Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

1- MUNICIPIO: RICAURTE		
ACTIVIDAD: N° 1 – COMUNIDAD EN GENERAL	**FECHA DE REALIZACIÓN:** 10 de mayo del 2025	**HORA:** 7:30 am.
Actividad: Realizar 5 jornadas lúdico educativas en salud en el entorno comunitario en la zona rural y urbana del municipio de Ricaurte, a la población con actividades educativas sobre los beneficios de la práctica cotidiana de la actividad física, llevando a cabo la Estrategia Cundinamarca Vive Saludable, promoviendo cultura de auto cuidado.		
GRUPO BENEFICIARIO: COMUNIDAD EN GENERAL.		**ETAPA DE CICLO:** Jóvenes, adultos y adulto mayor.
LUGAR:	**#POBLACIÓN PROGRAMADA:**	**POBLACIÓN CUBIERTA:**
Vereda Callejón Y Cumaca	30	30

OBJETIVO GENERAL	Realizar educación en el entorno comunitario sobre la importancia de realizar una práctica cotidiana de actividad física, promoviendo cultura de autocuidado.		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Sensibilizar frente a los beneficios de la actividad física • Orientar frente a la importancia de tener un autocuidado relacionado con la alimentación, y la actividad física • Mostrar a la comunidad presente como se pueden divertir en familia, realizando acciones positivas para su organismo y mejorando su calidad de vida.		
RECURSOS UTILIZADOS	**TÉCNICOS**	**HUMANOS**	**MATERIAL**
	CELULAR	PROFESIONAL Y JÓVENES ADULTOS	FOLLETO – SONIDO BAFLE - VIDEO
DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la actividad concertando el espacio con la JAC Y directora de LA SECRETARIA DE TURISMO DE CULTURA Y EMPRENDIMIENTO la actividad a realizar con la población en general y administración municipal , donde se acuerda realizarla **el día 10 de mayo a las 7:30 am.** Se asiste y se apoya y se da inicio a la actividad explicando a los asistentes como desde la gobernación de Cundinamarca se está trabajando en la importancia que las comunidades implementen la estrategia Cundinamarca vive saludable, la cual busca que la comunidad tenga una cultura de autocuidado, donde se adquieran hábitos saludables que permitan prevenir la enfermedad. Se explica que uno de los pilares de la estrategia es que la comunidad entienda la importancia de la actividad física, como beneficia el ejercicio a nivel fisiológico evitando el riesgo de padecer, Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.		

	a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos. Al hacer ejercicio, el cuerpo libera endorfinas, las cuales son sustancias naturales que se encargan de estimular las áreas del cerebro que producen placer, generando en las personas sensación de bienestar y tranquilidad, y ayudando a combatir situaciones estresantes y prevenir enfermedades. Anexo a esto si se realiza el ejercicio en familia permitirá fortalecer lazos afectivos, mejorar la comunicación y convivencia. Se orienta en la importancia de cambiar hábitos como el depender de manera constante del uso del móvil o celular, ya que está generando sedentarismo y así misma obesidad por la falta de actividad física. Nuestra actividad llamada caminata ecológica en el recorrido se procede a realizar pausa activa y ejercicios de estimulación física y cognitiva, donde se mostró como con tan solo unos minutos de tiempo se pueden divertir en familia y hacer ejercicio en grupo, realizando unos minutos de pausas activas en un ambiente sano y ecológico; donde nos muestra esta diversidad para que en nuestro municipio se puede hacer. Continuamos con: **Ejercicios respiratorios.** Juegan un importante papel dentro de los programas de ejercicios físicos para pacientes Diabetes Mellitus, ya que contribuyen a una mejor oxigenación por parte del paciente, ayudando a la asimilación de las cargas de trabajo y a una más rápida recuperación. **No.1** Sobre la marcha realizar círculo de brazos hacia fuera, inspirar y espirar profundamente. **No.2** Pl. Parado, caminar en la punta de los pies tomando aire por la nariz (fuerte y profundo), expulsarlo por la boca (suave y prolongada). **No.3** Pl. Parado, realizar caminata suave, haciendo inspiración profunda por la nariz y expulsarlo fuertemente por la boca en forma de soplido. **No.4** Pl. Parado, realizar elevación de brazos por los laterales arriba suavemente, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca a la vez que se bajan los brazos. **No.5** Pl. Decúbito supino, realizar elevación de los brazos por el frente hasta los lados de la cabeza, tomando el aire por la nariz, hasta llenar los pulmones y bajar los brazos por los laterales, expulsando lentamente el aire por la boca hasta la posición inicial. **No. 6** Pl. Decúbito supino, piernas flexionadas en un ángulo de 45 grados, plantas de los pies apoyadas al piso y las manos sobre el abdomen, realizar inspiración profunda por la nariz y espiración por la boca suave y prolongada. **No. 7** Pl. Decúbito supino, realizar inspiración profunda por la nariz a la vez que se llevan los brazos extendidos por los laterales hasta arriba, regresar a la posición inicial, realizando el movimiento a la inversa espirando y bajando los brazos. Se finaliza motivando a las personas presentes a crear hábitos saludables para el beneficio de su salud y así mismo siendo un modelo asertivo en sus familias. El profesional en deporte continúa realizando ejercicios musicalizados después de la socialización y orientación;

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	Manejando tiempos de recuperación y de ejecución en trabajos aeróbicos; con movilidad articular y elongación, interactuando por parejas para que el trabajo sea de motivación.	
HALLAZGOS Y CONCLUSIONES	• Las personas presentes expresaron que es una realidad que no realizan mucho ejercicio, que el celular y la ocupación de los oficios del hogar, del diario vivir, les ocupa el día y no tienen el espacio. Permitiendo reflexionar frente al como media hora diaria de ejercicio puede ayudar a mejorar su salud. • Al momento de realizar la educación se permitió entender los beneficios de mejorar los hábitos e incluir el ejercicio como una forma de compartir con sus hijos, familia y mejorar la calidad de vida.	
APORTES Y SUGERENCIAS	• Seguir motivando a la población tanto urbana como rural, a dejar el sedentarismo y utilizar más los espacios recreativos que permiten realizar actividad física en beneficio de su salud, igualmente el realizar actividades en familia, grupales, individuales que conlleven a que fortalezcan vínculos y Las relaciones familiares y comunales. • Es importante que sigan llevando más actividades como zumba, actividades deportivas a las zonas rurales y urbanas, que permitan que la población tenga acceso a las actividades físicas.	
Material anexo	Presentación en Power Point	X
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	X
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso - folletos	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
EDUFISICO
Municipio de Ricaurte

ANDREA CORDOBA
Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

REGISTRO FOTOGRAFICO

10 – 05 – 2025





Gobernación de CUNDINAMARCA — Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA		Codigo:M-POS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 4
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS		Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: Verda CALLEJON

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176 572 Firma MIGUEL ANGEL MATTA G.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. Masculino 2. Femenino)	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado)	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD (1. Física 2 Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables)	EMBARAZADA (1.Si 2. No)	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Nicolas garcia	10349 00656		2	1	20/12 2006	18	2	—	—	—	2	Estudia	3	zona urbana	314207 1662	110401	
2	Sergio tatur	1	1069 [illegible]	2	1	31/01 2004	21	2	—	—	—	2	Trabajo	3	zona urbana	320454 9072	110401	
3	Ana M. Ocampo	2	65698321	2	2	25/01	54	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	3115665912	110401	
4	Jorge Mejia	1	9313113	2	1	7/04	50	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	3138878	110401	
5	Juan Jose	1	1069175023	2	1	27/11/2006	19	2	—	—	—	2	Estudia	3	zona urbana	301 5920718	110401	
6	Simón cortes	1	1011321827	2	1	09/01 2005	19	2	—	—	—	2	Trabajo	3	zona urbana	314267 4621	110404	Simón C.
7	JUAN ANDRES	1	1080273505	2	1	17/07	23	2	—	—	—	2	Trabajo	3	zona urbana	3783077	110401	JUAN ANDRES
8	Jaider moreno	1	1082877651	2	1	3/4 2006	19	2	—	—	—	2	Trabajo	3	zona urbana	312659 6957	110401	
9	Jorge Villamil	1	19184351	2	1	23 Oct	70	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	30075	97178 110401	
10	Phillips Medina	1	41665851	2	2	4 Sept	70	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	3007597	110401	
11	JOES Aragon	1	1069175 826	2	1	13/04 2008	16	2	—	—	—	2	Trabajo	3	zona urbana	300290 874	110401	JOES
12	Faride Haron	1	1082079532	2	1	07/09 2008	16	2	—	—	—	2	Trabaja	3	zona urbana	300990 8249	110401	Faride
13	Catalina Aaron	1	1082079530	2	2	07/09 2008	16	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	300990 8249	110401	catalina
14	Lineys carpintero	1	1005551328	2	2	27-02 1989	36	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	312316 7709	110401	
15	Valeria Martinez	1	1102 [illegible]	2	2	25-01-2009	16	2	—	—	—	2	Estudia	3	zona urbana	3141611 66	110401	Valeria M.

Gobernación de CUNDINAMARCA — Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código:M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 4
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autorizo a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: VEREDA CALLEJON

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176 572

Firma MIGUEL ANGEL MATTA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1 C.C, 2. T.I, 3. RC, 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO 1. Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD 1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA	DISCAPACIDAD 1. Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple	POBLACION VULNERABLE 1. PPL 2.Habitante calle LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZADA 1.Si 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Javier Martinez	1	1072210229	2	1	28 Sep	17	2	—	—	—	2	Estudia	3	Campo Alegre	—	110401	
2	Tania Giseth Ocampo	1	1011324423	2	2	1 abril	17	2	—	—	—	2	Estudia	3	campo Alegre	—	110401	Tania G.
3	Mariana Soto	1	1042884440	2	2	1 dic	17	2	—	—	—	2	Estudia	3	zona urbana	—	110401	Mariana C.
4	Bertha Gerez	1	51691976	2	2	25-06-62	57	1	—	—	—	2	Hogar	3	campo Alegre	—	110401	
5	Nohora Nuñez	1	37643357	2	1	22-11-62	1.	—	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	—	110401	
6	Jorge Barrera	C.C	1015345851	2	1	15-5-87	37	1	—	—	—	2	Trabaja	3	zona urbana	—	110401	
7	Livis Restrepo	1	19758596	2	1	25-03-53	71	2	—	—	—	2	Hogar	3	campo Alegre	—	110401	
8	Olimpia Hurtado	1	51730.109	2	1	15-05-64	2	—	—	—	—	2	Hogar	3	campo Alegre	—	110401	Olimpia
9	Miryan Carvajal	1	51912818	2	2	13-7-63	56	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	—	110401	Miryan Carv
10	Rebeca Lopez	1	20615861	2	2	1-05-64	58	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	—	110401	Rebeca Lopez
11	Yolanda Ortiz	1	39559539	2	2	26/07/87	38	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	—	110401	Yolanda Ortiz
12	William Garzia	1	3.150.607	2	1	13-12-62	63	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	—	110401	William Garzia
13	Garcia Yolanda	1	20875816	2	2	7/06/1975	50	2	—	—	—	2	Hogar	3	vereda callejon	—	110401	Garcia Yolanda
14	Jose Isidro Ortega	1	80.493.152	2	1	06/04/1977	48	2	—	—	—	2	Hogar	3	vereda callejon	—	110401	Jose Isidro
15	Carmen Murillo	1	52502703	2	2	14/12/1963	60	2	—	—	—	2	Hogar	3	zona urbana	✓	110401	Carmen Murillo

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	5	3	8
18 a 28 años	5	0	5
29 a 59años	4	5	9
60 y más años	6	2	8
TOTAL	20	10	30

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	20	10	30
RURAL	0	0	0
TOTAL	20	10	30

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	19	8	27
CONTRIBUTIVO	1	2	3
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	20	10	30

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

2 - Municipio: RICAURTE		
Actividad: **N°3**	Fecha de realización: MAYO 8 / 2025	Hora: 4 :15 PM.

Tema tratado:
Realizar 5 jornadas lúdico educativas en salud en el entorno comunitario en la zona rural y urbana del municipio de Ricaurte, con actividades educativas que promueva **comportamientos alimentarios saludables, mediante acciones que permitan reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, sobre la distorsión de la imagen corporal mediante el suministro de conocimientos de una alimentación sana y adecuada.**

Grupo beneficiario: Comunidad en general.		**Etapa de ciclo:** Jóvenes - adultos
Lugar: BARRIO ISLA DEL SOL	**Población programada**	**Población cubierta**
Micro territorio - zona urbana	10	10

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de vida.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	VIDEO BEAM	Profesional Comunidad	PROYECTOR
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	se concertó con la coordinadora del centro de la JAC para el espacio y tiempo quedando para el 8 de MAYO 4:15Pm. Se dio inicio a la actividad, brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial adultos y adulto mayor, donde se trabajó con la población, la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso		

	o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación y socialización.
Hallazgos y Conclusiones	• Al momento de realizar la educación a la comunidad se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. • Al brindar la educación se encontraron familias que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. • Se pudo identificar que algunos participantes de la comunidad no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su entorno familiar lamentablemente están en un momento donde solo quieren estar

	momento donde solo quieren estar conectados a sus celulares, dejando de lado la importancia de su buena alimentación. • Se concluye: Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura 3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas 10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.
Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir la lonchera saludable y estilos de vida saludables, por lo que es importante que las instituciones sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los los adultos y adultos mayores hombres y mujeres. ➢ Las acciones saludables son comportamientos y prácticas diarias que promueven la salud física, mental y emocional. Incluyen una alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, higiene personal, manejo del estrés, y evitar el consumo de sustancias nocivas. ➢ En detalle: ➢ Alimentación saludable: Consumir una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. ➢ Actividad física regular: Realizar ejercicios de forma constante, como caminar, correr, nadar o practicar deportes.

	➢ Sueño adecuado: Dormir entre 7 y 8 horas diarias para permitir que el cuerpo y la mente se recuperen. ➢ Higiene personal: Mantener una buena higiene personal, incluyendo la higiene bucal, para prevenir enfermedades. ➢ Manejo del estrés: Practicar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, para reducir el estrés. ➢ Evitar sustancias nocivas: No fumar, limitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de drogas. ➢ Salud mental: Cuidar la salud mental a través de actividades como la lectura, la socialización y la búsqueda de ayuda profesional si es necesario. ➢ Exámenes médicos regulares: Asistir a chequeos médicos regulares para detectar cualquier problema de salud a tiempo. ➢ Cuidado de la postura: Mantener una postura adecuada y cuidar la flexibilidad.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA

MAYO – 8 -2025





Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 5
	REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 11 de abril de 2024

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

3.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: Isla DEL SOL

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion del responsable de la actividad: Número: 1069 146 572 Firma del responsable de la actividad MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN TIPO (1.CC 2.TI 3.RC 4.OTRO)	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO 1.Hogar 2.Comunitario 3.Laboral 4.Educativo 5.Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	AFILIACION SALUD 1.Contributivo 2.Subsidiado 3.Excepción 4.Especial 5.No asegurado	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante 7.PVCI	DISCAPACIDAD 1. Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple	POBLACION VULNERABLE 1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZADA 1.SI 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal 3.Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGOS CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS (Marque con una X el tema o temas que recibio la persona)												FIRMA
1	Jesus Solana Garcia	1	1005046807	2	1	13/05/2003	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla del sol	—								X				Jesus Solana
2	Andrey Yesid G.	1	1090397461	2	1	18/10/2006	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla del sol	—								X				Andrey Yesid G.
3	Darly Herrera	1	1094354624	2	2	29/11/2005	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla del sol	—								X				Darly Herrera
4	Anderson Hurtado	1	1143853934	2	1	24/03/1999	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla del sol	—								X				Anderson Hurtado
5	Dionaldo Ballesteros	1	1004903526	2	1	2/10/1999	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla del sol	—								X				Dionaldo Ballesteros
6	Sergio Andres T.	1	1091672607	2	1	23/09/1994	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla del sol	—								X				Sergio Andres
7	Gilberto Perez	1	1003850717	2	1	25/06/1999	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla sol	—								X				Gilberto Perez
8	Luis David Mateus	1	1104699993	2	1	23/09/2007	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabajo	2	Isla sol	—								X				Luis David
9	Brayan Zebastian	1	1050918 69	2	1	31/12/2002	2	N/A	N/A	N/A	2	Trabaj	2	Ist de Sol	—								X				Brayan Zebastian
10	Maria Josefina	1	37237348	2	1	20/09/1976	2	N/A	N/A	N/A	2	Ama de casa	2	Isla del sol	—								X				Maria Josefina

1101 - SALUD MENTAL Y CONVIVENCIA SOCIAL
1102 - SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS
1103 - INFORMACIÓN EN SALUD MATERNA Y PERINATAL
1104 - INFORMACIÓN EN SALUD SOBRE VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISIBLES
1105 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA VACUNACIÓN EN LA POBLACIÓN OBJETO DEL PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES PAI
1106 - INFORMACIÓN EN SALUD SOBRE VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
1107 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
1108 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA MOVILIDAD Y LA SALUD BUCAL
1112 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
1109 - INFORMACIÓN EN SALUD EN EL ENTORNO LABORAL
1110 - INFORMACIÓN EN SALUD EN PRACTICAS DE CRIANZA Y CRIANZA
1111 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROTECCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	0	0	0
18 a 28 años	1	0	6
29 a 59años	2	0	7
60 y más años	0	1	2
TOTAL	9	1	1
			10

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	9	1	10
RURAL	0	0	0
TOTAL	9	1	10

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	9	1	10
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	9	1	10

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

3 - MUNICIPIO: RICAURTE		
ACTIVIDAD: N° 6 – 11°B	**FECHA DE REALIZACIÓN:** MAYO 13 DEL 2025	**HORA:** 8:00 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativa del municipio de Ricaurte zona rural y urbana sobre la importancia del **disminuir el consumo de alcohol y tabaco desde edades tempranas por medio de pautas para que sean aplicadas disminuyendo el riesgo que consuman bebidas alcohólicas o tabaco.**		
GRUPO BENEFICIARIO: Estudiantes 11°B		**ETAPA DE CICLO:** Adolescentes y jóvenes.
LUGAR:	**#POBLACIÓN PROGRAMADA:**	**POBLACIÓN CUBIERTA:**
INSTITUCIÓN EDU. ANTONIO RICAURTE	10	10

OBJETIVO GENERAL	Disminuir el consumo de alcohol y tabaco desde edades tempranas por medio de pautas como la actividad lúdico recreativa y educativa para que sean aplicadas y así se contribuya a la disminución del riesgo en el consumo de bebidas alcohólicas o tabaco.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	❖ Prevenir el consumo a temprana edad de alcohol o tabaco en niños, niñas y adolescentes. ❖ Brindar a los niñas, niñas y adolescentes un espacio educativo donde se sensibilicen y tomen una adecuada toma de decisión. ❖ Dar a conocer los factores de riesgo y protectores frente al consumo de alcohol y tabaco. ❖ Prevenir y mitigar el Riesco del consumo de alcohol y tabaco desde edades tempranas por medio de pautas para que sean aplicadas disminuyendo el riesgo que consuman bebidas alcohólicas o tabaco, por medio de actividades deportivas, físicas y aeróbicas.

RECURSOS UTILIZADOS	**TÉCNICOS**	**HUMANOS**	**MATERIAL**
	CELULAR	PROFESIONAL Y ESTUDIANTES.	CARTELERAS

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se concertó la actividad solicitando el espacio con la orientadora de la institución educativa Antonio Ricaurte, programando el día a ejecutar la educación referente a prevención de consumo de tabaco y alcohol, acordando realizarla el 13 de MAYO a las 8:00 am. para realizar la charla educativa en el grado 11°B, donde se dio inicio a la actividad en la cancha sintética de la institución explicando el tema y la metodología a utilizar, donde se explica que es una sustancia psicoactiva, donde se enfatiza

	en el alcohol y el tabaco, el cómo se va creando la adicción al consumo, cuáles son las fases y como mediante un proceso neurobiológico se va creando la dependencia hasta llegar a la etapa del síndrome de abstinencia donde difícilmente puede salir del consumo. Se explican las consecuencias del consumo tanto de tabaco, como de los cigarrillos electrónicos, mostrando las diferentes patologías que se generan a nivel fisiológico como son los diferentes tipos de cáncer y como exteriormente van tomando características como dientes amarillos, mal aliento, dedos y uñas de color oscuro, quiebre y resequedad en la piel. Igualmente se orienta en la dependencia hacia el alcohol y como al igual que sucede con el tabaco se genera un síndrome de abstinencia donde la persona pierde el control sobre su consumo. Dando paso a hablar del vaper, sus compuestos y las consecuencias de su consumo. Se orienta a que pueden mejorar sus hábitos y así tener una mejor calidad de vida. Se realiza sensibilización por grupos donde cada uno habla desde la experiencia vivida en sus familias, como han sido fumadores pasivos y como esto ha afectado la salud de los mismos. Se finalizo la actividad socializando lo trabajado en grupos, donde se agradeció la participación en la educación. fumar provoca enfermedades pulmonares como bronquitis crónica y enfisema y exacerba los síntomas del asma en adultos y niños. El fumar cigarrillo es el factor de riesgo más importante para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. El consumo de nicotina en la adolescencia puede dañar partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos. También hay evidencia de que los niños que usan nicotina enfrentarán mayores riesgos de otros trastornos por uso de sustancias más adelante en la vida.
HALLAZGOS Y CONCLUSIONES	➢ Los estudiantes fueron receptivos manifestando que desde niños se tiene el imaginario de que el cigarrillo es atractivo. ➢ Los padres quieren que sus hijos vivan una vida larga y saludable. Esto significa ayudar a los niños a adoptar buenos hábitos temprano y advertirles sobre las opciones que los dañarán, incluido el consumo de tabaco. ➢ la moda es el consumo de vaper, ya que por sus colores, formas y sabores es atractivo para los adolescentes, por lo que se entró a indagar acerca del conocimiento frente al mismo. ➢ El trabajo en grupo permitió que los estudiantes compartieran sus opiniones y conocimiento frente al tema.
	Es importante seguir educando la comunidad en la importancia de los hábitos saludables y así mismo el fortalecer autoestima en los

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

APORTES Y SUGERENCIAS	estudiantes que permita disminuir el riesgo de consumos a temprana edad.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso - folletos	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
EDUFISICO
Municipio de Ricaurte

ANDREA CÓRDOBA
Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

REGISTRO FOTOGRAFICO

13-05-2025





Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código:M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 5
	REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 11 de abril de 2024

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que l
parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: Institucion Educativa Departamental ANTONIO RICAURTE

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion del responsable de la actividad: Número: 1064 176 572 Firma del responsable de la actividad MIGUEL ANGEL MATTA Garri

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN		ENTORNO 1. Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	AFILIACION SALUD 1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5.ROM 6.Migrante 7.PPVCA	DISCAPACIDAD 1. Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordoceg 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple	POBLACION VULNERABLE 1. PPL 2.Habitante Calle 3 LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZADA 1.Si 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal 3 Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGOS CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS (Marque con una X el tema o temas que recibio la persona)													FIRMA
		TIPO 1.CC 2.T.I 3. NC 4. OTRO	N°															1101 - SUMISTRAL	1102 - SSSER	1103 - SSR	1103 - TRANSMISIBLES	1103 - PAI	1104 - ENFERMEDADES CRONICAS	1105 - SANA	1106 - SEXUAL	1107 - LABORAL	1108 - ACEP	1109 - OTRAS	
1	Benjamin Asmed Leonel Parra	2	1069176-726	4	1	03/10/2010	2	—	—	—	2	Estudi.	1	Vereda el portal	310316 96151	1	1	0	4	0	2							Benjamin
2	Danna Gutierrez Danna	2	1070611476	4	2	29/10/2011	2	—	—	—	2	Estud	3	CENTRO	322803-2412	1	1	0	4	0	2							Danna
3	Diego A Paredes J	2	1072102223	4	1	16/06/2009	2	—	—	—	2	Estud	3	Giradot	3227754827	1	1	0	4	0	2							Alexande
4	Sara Quintero	2	1140CE5472	4	2	28/09/2009	2	~	~	~	2	Estudiante	1	Vereda llano del pato	324 477 9279	1	1	0	4	0	2							Sara
5	Sara ortiz	2	1025144 367	4	2	12/03/2009	2	—	—	—	2	Estudiante	1	Altos de Mogotes	302 710 2560	1	0	0	4	0	2							Sara Ort
6	Gabriela Rubiano	2	1041070 925	4	2	06/05/2018	2	~	~	~	2	Estudiante	1	Vereda Limoncito	324280 7507	1	1	0	4	0	2							
7	Julian Sanchez	2	1016 70 956	4	1	05/07/2010	2	—	—	—	2	Estudiante	3	Zona Urbana	313 44 17743	1	1	0	4	0	2							
8	Verdeth Yisel B	2	1114 702 317	4	2	01/09/2010	2	—	—	—	2	Estu	1	Ilanco de Pato	300440 9587	1	1	0	4	0	2							
9	Sara Gonzalez	2		4	1	10/04/2010	2	—	—	—	2	Est	3	cordoba	3-1-27-0170	1	1	0	4	0	2							
10	Saray lopez R	2	1070-610 548	4	2	24-08/11	2	—	—	—	2	Est	1	casa-blanca	317-461 6427	1	1	0	4	0	2							Saray

101 - SUMISTRAL Y CONVIVENCIA SOCIAL
102 - EDUCACIÓN SEXUALIDAD Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS
103 - INFORMACIÓN EN SALUD MATERNA Y PERINATAL
104 - INFORMACIÓN EN SALUD SOBRE VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISIBLES
105 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA VACUNACIÓN EN LA POBLACIÓN OBJETO DEL PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES - PAI
106 - INFORMACIÓN EN SALUD SOBRE VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
107 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ALIMENTACIÓN Y SALUDABLE
108 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA HIGIENE Y LA SALUD BUCAL
109 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
110 - INFORMACIÓN EN SALUD EN EL ENTORNO LABORAL
111 - INFORMACIÓN EN SALUD EN PRÁCTICAS DE CUIDADO Y CRIANZA
112 - INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	4	6	10
18 a 28 años	0	0	0
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	4	6	10

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	0	2	2
RURAL	4	4	8
TOTAL	4	6	10

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	4	6	10
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	4	6	10

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

4 - Municipio: RICAURTE

(1) ACTIVIDAD N°7 – GRADO 9°A	**Fecha de realización:** 2025 - **MAYO 6**	**Hora:** 7:30 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Ricaurte zona rural y urbana que promueva comportamientos alimentarios saludables, mediante acciones que permitan reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, sobre la distorsión de la imagen corporal mediante el suministro de conocimientos de una alimentación sana y adecuada.		

Tema tratado:
Promoviendo comportamientos alimentarios saludables

Grupo beneficiario:
Estudiantes grado 9°A

Etapa de ciclo: Adolescentes

Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO RICAURTE	**Población programada**	**Población cubierta**
GRUPO BENEFICIARIO: - COMUNIDAD EDUVATIVA	15	15

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad estudiantil.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de viva.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	Celular	Profesional Comunidad	Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se concreta con la señora rectora el tiempo y espacio. Se dio inicio a la actividad brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial la de los niños, niñas y **adolescentes,** donde se realizó exposición y socialización sobre el tema y se trabajó con el **curso 9°A** la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos		

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación.
Hallazgos y Conclusiones	• Al momento de realizar la educación los estudiantes se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. • Al brindar la educación se encontraron familias que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. • Se pudo identificar que algunos estudiantes no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su entorno familiar lamentablemente están en un momento donde solo quieren estar

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir la lonchera saludable y las casetas saludables, por lo que es importante que las instituciones sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los niños desde la institución.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA



Gobernación de Cundinamarca — Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código:M-PDS-GBP-GPSP-FR-091 Versión: 4
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL ANTONIO RICAURTE 9°A

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176 572 Firma MIGUEL ANGE MATTA GARRIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. Masculino 2. Femenino)	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado)	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD (1. Física 2 Auditiva 3 Visual 4 Sordera 5 Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables)	EMBARAZADA 1.Si 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1 Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Mariana Avilez Chaparro	2	1129005736	4	2	08-12-09	15	2	—	—	—	—	Est	2	Villa Carolina	3142312477	110403	
2	Nichol Stefanie Beltran	2	1050280239	4	2	18-08-10	14	2	—	—	—	—	Est	2	Jose Maria Cordoba	3112288880	110403	
3	Nombre Cavanza	2	1100705078	4	2	05/10/09	14	2	—	—	—		Est	1	Las Vegas	321415 1269	110403	
4	Jeniffer Garzón	2	1073626531	4	2	28/11/08	16	2	—	—	—	—	Estu	2	Jose Maria	321 96 1 6080	110403	
5	Katherine Espinosa	2	1011108258	4	2	31/01/2011	14	2	—	—	—	—	Est	2	Centro	321477 8003	110403	
6	Sharik Medina	2	1072 [illegible] 49	4	2	21/09/2010	14	2	—	—	—	—	Est	1	San Martin	313 - 384 2722	110403	
7	Sara Barbeo	2	1069 107 6054	4	2	24/02	16	2	—	—	—		Estu	2	Villa Carola		110403	
8	Ashley Zapa	2	58828274	4	2	2/03/11	14	2	—	—	—	—	Estudiante	1	V. La Virginia	315 612 70 51	110403	
9	Danna Gutierrez	2	1070119476	4	2	29/10/2010	13	2	—	—	—	—	ESTU	3	Centro	322 863 2817	110403	
10	Sofia Lozano	2		4	2	4 enero 2011	12	2	—	—	—	—	estudi-	3	vega blanca		110403	SOFIA LOZANO
11	Catalina Sandoval	2	1031823491 [illegible]	4	2	10/15/2010	14	2					estu	1	Paso	3112343765	110403	
12	Sara Quintero	2	1140065 472.	4	2	28/09 2009	15	2	~	~	~	~	Estudia	1	Llano del pato (Paredes)	324477 9279	110403	
13	Ailyn Suárez	2	1104966614	4	2	24/09 2010	14	2	—	—	—	—	Est	3	J.M Cordoba	3142859081	110403	
14	Gabriela Rubiano	2	1000709125	4	2	06/05 2010	15	2	~	~	~	~	Estu diante	1	Limoncito	320 280 7007	110403	
15	Yeideth Borja	2	1149702 317	4	2	04/09 2010	14	2	~	~	~	~	Estu- diante	1	Llano de la Cruz	300740 9587	110403	

Ricaurte

PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004	
	Versión 04	
ACTA INFORME CUALICUANTITATIVO	Fecha Aprobación: 03/05/16	

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	0	15	15
18 a 28 años	0	0	0
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	0	15	15

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	0	15	15
RURAL	0	0	0
TOTAL	0	15	15

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	0	15	15
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	0	15	15

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

5 - Municipio: RICAURTE		
(2)ACTIVIDAD - N°7 – GRADO 11°C	**Fecha de realización:** 2025 - **MAYO 6**	**Hora:** 9:00 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Ricaurte zona rural y urbana que promueva comportamientos alimentarios saludables, mediante acciones que permitan reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, sobre la distorsión de la imagen corporal mediante el suministro de conocimientos de una alimentación sana y adecuada.		
Tema tratado: Promoviendo comportamientos alimentarios saludables		
Grupo beneficiario: Estudiantes grado 11°C		**Etapa de ciclo:** Adolescentes
Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO RICAURTE	**Población programada**	**Población cubierta**
GRUPO BENEFICIARIO: - COMUNIDAD EDUVATIVA - ESTUDIANTES	15	15

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad estudiantil.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de viva.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	Celular	Profesional Comunidad	Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se concreta con la señora rectora el tiempo y espacio. Se dio inicio a la actividad brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial la de los niños, niñas y **adolescentes,** donde se realizó exposición y socialización sobre el tema y se trabajó con el **curso 11°C** la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos		

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación.
Hallazgos y Conclusiones	-Al momento de realizar la educación los estudiantes se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. - Al brindar la educación se encontraron estudiantes que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. - Se pudo identificar que algunos estudiantes no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su entorno familiar lamentablemente está en un momento donde solo quieren estar conectados a sus celulares, dejando de lado la importancia de su buena alimentación.

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

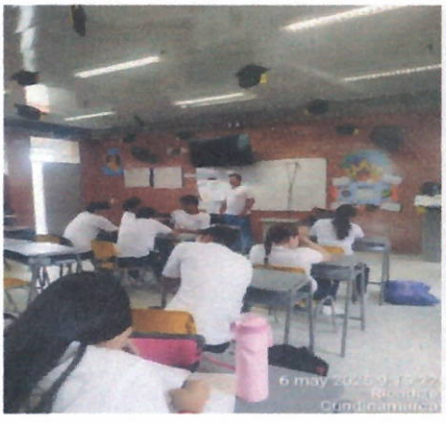
Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir la lonchera saludable y las casetas saludables, por lo que es importante que las instituciones sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los niños desde la institución.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA





Gobernación de CUNDINAMARCA

Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091
Versión: 4
Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamento parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico: habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CONDINAMARCA"

2.LUGAR: Instutucion Educativa Departamental Antonio RICAURTE

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGE MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176572 Firma: MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (Ir ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. Masculino 2. Femenino)	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepcion 4.Especial 5. No asegurado)	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indigena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD (1. Fisica 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5 Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables)	EMBARAZADA (1.Si 2. No)	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado)	DIRECCIÓN	TELEFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Yoli Agarre	J.I	1103673024	4	F	11/05/08	17	2	—	—	—	NO	Estu.	3	campo Alegre	327725 71332	110403	Dayana M.
2	SOFIA Gutierrez	T.I	1069175465	4	F	02/11/2007	17	2	—	—	—	NO	estud	3	Isla del sol	312549 3619	110403	SOFIA G.
3	Duvando Castillo	C.C	1069174745	4	F	21/03/2006	19	2	—	—	—	No	Estudi ante	1	Vereda el portal	310803 647	110403	Duvando C.
4	brisy Rodriguez	TI	1069175917	4	f	08/10/2008	16	2	—	—	—	NO	Estudiante	1	llano del Polo	3232580375	110403	brisy
5	Karen Coronado	TI	1069175359	4	F	23/07/2007	17	2	—	—	—	No	Estudiante	3	2da del sol	3215062056	110403	Karen G.
6	Estefania C.	TI	1069175764	4	F	27/06/08	16	2	—	—	—	NO	Estudiante	1	Manuel sur	3040160	110403	Estefania C.
7	Derly C	TI	1072108885	4	F	8/8/2008	16	2	—	—	—	NO	Estudiante	1	Francitos	3143596310	110403	Cardona.
8	Angie sanchez	C.C	1056642334	4	F	23/03/2007	18	2	—	—	—	NO	estudiante	1	Vi portal	318568 9994	110403	
9	Desny Celis	T.I	1096068061	4	F	21/08/2008	16	2	—	—	—	No	Estudiante	3	Girardot	3212235 987	110403	Desny
10	Danna Ortiz	T.I	1069175547	4	F	24/12/2007	17	2	—	—	—	No	estudi-ante	3	campo Alegre	3043012 0163	110403	Danna O.
11	Iliana Rangel	T.I	1069175801	4	F	23/05/2008	16	2	—	—	—	NO	Estudiante	3	Hacienda Pedernalera	3015473518	110403	Iliana
12	Paula Prada	C.C	1109264478	4	F	12/06/06	18	2	—	—	—	NO	Estudia	3	Jose cordoba	3214824 519	110403	
13	Adriana Hernandez	T.I	1076036744	4	F	22/04/08	16	2	—	—	—	No	Estudiante	1.	Lacarrera	3101441 6704	110403	Adriana H.
14	Stefany Montaño	T.I	1069176945	4	F	28/05/08	16	2	—	—	—	NO	Estudia	1	V. Rita	318488 5385	110403	Stefany
15	Angie Páez	T.I	1022455242	4	F	13/10/2007	17	2	—	—	—	No	Estudiante	3	Jose M. Cordoba	313443 6339	110403	Angie Páez

28

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	0	12	12
18 a 28 años	0	3	3
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	0	15	15

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	0	7	7
RURAL	0	8	8
TOTAL	0	15	15

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	0	15	15
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	0	15	15

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004	
		Versión 04	
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16	

6 - Municipio: RICAURTE		
(3)ACTIVIDAD - N°7 – GRADO 11°B	**Fecha de realización:** 2025 - **MAYO 6**	**Hora:** 7:15 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Ricaurte zona rural y urbana que promueva comportamientos alimentarios saludables, mediante acciones que permitan reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, sobre la distorsión de la imagen corporal mediante el suministro de conocimientos de una alimentación sana y adecuada.		
Tema tratado: Promoviendo comportamientos alimentarios saludables		
Grupo beneficiario: Estudiantes grado 11°B		**Etapa de ciclo:** Adolescentes
Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO RICAURTE	**Población programada**	**Población cubierta**
GRUPO BENEFICIARIO: - COMUNIDAD EDUVATIVA - ESTUDIANTES	15	15

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad estudiantil.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de viva.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	Celular	Profesional Comunidad	Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se concreta con la señora rectora el tiempo y espacio. Se dio inicio a la actividad brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial la de los niños, niñas y **adolescentes,** donde se realizó exposición y socialización sobre el tema y se trabajó con el **curso 11°B** la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso		

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación.
Hallazgos y Conclusiones	-Al momento de realizar la educación los estudiantes se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. - Al brindar la educación se encontraron estudiantes que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. - Se pudo identificar que algunos estudiantes no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su entorno familiar lamentablemente está en un momento donde solo quieren estar conectados a sus celulares, dejando de lado la importancia de su buena alimentación.

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir la lonchera saludable y las casetas saludables, por lo que es importante que las instituciones sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los niños desde la institución.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI LAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA





Gobernación de CUNDINAMARCA — Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091
Versión: 4
Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL ANTONIO RICAURTE

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176 572 572 Firma MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN: TIPO (1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN: N°	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1 Masculino 2 Femenino)	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado)	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD (1. Física 2 Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables)	EMBARAZADA (1.Si 2. No)	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Efrain Ricardo Herrera Conde	2	1.069.175.880	4	1	11/09/08	16	1	—	~	—	2	Estudiante	1	Llano del Pozo	3015138385	110403	Efrain H.
2	Joseph Callego	2	1040683330	4	1	7/04/09	16	1	—	~	~	2	estudiante	3	Centro	3203781542	110403	Joseph G.
3	Luis Gomez	2	1069176856	4	1	30/04/2009	16	1	—	—	—	2	Estudiante	1	Llano del pozo	3204041490	110403	Luis G.
4	Isabela Paz Pino	2	1069176025	4	2	30/09/2008	16	1	—	—	—	2	Estudiante	3	Centro	3108657923	110403	Isabela Paz.
5	Alexandra Usaquen T.	1	1070391725	4	2	01/03/2006	19	2	—	—	—	2	estudiante	3	Jose maria cordoba	3228483060	110403	Alexandra Usaquen T.
6	Gisell Gomez	2	1070601129	4	2	05-07-2008	16	2	—	—	—	2	Estudiante.	1	Vereda la Virginia	3203086191	110403	Gisell G.
7	Sam Nicolas Garcia P	1	1034400650	4	1	20/11/2006	19	2	—	—	—	2	Estudiante	3	Villa Diana Carolina	3142011642	110403	
8	Luisa Peralta P.	2	1146124854	4	2	05/02/2008	17	2	—	—	—	2	EST	3	aqualina sun	3215404853	110403	
9	Elizabeth Pantoja	2	1048454120	4	2	24/12/2003	16	2	—	—	—	2	EST.	1	V. El Poso	3219454211	110403	Elizabeth P.
10	Santiago Prada B.	2	1009178860	4	1	23/02/2009	17	2	—	—	—	2	Est.	3	Villa Diana Carolina	3142996876	110403	Santiago P.
11	Angely Dayana Garcia Vanegas	2	1069176043	4	2	14/02/2009	16	2	—	—	—	2	Est	1	Manuel Norte	311758 3607	110403	Angely G.
12	Zuleimy Ortiz Gonzalez	2	1072102414	4	2	01/08/2009	15	2	—	—	—	2	Est.	1	Manuel Norte	3002810609	110403	Zuleimy O.
13	Wilson Yesid Rodriguez Leon	2	1071142721	4	1	24/12/2007	17	2	—	—	—	2	Est	1	Caltion	3195833237	110403	
14	Juan Sebastian Garcia cruz	1	1042099623	4	1	21/06/2006	18	2	~	-	~	2	est	3	Jose maria cordoba	3144185831	110403	Sebastian
15	María José Urueña	2	1072100996	4	2	18/09/08	16		—	—	~	2	Est		Cordoba	3045547586	110403	Maya Urueña

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	5	7	12
18 a 28 años	1	2	3
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	6	9	15

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	4	4	8
RURAL	3	4	7
TOTAL	7	8	15

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	5	6	11
CONTRIBUTIVO	3	1	4
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	8	7	15

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

7 - Municipio: RICAURTE		
(4)ACTIVIDAD - N°7 – GRADO 10°A	**Fecha de realización:** 2025 - MAYO 13	**Hora:** 7:00 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Ricaurte zona rural y urbana que promueva comportamientos alimentarios saludables, mediante acciones que permitan reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, sobre la distorsión de la imagen corporal mediante el suministro de conocimientos de una alimentación sana y adecuada.		
Tema tratado: Promoviendo comportamientos alimentarios saludables		
Grupo beneficiario: Estudiantes grado 10°A		**Etapa de ciclo:** Adolescentes
Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO RICAURTE	**Población programada**	**Población cubierta**
GRUPO BENEFICIARIO: - COMUNIDAD EDUVATIVA - ESTUDIANTES	15	15

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad estudiantil.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de viva.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	Celular	Profesional Comunidad	Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se concreta con la señora rectora el tiempo y espacio. Se dio inicio a la actividad brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial la de los niños, niñas y **adolescentes,** donde se realizó exposición y socialización sobre el tema y se trabajó con el **curso 10°A** la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos		

	pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación.
Hallazgos y Conclusiones	• Al momento de realizar la educación los estudiantes se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. • Al brindar la educación se encontraron familias que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. • Se pudo identificar que algunos estudiantes no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su entorno familiar lamentablemente están en un momento donde solo quieren estar

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir la lonchera saludable y las casetas saludables, por lo que es importante que las instituciones sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los niños desde la institución.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA





Gobernación de CUNDINAMARCA | Ricaurte

	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código:M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 4
	REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales, para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: Institucion Educativa Departamental Antonio RICAURTE

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176 572 Firma: MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN		ENTORNO 1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD 1. Contributivo 2. subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1 Indigena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante 7.PVCA	DISCAPACIDAD 1. Fisica 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6 Mental 7.Múltiple	POBLACION VULNERABLE 1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZADA 1.Si 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural Dispersa 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
		TIPO 1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (ver instructivo)	N°															
1	Isabella Avila	2	1069176554	4	2	31/05/20	14	2	—	—	—	2	Estudiante	3	Centro	3104750234	110403	Isabella
2	Gutierrez David	2	1072101653	4	1	14/02/08	17	2	—	—	—	2	Alumno	3	Isla del Sol	3194875460	110403	Gilliam
3	Hillary Herrera	2	1069176340	4	1	26/07/18	15	2	—	—	—	2	Estudiante	3	cordoba	3224305735	110403	
4	Christopher Daniel	2	1072 103 557	4	1	27/03/2010	15	2	—	—	—	2	Alumno	1	Manuel sua		110403	
5	Medina chevy	2	1070606901	4	2	7/07/10	15	2	—	—	—	2	Alumno	3	Girardot		110403	
6	Michelle Bueltas	2	1041982435	4	2	14/02/09	16	2	—	—	—	2	Alumno	3	Isla del sol		110403	
7	Nicol Vergara	2	1069176216	4	2	25/04/09	16	2	—	—	—	2	Alumno	3	Villa carolina		110403	Nicol Vergara
8	Caleb Merchán	2	1092538315	4	1	31/05/2009	14	2	—	—	—	2	Alumno	1	Portal de peñalisa	3122690325	110403	
9	Karen Escobar	2	1033705876	4	1	24/06/2009	15	2	—	—	—	2	Estudiante	1	Limoncitos	3172756	110403	
10	Sharik Cardenas	2	1070606276	4	1	06/05/10	15	2	—	—	—	2	estudiante	3	campo alegre el dorado	3004074793	110403	
11	Helder Javier	2	1093600462	4	2	20/08/20	14	2	—	—	—	2	Estu.	3	Centro	3017	110403	
12	Andrés García	2	1069176557	4	2	04/06/10	14	2	—	—	—	2	Estudiante	3	Centro	3104847701	110403	
13	Maria Ortiz	2	1070605093	4	2	08/06/09	15	2	—	—	—	2	Estudiante	1	Limoncitos	3137691924	110403	
14	Nesly Ortiz	2	1058671404	4	1	06/06/2009	15	2	—	—	—	2	Estudiante	3	isla del sol	3227632652	110403	
15	Paula Santa	2	1108458944	4	2	04/01/2010	13	2	—	—	—	2	Estudiante	1	Limoncitos	3144194598	110403	Paula Perez

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	7	8	15
18 a 28 años	0	0	0
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	7	8	15

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	5	5	10
RURAL	2	3	5
TOTAL	7	8	15

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	7	8	15
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	7	8	15

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

8 - Municipio: RICAURTE		
(5)ACTIVIDAD - N°7 – GRADO CUARTO DE PRIMARIA	**Fecha de realización:** 2025 - MAYO 14	**Hora:** 8:00 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Ricaurte zona rural y urbana que promueva comportamientos alimentarios saludables, mediante acciones que permitan reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, sobre la distorsión de la imagen corporal mediante el suministro de conocimientos de una alimentación sana y adecuada.		
Tema tratado: Promoviendo comportamientos alimentarios saludables		
Grupo beneficiario: Estudiantes grado cuarto de primaria		**Etapa de ciclo:** INFANCIA
Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO RICAURTE	**Población programada**	**Población cubierta**
GRUPO BENEFICIARIO: - COMUNIDAD EDUVATIVA - ESTUDIANTES	12	12

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad estudiantil.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de viva.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	Celular	Profesional Comunidad	Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se concreta con la señora rectora el tiempo y espacio. Se dio inicio a la actividad brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial la de los niños, niñas y **adolescentes,** donde se realizó exposición y socialización sobre el tema y se trabajó con el **curso cuarto de primaria** la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los		

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	alimentos que consumen, estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación.
Hallazgos y Conclusiones	-Al momento de realizar la educación los estudiantes se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. -Al brindar la educación se encontraron estudiantes que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. -Se pudo identificar que algunos padres no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su entorno familiar lamentablemente está en un momento donde solo quieren estar conectados a sus celulares, dejando de lado la importancia de su buena alimentación.

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir la lonchera saludable y las casetas saludables, por lo que es importante que las instituciones sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los niños desde la institución.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA





Gobernación de CUNDINAMARCA — Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 4
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE - CUNDINAMARCA RICAORTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: INSTITUCION ESCUELA EL PASO

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de identificacion: C.C. Número: 1069 - 176 572 Firma MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN NÚMERO DE DOC.	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. M. 2. F.)	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4. Especial 5. No asegurado)	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD1 (.Fisica 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación prostitución. 5.Usuarios de drogas inyectables)	EMBARAZO (1.Si 2. No)	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado.)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	CruZ YANNIK	2	1069179607	4	2	13/05/2018	7	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
2	THOMAS VARGAS	2	1239489099	4	1	31/02/2019	6	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
3	SHERY RAMIREZ	2	1069179651	4	2	17/06/2018	7	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
4	SARA SERNA	2	1072112760	4	2	11/6/2019	6	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
5	SOFIA VARGAS	2	1039476 57	4	2	12/6/2019	6	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
6	ASHLEY CADOZO	2	1108835470	4	2	28/7/2017	8	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
7	ZARAY LEAL	2	1106901149	4	2	17/6/2018	7	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
8	SAMUEL Triana	2	1070682524	4	1	7/05/2018	7	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
9	SAID PUENTES	2	106917840	4	1	1/12/2016	9	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
10	SARA ROBLEDO	2	1072112 94	4	2	15/9/2016	9	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
11	CAMILA CARDOZO	2	1108834677	4	2	21/02/2017	8	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
12	SOFIA HERNADEZ	2	1069178921	4	2	15/9/2018	6	2	N/A	N/A	N/A	2	Estudia				
13																	
14																	
15																	

INSTITUCION NO CUENTA CON LA INFORMACION ESPECIAL DE MENORES

Ricaurte

PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
	Versión 04
ACTA INFORME CUALICUANTITATIVO	Fecha Aprobación: 03/05/16

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	3	9	12
12 a 17 años	0	0	0
18 a 28 años	0	0	0
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	3	9	12

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	0	0	0
RURAL	0	0	0
TOTAL	0	0	0

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	3	9	12
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	3	9	12

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

(9) - **MUNICIPIO:** RICAURTE		
ACTIVIDAD: N°8 – CUARTO DE PRIMARIA	**FECHA DE REALIZACIÓN:** MAYO 14 DEL 2025	**HORA:** 8:30 AM.
TEMA TRATADO: Realizar 16 jornadas lúdico educativas a los estudiantes de las instituciones educativas del municipio de Ricaurte zona rural y urbana **que promueva el comportamiento de la promoción de la Actividad Física** como factor protector de la salud.		
GRUPO BENEFICIARIO: Estudiantes CUARTO DE PRIMARIA		**ETAPA DE CICLO:** Niños y Niñas.
LUGAR:	**#POBLACIÓN PROGRAMADA:**	**POBLACIÓN CUBIERTA:**
SEDE ESCUELA MANUEL NORTE	12	12

OBJETIVO GENERAL	Promover desde temprana edad, comportamientos físicos saludables como factor protector en las diferentes etapas de crecimiento y formación. (primera infancia, infancia, adolescencia y juventud.)
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Promover cambios comportamentales frente a los hábitos y estilos de vida saludables. • Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad • Brindar un espacio educativo desde la infancia, creando hábitos saludables dirigido a la importancia de la actividad física • Realizar actividad lúdica, donde los niños comprendan los beneficios de la actividad física, más que el sedentarismo que proporciona un celular • Sensibilizar a los alumnos como al docente en la importancia de mejorar hábitos que beneficien la calidad de la salud. • Identificar cuáles son los hábitos en los estudiantes, para poder orientarlos y capacitarlos en la importancia de utilizar adecuados estilos de vida saludable. • Búsqueda de actividades que contribuyan a cambios de hábitos de estilo de vida para un impacto de mejoramiento de la calidad de vida por medio de la actividad física.

RECURSOS UTILIZADOS	**TÉCNICOS**	**HUMANOS**	**MATERIAL**
	CELULAR	PROFESIONAL Y ESTUDIANTES.	FOLLETO - CARTELERAS

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la actividad concertando el espacio con la señora rectora Y docente de la institución educativa Antonio Ricaurte con **el grado cuarto de primaria,** para realizar actividad lúdica recreativa; Se concertó y acordó realizar la actividad **el día 14 de MAYO del 2025 a las 8.30 am.** Y para esta actividad se tiene como objetivo estrategias de Promoción de Salud Pública a través de la actividad física preventiva en los entornos hogar, comunitario, educativo, laboral e institucional del departamento de Cundinamarca. Se asiste y apoya el día en mención y desarrolla

	inicialmente socialización de la importancia de la actividad física en el mejoramiento académico. Se brinda educación a los niños donde evidencian la diferencia entre un cuerpo activo y uno sedentario, los beneficios del ejercicio, igualmente la afectación de exponer sus ojos y su cerebro a tantas horas conectados a un celular, un pc o una Tablet. Se continua con una actividad física para trabajar en parejas para auto examinarnos, donde se empieza con la realización de distensiones del cuerpo, compartir ejercicios con sus compañeros, explicando la importancia que tiene el realizar de manera diaria la elongación y el trabajo aeróbico o diferentes actividades físicas; Específicamente se realizan ejercicios de movilidad articular 1. Ejercicios individuales Para el cuello. 1- Flexión parado, piernas ligeramente separadas, manos en la cintura flexión del cuello al frente y atrás 2. Torsión parada, piernas ligeramente separadas, manos en la cintura torsión del cuello derecha e izquierda 3- Círculo parado, piernas ligeramente separadas, manos en la cintura círculo del cuello derecha e izquierda Para hombros. 4- Desde la posición de parados brazos laterales, pequeños círculos laterales de brazos hacia el frente y hacia atrás. 5- Desde la posición de parado con brazos laterales, realizar círculos de brazos al frente y atrás. 6- Desde la posición de parado, con brazos arriba, realizar círculos de brazos hacia el frente y hacia atrás. 7- Desde la posición de parados las piernas separadas y los brazos laterales flexionados al pecho, realizar doble empuje con el brazo derecho extendido al lateral y atrás y luego arriba con igual empuje. Repetir el movimiento con el brazo izquierdo. 8- Desde la posición de parado, piernas separadas, un brazo arriba y el otro abajo, realizar movimientos alternos de brazos hacia arriba y hacia abajo. que permitan que su cuerpo se active, así mismo donde se explica la importancia del deporte, el ejercicio físico explicando que igualmente el cuerpo se beneficia a nivel fisiológico evitando el riesgo de padecer enfermedades que afectan su vida, y que con el ejercicio ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal y Fortalece los huesos, como también la oxigenación de la sangre. Al hacer ejercicio se genera en los niños y niñas la sensación de bienestar y tranquilidad, ayudando a combatir situaciones estresantes. Se invita a los niños a realizar más actividad física en casa, invitando a sus padres a compartir espacios de juego. Se firma la lista de asistencia por parte de los estudiantes, en constancia de la realización de la actividad, igualmente suministrando la información de los niños que estuvieron en la actividad. Agradecemos la participación.

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

HALLAZGOS Y CONCLUSIONES	• Se dio la oportunidad de sensibilizar a los estudiantes en el cambiar los hábitos negativos que forman parte de su vida. • El participar en actividades deportivas conlleva a que tengan oportunidades de integración e inter acción. • Los trabajos lúdicos recreativos conllevan a mejorar sus habilidades de comunicación y de trabajo en equipo. • Se concluye que es de suma importancia la no realización de actividades recreativas, deportivas y de integración de forma continua. • El trabajo realizado a este rango de edad es fundamental para el cambio personal. • Estas actividades conllevan a reforzar el auto estima y el rendimiento físico. • Se determina que los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos conllevan a un cambio corporal y físico. • No al consumo excesivo de alcohol para favorecer la salud. • y el consultar a un profesional antes de tomar cualquier tipo de actividad física.
APORTES Y SUGERENCIAS	• Es importante seguir creando conciencia en el resto de los estudiantes, donde se entienda que, desde las familias y los buenos hábitos implementados, se deben prevenir enfermedades tanto físicas como psicológicas, de violencia, suicidio y consumo de S.P.A. porque estos espacios deportivos y recreativos conllevan a aprovechar el tiempo libre. • Seguir haciendo las visitas o actividades en equipo para que la comunidad se sienta respaldada y se tenga credibilidad Con esta delegación: Edu físico – psicóloga – higiene oral – vacunadora. • Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Se recomienda la realización de actividad física moderada o rigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades rigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud. Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta. Obviamente, es importante asegurar el tiempo de estudio y de aprendizaje como una actividad sedentaria prioritaria; sin embargo, se debe limitar en todo lo posible el tiempo que el niño o el adolescente esté en situación de inactividad física o sedentarismo totalmente pasivo, realizando actividades en el tiempo del recreo escolar y potenciando las actividades extraescolares.
Material anexo	Presentación en Power Point Registro Fotográfico: X Convocatoria: X Listado de Asistencia: X

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso - folletos	X

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
EDUFISICO
Municipio de Ricaurte

ANDREA CÓRDOBA
Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

REGISTRO FOTOGRAFICO





Gobernación de CUNDINAMARCA — Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-081
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Versión: 4 Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE - CUNDINAMARCA

2.LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAZ ANTONIO RICAURTE

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO

4.Tipo de identificacion: C.C. Número: 1069 176 572 Firma MIGUEL ANGEL MATTA G.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. C.C 2. T.I 3. RC 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN NÚMERO DE DOC.	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. M. 2. F.)	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4. Especial 5. No asegurado)	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD1 (.Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación prostitución. 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZO (1.Si 2. No)	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado.)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	CRUZ YANNICK	2	1069179607	4	2	13/05/2018	7	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
2	THOMAS BARGAS	2	1234489 094a	4	1	3/02/2019	6	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
3	SHERYL RAMIREZ	2	1069179 651	4	2	17/6/2018	7	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
4	SARA SERNA	2	1077211 2760	4	2	11/6/2019	6	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
5	Sofia Barbas	2	1039475 657	4	2	12/6/2019	6	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
6	ASHLEY Cardozo	2	1108835 470	4	2	28/1/2017	8	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
7	ZARAY LEAL	2	1106907199	4	2	17/06/2018	7	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
8	Samuel Triana	2	1070628524	4	2	7/05/2018	7	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
9	SAID PUENTES	2	1069178 40	4	2	7/2/2016	9	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
10	SARA ROBLEDO	2	1077211 2 94	4	2	25/9/2016	9	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
11	CAMILA CARDOZO	2	1108834 667	4	2	2/07/2017	8	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
12	SOFIA HERNADEZ	2	1069178 921	4	2	15/9/2018	6	2	NIA	NIA	NIA	2	Estudiante				
13																	
14																	
15																	

INSTITUCION NO CUENTA CON LA INFORMACION ESPECIAL DEL MENOR

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	3	9	12
12 a 17 años	0	0	0
18 a 28 años	0	0	0
29 a 59años	0	0	0
60 y más años	0	0	0
TOTAL	3	9	12

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	0	0	0
RURAL	0	0	0
TOTAL	0	0	0

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	3	9	12
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	3	9	12

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

10 - Municipio: RICAURTE		
Actividad: **N°14**	Fecha de realización: MAYO 14 / 2025	Hora: 9:55 AM.
TEMA TRATADO: Apoyar, participar y promocionar las jornadas de salud programadas en el municipio de Ricaurte zona rural y urbana, según la delegación; y **canalizar a las familias** y a los servicios programados en estas jornadas realizando un taller sobre la implementación de la estrategia Cundinamarca vive saludable.		
Grupo beneficiario: Comunidad en general – LAS VARAS		**Etapa de ciclo:** Adultos, y adulto mayor
Lugar: VEREDA LAS VARAS	**Población programada**	**Población cubierta**
Micro territorio - zona Rural	12	12

Objetivo general	Promover comportamientos alimentarios saludables en la comunidad.		
Objetivos Específicos	• Orientar a la comunidad en los diferentes trastornos alimentarios. • Qué hacer cuando se presenta un trastorno o distorsión de la imagen corporal. • Importancia de la alimentación sana y adecuada. • Socializar la importancia del consumo de alimentos sanos para el mejoramiento de la calidad de viva.		
Recursos Utilizados	**Técnicos**	**Humanos**	**Material**
	Celular	Profesional Comunidad	Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	Se concertó con la presidente de la JAC - para el espacio y tiempo quedando para **el 14 de MAYO 9:55 am**. Se dio inicio a la actividad, taller y socialización, brindando información en la importancia de la alimentación sana y saludable, en especial para adultos y adulto mayor, donde se trabajó con la población en general; así mismo la importancia que tiene el mejorar los hábitos saludables y de alimentación, donde es importante reflexionar frente a las consecuencias a nivel fisiológico y psicológico de no llevar un adecuado estilo de vida. Una buena alimentación, o alimentación saludable, se refiere a consumir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y mantener una buena salud. Esto incluye comer una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas y cereales integrales, junto con carnes magras, aves, pescado, frijoles y productos lácteos bajos		

en grasa. También es importante obtener suficiente fibra, beber mucha agua y limitar la sal, los azúcares añadidos, el alcohol y las grasas saturadas. El alcohol es dañino para la salud, especialmente cuando se consume en exceso. Puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, problemas cardíacos, enfermedades hepáticas y problemas de salud mental. Incluso el consumo moderado de alcohol puede tener efectos negativos. Riesgos para la salud:

- **Cáncer:** El consumo excesivo de alcohol está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, como cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, colon y mama.
- **Enfermedades cardíacas:** El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la presión arterial, el riesgo de accidente cerebrovascular y problemas cardíacos.
- **Enfermedades hepáticas:** El alcohol puede causar inflamación, daño y fibrosis del hígado, incluso llevando a la cirrosis.
- **Problemas de salud mental:** El consumo excesivo de alcohol puede contribuir a la depresión, la ansiedad y los trastornos de consumo de alcohol.
- **Problemas de salud digestiva:** El consumo excesivo de alcohol puede causar inflamación y daño al estómago, el esófago y el páncreas.
- **Problemas de sistema inmunológico:** El alcohol puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo que el cuerpo sea más susceptible a infecciones.

Se explica que es importante incluir en su vida diaria adecuados hábitos que mejoren la calidad de vida. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen, estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Se mostraron ejemplos de cómo al tener un trastorno, una

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	percepción errada de su figura puede llevar a la muerte. se clarifico que todas las personas están expuestas a sufrir un trastorno de la alimentación, pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. Existen unos trastornos en la alimentación que en algunas ocasiones se suele presentar en la edad adolescentes y adulta como son anorexia, Bulimia, trastorno por atracón. Igualmente, las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Por tal razón es importante tener adecuados hábitos saludables desde la etapa de la infancia, fortalecer autoestima, acompañado de una adecuada inteligencia emocional. Por tal razón es importante tener una dieta saludable, incluir alimentación sana, sin preservantes, que permita prevenir enfermedades a temprana edad. Se acuerda mejorar la lonchera diaria y la alimentación en el hogar. Se agradece el tiempo y la atención brindada en la educación y socialización. El saludo de todos los profesionales asistentes.
Hallazgos y Conclusiones	• Al momento de realizar la educación los padres se mostraron atentos, aceptando los malos hábitos que se tienen día a día, igualmente como en la etapa adolescente en ocasiones afecta su imagen corporal. • Al brindar la educación encontramos en la comunidad que tienen buenos hábitos como no incluir en sus comidas gaseosas, o exceso de embutidos o sodio, lo que mantiene la salud adecuada sin presentar algún trastorno en la alimentación. • Se pudo identificar que algunos de la comunidad participante no tenían conocimiento de todos los trastornos existentes a nivel de la alimentación, pero si manifestaron que su familia lamentablemente están en un momento donde solo quieren estar conectados a sus celulares, dejando de lado la importancia de su buena alimentación. • Se concluye: Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas 10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.
Aportes y Sugerencias	Desde el P.I.C. se ha trabajado alterno con nutrición la importancia de incluir alimentos saludables y estilos de vida saludables, por lo que es importante que las comunidades sigan apropiando la estrategia y así lograr crear hábitos saludables en los adultos y adultos mayores hombres y mujeres. ➢ Las acciones saludables son comportamientos y prácticas diarias que promueven la salud física, mental y emocional. Incluyen una alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, higiene personal, manejo del estrés, y evitar el consumo de sustancias nocivas. ➢ En detalle: ➢ Alimentación saludable: Consumir una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. ➢ Actividad física regular: Realizar ejercicios de forma constante, como caminar, correr, nadar o practicar deportes. ➢ Sueño adecuado: Dormir entre 7 y 8 horas diarias para permitir que el cuerpo y la mente se recuperen. ➢ Higiene personal: Mantener una buena higiene personal, incluyendo la higiene bucal, para prevenir enfermedades. ➢ Manejo del estrés: Practicar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, para reducir el estrés.

Ricaurte	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código E – PID – FR - 004
		Versión 04
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 03/05/16

	➢ Evitar sustancias nocivas: No fumar, limitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de drogas. ➢ Salud mental: Cuidar la salud mental a través de actividades como la lectura, la socialización y la búsqueda de ayuda profesional si es necesario. ➢ Exámenes médicos regulares: Asistir a chequeos médicos regulares para detectar cualquier problema de salud a tiempo. ➢ Cuidado de la postura: Mantener una postura adecuada y cuidar la flexibilidad.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	X
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? Material educativo impreso	

MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
MIGUEL ANGEL MATTA GARRIDO
Profesional.
Municipio de Ricaurte

ANDREA CORDOBA
Coordinador PIC
Ese Centro de Salud de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PI
07h
Municipio de Ricaurte

EVIDENCIA





Gobernación de CUNDINAMARCA

Ricaurte

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091
Versión: 4
Fecha de Aprobación: 24 de marzo de 2023

Señor Ciudadano, autorizo a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1.MUNICIPIO: RICAURTE "CUNDINAMARCA"

2.LUGAR: VEREDA LA VARAS

3.RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): MIGUEL ANGEL MATTA CARRIDO

4.Tipo de Identificacion: Número: 1069 176 572 Firma MIGUEL ANGEL MATTA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. CC 2. TI 3. RC 4. OTRO (ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. Masculino 2. Femenino)	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	EDAD	AFILIACION SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado)	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1 Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6 Migrante. 7.PVCA)	DISCAPACIDAD (1. Física 2 Auditiva 3 Visual 4 Sordera 5 Intelectual 6 Mental 7.Multiple)	POBLACION VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables)	EMBARAZADA (1.Si 2. No)	OCUPACION U ORICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1 Rural Disperso 2.Cabecera Municipal 3. Centro poblado)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Ana María Patiño	1	3150553	2	2	23-01	74	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	Ameliti
2	San Bautista N.	1	069 174 039	2	1	18/08 1949	75	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	.
3	Orlinda Montaña	1	20875 349	2	2	23/07 1954	71	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	Orlinda montaña
4	Estefanía Cosme	1	1007 694	2	2	22/02 2000	25	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	Estefanía C.
5	Rosario Rolando	1	20875 BIC	2	2	7/06 1975	50	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	Rosario Rolando
6	Jose Javier Ortega	1	80.493 152	1	1	06/04 1977	48	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	Javier
7	Jose Julian Ortega	1	1069176 249	2	1	20/Enero 2009	15	2	—	—	—	2	Estudia	1	Las Varas	—	770412	Julian Ortega
8	Faisa Vera	1	395447	2	1	24/12 1955	70	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	3270636811	770412	Faisa
9	Carmen Bonilla	1	52302 703	2	2	14/12 1963	60	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	3146850949	770412	Carmen Bonilla
10	Olga Lucia Nuñez	1	51686 032	2	2	7/01 1963	62	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	3069026071	770412	
11	Leonardo Nuñez	1	3150952	2	1	01/12 1971	53	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	3045857400	770412	Leonardo Nuñez
12	Maria Glois	1	20873245	2	2	09/09 1940	85	2	—	—	—	2	Ama de casa	1	Las Varas	—	770412	Glois
13																		
14																		
15																		

16

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0 a 5 años	0	0	0
6 a 11 años	0	0	0
12 a 17 años	0	0	0
18 a 28 años	0	1	1
29 a 59años	1	1	2
60 y más años	4	5	9
TOTAL	5	7	12

- **PARTICIPANTES, RESIDENCIA Y SEXO**

RESIDENCIA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
URBANA	0	0	0
RURAL	5	7	12
TOTAL	5	12	12

- **PARTICIPANTES, ASEGURAMIENTO Y SEXO**

ASEGURAMIENTO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
SUBSIDIADO	5	7	12
CONTRIBUTIVO	0	0	0
SIN AFILIACION	0	0	0
REGIMEN ESPECIAL	0	0	0
TOTAL	5	7	12

- **PARTICIPANTES DE POBLACIONES ESPECIALES**

AFRODECENDIENTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ROM	0	0	0
DISCAPACIDAD	0	0	0
VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO	0	0	0
REINSERTADOS	0	0	0
LGBTI	0	0	0
MIGRANTES	0	0	0
TOTAL	0	0	0