ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 4	
Hora: ***10:00 am***	**Fecha:** ***13 noviembre 2024***
Lugar:	***Casa consejo comunitario puerto girón***
Dependencia que Convoca:	**Unidad ejecutora – Asociación de mujeres activas de robledo (ASOMUARO)**
Proceso:	***Promoción y prevención***
Objetivo:	***Promover la importancia de una alimentación balanceada y saludable, proporcionando a los participantes los conocimientos y habilidades necesarios para tomar decisiones alimentarias informadas que contribuyan a su bienestar físico y emocional.***

Taller: Alimentación Balanceada.

Una Alimentación Balanceada es esencial para conservar una vida sana y evitar el desarrollo de diversas enfermedades. Hoy en día, debido al ritmo acelerado de la vida, la falta de tiempo, la disponibilidad de alimentos ultraprocesados y la desinformación, muchas personas descuidan sus hábitos alimenticios, lo que impacta negativamente en su salud. mantener una alimentación correcta es crucial para el adecuado funcionamiento del cuerpo, el refuerzo del sistema inmunológico, la prevención de enfermedades crónicas y el bienestar en general.

Una alimentación balanceada implica consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, indispensable para mantener un estado óptimo de salud.

Agenda:

- Saludo de bienvenida.
- Oración por un miembro de la familia.
- Explicación de la temática.
- Socialización
- Conclusión y agradecimientos.

PÚBLICA

Desarrollo de la temática:

El 16 de noviembre de 2024, El equipo de trabajo de la unidad ejecutora da inicio al encuentro, dirigido a las familias de la comunidad de puerto girón perteneciente al municipio de Apartado – Antioquia, con un caluroso saludo de bienvenida, seguidamente damos gracias a Dios por permitirnos reunir en este taller con una oración por parte de un miembro de las familias beneficiadas al programa.

Luego se empieza a tejer la canasta con los hilos correspondientes, para este encuentro se lleva a cabo el momento echar andar, el cual tiene el propósito de poner en práctica todos esos saberes ancestrales y conocimientos adquiridos en los talleres de la modalidad tejiendo interculturalidad. nuestro tema a trabajar con las familias fue alimentación balanceada, cuyo objetivo es ***Promover la importancia de una alimentación balanceada y saludable, proporcionando a los participantes los conocimientos y habilidades necesarios para tomar decisiones alimentarias informadas que contribuyan a su bienestar físico y emocional.***

Una alimentación balanceada ofrece múltiples ventajas tanto para la salud física como mental. En primer lugar, contribuye a mantener un peso corporal adecuado. Al ingerir la cantidad correcta de calorías y nutrientes, el cuerpo puede gestionar su peso de forma eficiente. En cambio, un exceso de calorías, grasas saturadas y azúcares refinados, presentes en muchos alimentos procesados, puede ocasionar obesidad, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión, trastornos cardíacos.

Carbohidratos: son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como:

- **Cereales** (arroz, avena, maíz, cebada, pastas).
- **Frutas** y **verduras**.
- **Legumbres** (frijoles, lentejas, garbanzos).
- **Tubérculos** (papas, batatas, yuca, plátano).

Proteínas: son esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y la función inmune. Fuentes de proteínas incluyen:

PUBLICA

- **Carnes magras** (pollo, pavo, carne de res sin grasa).
- **Pescado y mariscos** (ricos en ácidos grasos omega-3).
- **Huevos**.
- **Lácteos** (leche, yogur, queso).
- **Legumbres** y **frutos secos** (almendras, nueces, semillas de chía).

Grasas saludables: Las grasas son necesarias para la absorción de ciertas vitaminas (A, D, E y K), la producción de hormonas y el buen funcionamiento del cerebro. Fuentes recomendadas:

- **Aceites vegetales** (oliva, canola, aguacate).
- **Frutos secos** y **semillas** (nueces, almendras, chía, lino).
- **Pescado graso** (salmón, sardinas, atún).
- **Aguacate**.

Se debe evitar el consumo excesivo de grasas saturadas (como las presentes en alimentos procesados) y grasas trans (presentes en productos fritos o de panadería industrial).

Frutas y verduras: estas nos aportan vitaminas y minerales que son esenciales para el funcionamiento del sistema inmunológico, la salud ósea, la producción de energía y la protección contra enfermedades. Se deben consumir en cantidades suficientes: Brócoli, zanahorias, espinacas, naranjas, fresas, entre otros, son ricos en vitaminas A, C, y K.

Seguido se le dio unas recomendaciones como son:

1. Consumir variedad de alimentos para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios. Esto incluye alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos y grasas saludables.
2. Controlar el tamaño de las porciones para evitar el exceso de calorías. Usar platos más pequeños, prestar atención a las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo, y evita comer por aburrimiento o estrés.
3. Distribuir las comidas a lo largo del día para mantener un nivel constante de energía.

PÚBLICA

4. Trata de reducir el consumo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares refinados, grasas trans y sodio. Prefiere alimentos frescos y naturales.
5. Preparar nuestras propias comidas ya que permite controlar los ingredientes y las porciones. Además, nos da la oportunidad de elegir ingredientes frescos y más saludables.
6. realizar ejercicio regular (al menos 30 minutos al día) es clave para mantener un peso saludable y mejorar la salud general.
7. consumir agua para el buen funcionamiento del cuerpo, ya que nos ayuda en la digestión, la absorción de nutrientes y la regulación de la temperatura corporal. Se recomienda consumir al menos 2 a 2.5 litros de agua al día.

Luego, se brindó un espacio a las familias, donde compartieron los alimentos tradicionales de la comunidad. Las recetas, métodos de preparación de los alimentos que muchas veces se basan en la utilización de ingredientes locales, frescos y accesibles que son más nutritivos, y como estos forman parte de las celebraciones, las costumbres diarias. también se resaltó la importancia de que todos estos saberes sea transmitidos de generación en generación.

Algunos de los platos más representativos de la comunidad son: Pescado en viuda, pescado frito, mazamorra de manzano, ensalada de calabaza, bollo limpio, chicha de maíz, machucado de papoche, yuca cocida. Entre otros. También se realizó una dinámica llamada “el desfile de las frutas” la cual consistía en ponerse unos disfraces de algunas frutas, mientras los participantes hacen su desfile, se va mencionando el nombre de la fruta, sus propiedades y beneficios. El objetivo de esta actividad es fomentar del consumo de frutas, las cuales nos aportan beneficios significativos para nuestra salud.

Estos alimentos son una rica herencia cultural que refleja la historia y la identidad de estas comunidades. Al mismo tiempo, muchos de estos alimentos son nutritivos, saludables y pueden ser una excelente base para una dieta balanceada. Integrar estos ingredientes en la alimentación moderna no solo ayuda a preservar las tradiciones culturales, sino que también puede ofrecer beneficios para la salud si se consumen de manera equilibrada y adecuada. La clave es aprovechar lo mejor de la cocina afrodescendiente, manteniendo su autenticidad y, al mismo tiempo, adaptando las preparaciones a un enfoque saludable.

PÚBLICA

Logros Obtenidos:

- Los participantes aprenden sobre los diferentes grupos de alimentos y sus beneficios.
- Promueven decisiones más responsables sobre la alimentación.
- Comprenden las porciones adecuadas.
- Adoptan dietas más saludables, con mayor consumo de frutas, verduras y menos alimentos procesados.
- sensibilizar a las familias a reducir el desperdicio de alimentos y tomar decisiones más responsables en cuanto a la compra y el consumo.

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Poner en práctica lo aprendido en el taller sobre alimentación balanceada	*Familias Beneficiadas*	*Durante la ejecución del proyecto.*
revisar periódicamente la salud, como el peso, presión arterial y glucosa en sangre.	*Familias Beneficiadas*	*Durante la ejecución del proyecto.*

Colaborador que elabora el acta:	Juliana Sibaja – nutricionista

PÚBLICA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS






13/11/2024


13/11/2024


13/11/2024


13/11/2024


13/11/2024


13/11/2024



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.


Tejiendo interculturalidad
Recuperando
estras raices
13/11/2024


ecuperando
ras raices
estrales
13/11/2024