna Mejia	Santa Cecilia	APC/3133815564	Mini Mejia
Andrea Gómez	Santa cecilia	APC/301 272771	
Sandra Arciniegas	Santa Cecilia	APC 3222424505	
Erna Nadira Alfaro	Santa Cecilia	APC 3112166308	Erna Alfaro
Gileq Salamanca	Santa Cecilia	APC 3124109741158	
Claudia Ramirez	Santa Cecilia	APC 3166434262	
Flor Alba Gómez	Santa Cecilia	APC 3134392953	Flor Alba G.
Judith Reina Soto	Santa Cecilia	3186344410	

Sede Administrativa Calle 95 No 68 F 24 Barrio La alborada Teléfonos: 6244700 - 4742288
Sucursal Cll. 57 Sur No 104-09 Bosa Santafé Teléfonos: 7741739 - 7534620
www.apdecolombia.com - apdecolombia09@yahoo.es

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. __ /2023			
Hora 9 30-11 30 Jornada M	Fecha: 18-09-2023	Objetivo:– Contrato SANTA CECILIA	
Nombre	Unidad	Entidad/Tel contacto	Firma
Yolanda Pinza	Santa cecilia	3004327055	
Leidy Jerez	Santa cecilia	3133420335	
Andrea Gómez	Santa cecilia	3012735116	
Carolina Palomino	Santacecilia	3212479781	
Judith Reina Soto	Santa Cecilia	3186634410	
Magda Yadira Barrera	Santa cecilia	3106715973	
Luis Cardenas	Santa Cecilia	3506140300	
Erika Tatiana Morales	Santa Cecilia	3003101138.	
Katherine Garcia Paez	Santa Cecilia	APC / 3118480991	
Nini Johanna Mata León	Santa Cecilia	APC 3133805564	
Andrea Gómez Muñoz	Santa cecilia	Apc/3012735116	
Sandra Johanna Arangoor C.	Santa Cecilia	Apc/3222124507	
Esmeralda Alfonso	Santa cecilia	APC 3117166388	
Flor Alba Gómez	Santa Cecilia	3134392953	
Liley Salamanca	Santa Cecilia	3124097458	
Angela Bibiana Fonseca	Sa Apc.	3193818682	

Sede Administrativa Calle 95 No 68 F 24 Barrio La alborada Teléfonos: 6244700 - 4742288
Sucursal Cll. 57 Sur No 104-09 Bosa Santafé Teléfonos: 7741739 - 7534620
www.apdecolombia.com - apdecolombia09@yahoo.es