100.9

FECHA: 7 DE MAYO DE 2025	
ACTA N°:001	LUGAR: CENTRO DEPORTIVO LA BOMBONERA
HORA DE INICIO: 4.00 PM	HORA FINAL: 5:00 PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar conversatorios a los niños, niñas y adolescentes sobre riesgos de la alimentación alta en sodio y grasa, fomentando la alimentación balanceada.	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria C., Auxiliar de enfermería PIC
- Daniela Ruiz, Psicóloga del PIC
- Comunidad

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con el profesor del grupo de futbol femenino, la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo y el apoyo de la psicóloga Daniela Ruíz quienes hacen parte del equipo del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, ejecuta actividad el día 7 de mayo del de 2025 a las 4:00 pm en la cancha la bombonera, en el desarrollo del proyecto vivir saludablemente con el objetivo de fomentar una alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes, bajo en sodio y grasas.

La auxiliar inicia la actividad invitando a los jóvenes a expresar los pasos que realizan antes de compran un alimento procesado, si tiene en cuenta el contenido de las etiquetas de la tabla de información nutricional y lo identifican en el empaque concluyendo que solo se limitan a saciar un antojo en el caso de las papas, chitos entre otros.

Posteriormente se solicita mediante ejemplos prácticos en la cual los participantes observan en envases y empaques de productos como dulces, gaseosa y alimentos empacados, esto permitió a los adolescentes identificar la tabla nutricional verificando los altos contenidos de sodio, azúcar y grasas saturadas, muchos se sorprendieron al ver que son los alimentos que consumen a diario supera la cantidad recomendada. A demás este espacio permitió generar un dialogo donde los adolescentes compartieron sus vivencias, estilos de vida y alimentación, muchos comentaron que comen por ansiedad, porque sienten mucho apetito y los lleva a consumir estos productos. Concientizándose que necesitan una buena alimentación para un desarrollo y crecimiento óptimo, y así la prevención de enfermedades a corto o largo plazo, reconocieron que es importante consumir más frutas, verduras, granos.

Se refuerza como su consumo excesivo puede afectar la salud, provocando la aparición de enfermedades como la hipertensión, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Promoviendo hábitos alimenticio saludables que contribuyan a su bienestar físico y mental.

3. CARACTERIZACION

100.9

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12 - 18	19 - 26	27 - 59	> 60	LESBI	GAY	BISEX	HETER	FEME NIMO	MASC ULINO	AFRO	INDIGE	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUA	AUDITI VA	COGNI TIVA	MUJE R	VICT.	RURA	URBA NA
0	1	12	2	0	0	4	0	1	10	14	1	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	4	11

En esta actividad se abordaron 15 niñas y adolescente del municipio de Roldanillo conformados en grupos poblacionales con 7% de 6 a 11 años(1), 80% de 12 a 18 años (12), 13% de 19 a 26 años(2), orientación sexual 27% lesbiana (4),6% bisexual (1),67% heterosexual (10),7% pertenece al género masculino(1) ,93% género femenino(14), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, 100% sin discapacidad(15), 27% zona rural(4), 73% zona urbana(11).

4. COMPROMISOS

- Reducir el consumo de gaseosas y bebidas azucaradas.
- Incluir en la dieta el consumo de frutas, verduras y agua.
- Limitar el consumo de comida altas en grasas y sal.
- Seguir realizando actividad física diaria.

5. OBSERVACION: La actividad termino 5:00pm

6. ANEXOS

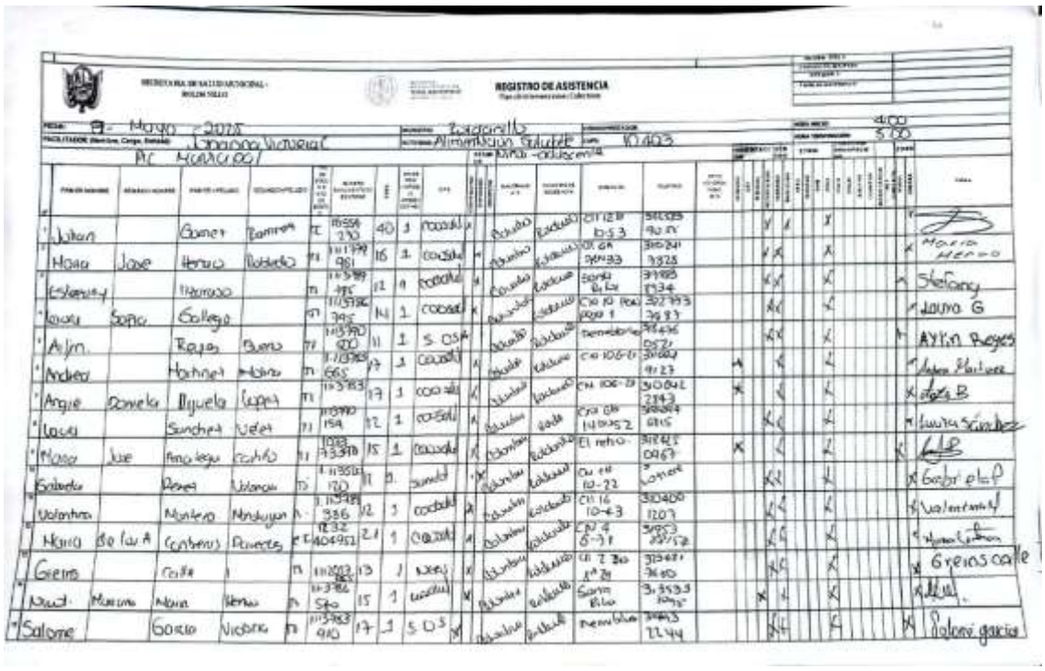
- Registro fotográfico





100.9

- Listados de asistencia





Firma Responsable(s
Johanna Victoria Cuervo
29775187
Auxiliar de enfermería



Daniela Ruiz, Psicóloga del PIC
Transcribió: Johanna victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025

100.9

FECHA: 13 DE MAYO DE 2025	
ACTA N°:002	LUGAR: I.E NUESTRA SEÑORA DE CHIQUINQUIRA
HORA DE INICIO: 10:30 AM	HORA FINAL: 11:30 AM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar conversatorios a los niños, niñas y adolescentes sobre riesgos de la alimentación alta en sodio y grasa, fomentando la alimentación balanceada.	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria C., Auxiliar de enfermería PIC
- Sharon Gómez, Psicóloga del PIC
- Estudiantes

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como respuesta a invitación realizada por la comunidad educativa de la institución Nuestra Señora de Chiquinquirá a participar en jornada interinstitucional la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo y psicólogas Sharon Andrea Gómez García, integrantes del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo Valle del Cauca, el día 13 de mayo de 2025 a las 10:30 am, realizaron conversatorio dirigido a los estudiantes correspondiente al proyecto vivir saludablemente con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y disminuir los riesgos del consumo de alimentos procesados altos en sodio y grasas.

La auxiliar inicia la actividad dividiendo los estudiantes en dos grupos, entregando a cada uno un tema específico para desarrollar mediante una guía de trabajo, cada grupo debe realizar una reflexión sobre el tema entregado, identificando beneficios, riesgos de salud e impacto en su calidad de vida.
Al primer grupo se le asignó el tema hábitos saludables estimulando la imaginación a transformarse en que eres un carro, para que funcione bien que requiere, el segundo hábitos entregado no saludables: imagínate que estas en una isla abandonado ¿Qué podrías comer para subsistir?.

Posteriormente se inicia el conversatorio donde cada grupo compartió su conclusión frente a sus compañeros, expresando su punto de vista con base a sus propias experiencias.

El grupo que trabajó los hábitos saludables destaco la importancia de mantener una alimentación balanceada, priorizando el consumo de frutas, verduras, cereales, agua y proteínas como pollo y pescado, además incluir actividad física que les ayuda a su crecimiento y fortalecimiento de su cuerpo ya que se encuentran en una etapa donde su cuerpo se está formando y esto evita posibles enfermedades, reconocieron que a menudo consumen productos empacados y procesados altos en sal y grasas, comida chatarra sabiendo, que no es saludable, pero es lo que más fácil encuentran en el colegio o la calle cuando se reúnen con los amigos. Concluyendo que es importante tomar decisiones saludables, cuidar su salud para tener una buena calidad de vida y evitar enfermedades a corto o largo plazo.

100.9

El grupo encargado de los hábitos no saludables explico como el consumo excesivo de comidas rápidas, productos procesados, productos empacados altos en sal, grasas y conservantes, bebidas azucaradas, les pueden causar enfermedades como sobre peso, diabetes, hipertensión pero muchas veces no tienen el conocimiento sobre la alimentación nutritivas, reflexionando sobre la importancia de tener más conciencia sobre el daño que estos productos le hacen a su cuerpo y adquirir cambios alimenticios, realizar prácticas deportivas, culturales que los ayude a salir del sedentarismo.

La actividad se culminó con un intercambio de ideas comparando ambos estilos de vida, comprendieron que con buena disponibilidad de practicar ejercicio, con una alimentación balanceada se puede llegar a tener una buena calidad de vida, evitando enfermedades tanto físicas como mentales.

La auxiliar explica la importancia observar y leer con atención la letra pequeña de la tabla nutricional que se encuentran en los empaque, esta práctica no solo promueve una alimentación más consiente, sino que también representa un elemento fundamental para el desarrollo físico y mental, al conocer el contenido nutricional, se puede tomar decisiones más saludables que contribuyan al bienestar general y a prevención de enfermedades.

Se resalta como el consumo excesivo de alimentos procesados puede afectar negativamente la salud física y mental, ya que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo, es fundamental que los jóvenes se alimenten de una manera saludable para asegurar un buen funcionamiento de su cuerpo y mente.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12 - 18	19 - 26	27 - 59	> 60	LESBI	GAY	BISEX	HETER	FEME NIMO	MASC ULINO	AFRO	INDIGE	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUA L	AUDITI VA	COGNI TIVA	MUJE R	VICT.	RURA L	URBA NA
0	21	9	0	o	0	0	0	0	30	13	17	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	5	25

En esta actividad se abordaron 30 estudiantes del municipio de Roldanillo conformados en grupos poblacionales de: 70% de 6 a 11 años (21), 30% 12 a 18 años (9), orientación sexual 100% heterosexual (30),57% pertenece al género masculino(17) ,43% género femenino(13), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, 100% sin con discapacidad(30), 17% zona rural(5), 83% zona urbana(25).

4. COMPROMISOS

- Incluir en la dieta diaria el consumo de frutas, verduras.
- limitar el consumo de comida altas en grasas y sal.
- Promover el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Fomentar la realización de actividad física diaria.

100.9

5. OBSERVACION:

Aprovechando el espacio permitido por la rectora de la institución educativa, se permitió realizar la actividad, contando con la participación de los estudiantes quienes mostraron interés por aprender de una forma participativa

La actividad termino 11:30 am

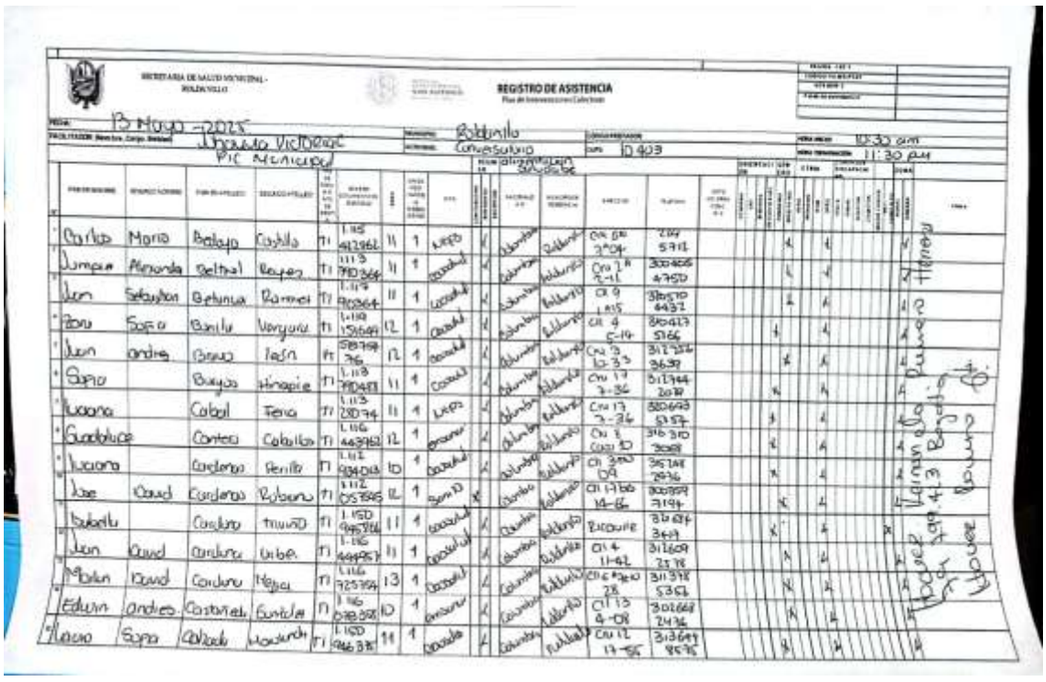
6. ANEXOS

- Registro fotográfico

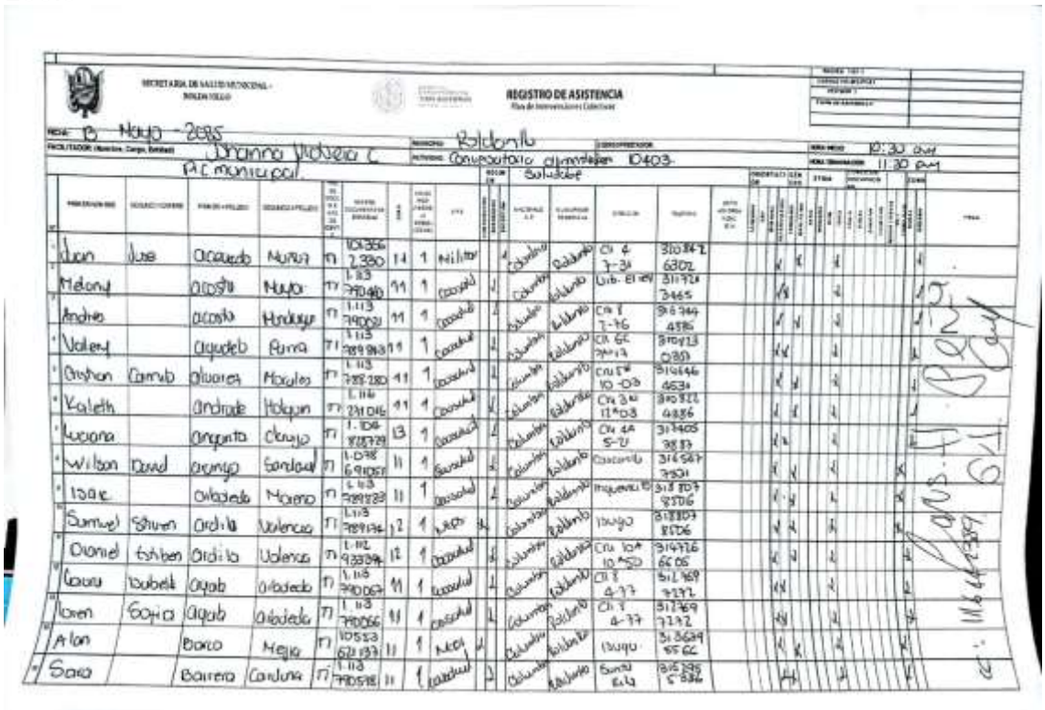




- Listados de asistencia



100.9





Firma Responsable(s)
29775187
Auxiliar de enfermería



Sharon Gómez, Psicóloga del PIC
Transcribió: Johanna victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025

100.9

FECHA: 15 DE MAYO DE 2025	
ACTA N°:003	LUGAR: HOGAR INFALTIL ICBF
HORA DE INICIO: 2:00 PM	HORA FINAL: 3:00 PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar conversatorios a los niños, niñas y adolescentes sobre riesgos de la alimentación alta en sodio y grasa, fomentando la alimentación balanceada.	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria C., Auxiliar de enfermería PIC
- Sharon Gómez, Psicóloga del PIC
- Comunidad

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como respuesta a invitación realizada al programa de hogares de atención de primera infancia en el marco de la estrategia de cero a siembre, del instituto Colombiano de bienestar Familiar, el día 15 de Mayo a las 2:00 pm, la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo y psicólogas Sharon Andrea Gómez García, integrantes del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Roldanillo, Valle del Cauca, realizaron conversatorio dirigido a los niños y padres de familia correspondiente al proyecto vivir saludablemente con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y disminuir los riesgos del consumo de alimentos procesados altos en sodio y grasas.

La actividad inició con una contextualización sobre los efectos de una alimentación no saludable, específicamente sobre el alto consumo de sodio y grasas, explicando su impacto en la salud física, abordando los signos y síntomas que pueden resultar de una alimentación no saludable, tales como obesidad, presión arterial alta y bajo peso. Se hizo énfasis en la importancia de una alimentación balanceada, basada en el consumo de frutas, verduras, proteínas saludables y agua, limitando los alimentos ultra procesados. Se desarrolló una dinámica pedagógica utilizando un “mostrador de empaques”, donde los participantes aprendieron a leer e interpretar la tabla nutricional de productos procesados. Esta estrategia permitió reconocer la importancia de identificar los ingredientes y niveles de sodio, grasas y azúcares antes de consumir dichos productos, Durante el conversatorio, se reflexionó también sobre los efectos emocionales y físicos de mantener hábitos no saludables y cómo estos pueden estar conectados con otros factores de riesgo. En este espacio surgieron espontáneamente inquietudes y comentarios por parte de los padres de familia sobre el consumo de alimentos procesados, lo que dio lugar a ampliar el enfoque de la actividad hacia una mirada más integral de bienestar físico y emocional, de esta manera los participantes reflexionaron sobre los riesgos que implica el consumo frecuente de comidas rápidas y bebidas azucaradas ya que los menores se encuentras en proceso de desarrollo físico y mental y esto afectaría su crecimiento, se promovió el conocimiento y prácticas saludables como herramienta clave para tomar decisiones conscientes sobre los alimentos que se consume y así tener una mejor calidad de vida evitando patología a corto o largo plazo ya sea por malos hábitos o por herencias familiares.

100.9

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	6-11	12 - 18	19 - 26	27 - 59	> 60	LESBI	GAY	BISEX	HETER	FEME NIMO	MASC ULINO	AFRO	INDIGE	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUA L	AUDITI VA	COGNI TIVA	MUJE R	VICT.	RURA L	URBA NA
7	0	0	3	5	0	1	0	0	14	13	2	0	0	0	15	0	0	0	0	1	0	2	13

En esta actividad se abordaron 15 participantes del municipio de Roldanillo conformados en grupos poblacionales: 47% 0 a 5 años (7),20% de 19 a 26 años (3),33% de 27 a 59 años (5), orientación sexual 7% lesbiana (1),93% heterosexual(14),13% pertenece al género masculino(2),87% género femenino(13), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, 100% sin discapacidad(15), 13% zona rural(2), 87% zona urbana(13).

4. COMPROMISOS

- Incluir en la dieta diaria el consumo ricas en vitaminas, minerales, fibra proteínas y calcio.
- limitar el consumo de comida altas en grasas, sal y azúcar.
- Promover el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Fomentar la realización de actividad física diaria.

5. OBSERVACION:

La actividad se desarrolló de forma participativa y enriquecedora, generando un espacio de aprendizaje para padres y cuidadores. La madre comunitaria y el equipo del PIC destacaron la importancia de seguir promoviendo estrategias educativas que integren el cuidado del cuerpo, la salud emocional y la prevención de conductas de riesgo

La actividad termino 3:00 pm.

6. ANEXOS

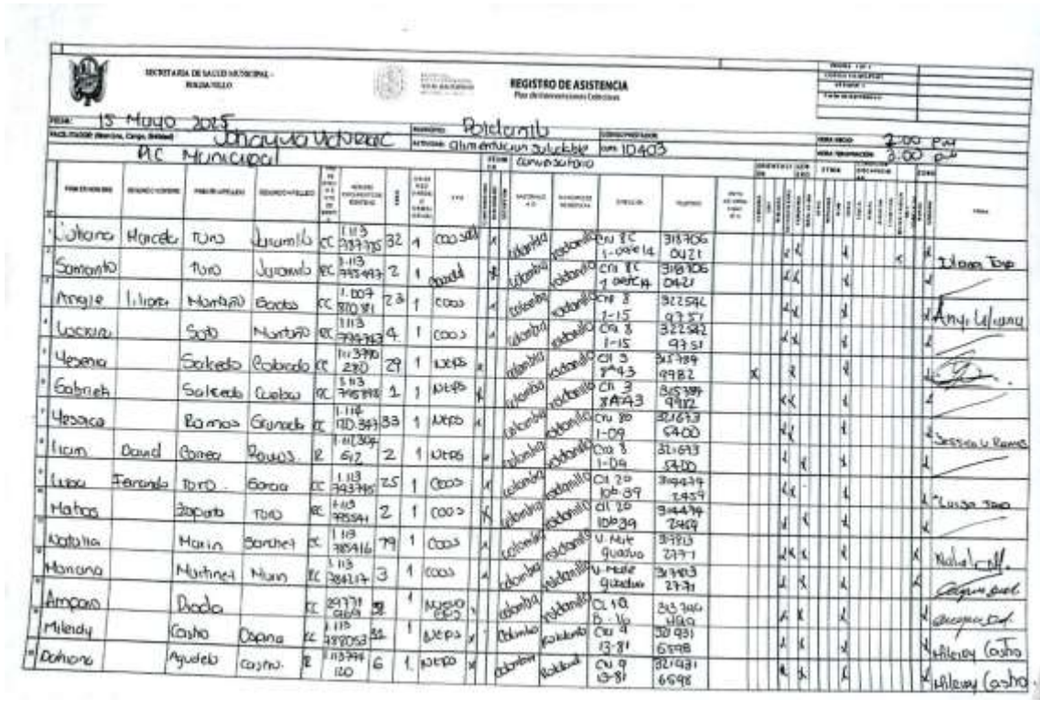
- Registro fotográfico

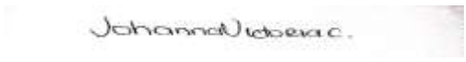
100.9





- Listados de asistencia





Firma Responsable(s)
Johanna Victoria C
29775187
Auxiliar de enfermería



Sharon Gómez, Psicóloga del PIC
Transcribió: Johanna victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025

100.9

100.9

FECHA: 3 DE JUNIO DE 2025	
ACTA N°:004	LUGAR: HOGAR DE BIENESTAR FAMILIAR MORELIA
HORA DE INICIO: 9:00 AM	HORA FINAL: 10:00 AM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar conversatorios a los niños, niñas y adolescentes sobre riesgos de la alimentación alta en sodio y grasa, fomentando la alimentación balanceada.	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria C., Auxiliar de enfermería PIC
- Comunidad

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En coordinación con la madre comunitaria del hogar comunitario mis primeros pasos de ICBF del área rural, corregimiento Morelia, se ejecuta actividad con la auxiliar de enfermería Johanna Victoria Cuervo, integrante del equipo PIC Plan de Intervenciones Colectivas del municipio de Roldanillo del Valle del Cauca, correspondiente al proyecto vivir saludablemente el día 3 de junio de 2025 a las 9:00 pm, con el objeto de fortalecer los conocimientos a niños niñas menores de 5 años sobre alimentación saludable.

Para el desarrollo de la actividad se utiliza estrategia pedagógica basada en la lúdica y el aprendizaje visual, mediante juego donde la auxiliar con el objeto de identificar los hábitos alimentarios de preferencia de los niños les realiza preguntas abiertas como, ¿cuál es mi comida preferida? donde los niños a medida que van identificando lo deletrean y de acuerdo a número de silabas deben realizar en pasos ejemplo ham-bur-gue-sa (4) pasos dándole continuidad al otro niño en forma de circulo, lo que permite realizar el conversatorio manteniéndolos activos a través del pensamiento y el movimiento físico.

La segunda fase se desarrolla con apoyo de material tangible como empaques de productos ultra procesados (gaseosas, papitas, galletas y dulces) y figuras plásticas representativas de alimentos saludables como frutas y verduras con la orientación identificar la preferencia de alimentos en la dieta diaria, esta metodología facilitó la comprensión por parte de los niños, permitiéndoles identificar de manera sencilla cuáles alimentos son saludables y cuáles son perjudiciales para la salud.

Durante la actividad, los niños participaron de forma activa, donde en forma espontánea comparten sus experiencias personales y familiares en torno a la alimentación, generando un espacio de confianza donde expresaron con naturalidad lo que comen en casa, lo que sus mamás les preparan y los alimentos que consumen con la profesora en el entorno escolar. Algunos niños reconocieron que en sus hogares suelen recibir alimentos como hamburguesas, dulces y bebidas azucaradas, mientras que otros mencionaron el consumo de frutas y verduras. Estas intervenciones, cargadas de inocencia y sinceridad, permitieron conocer los hábitos alimenticios que rodean su cotidianidad.

100.9
El ambiente del conversatorio se caracterizó por la lúdica, dinámica y participación. Guiado por preguntas y ejemplos visuales, se reforzó el aprendizaje sobre la alimentación saludable, despertando en los niños un interés por diferenciar lo que les hace bien, de lo que puede afectar su salud. Las respuestas de los menores evidenciaron no solo su comprensión del tema, sino también una gran capacidad para comunicar sus pensamientos y vivencias, a pesar de su corta edad.

Al cierre de la jornada, la madre comunitaria expresó la importancia de inculcar desde temprana edad hábitos saludables en los niños, destacando cómo estas actividades contribuyen al desarrollo físico y emocional de los menores. Como conclusión, se pudo observar que el conversatorio no solo cumplió con el objetivo de educar sobre alimentación saludable, sino que también fortaleció la expresión verbal, la capacidad de análisis y la participación activa de los niños en temas relacionados con su bienestar.

Esta experiencia dejó en evidencia que, con las estrategias adecuadas, es posible enseñar y construir aprendizajes significativos desde la primera infancia.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	**6-11**	**12 - 18**	**19 - 26**	**27 - 59**	**> 60**	**LESBI**	**GAY**	**BISEX**	**HETER**	**FEME NIMO**	**MASC ULINO**	**AFRO**	**INDIGE**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUA**	**AUDITI VA**	**COGNI TIVA**	**MUJE R**	**VICT.**	**RURA**	**URBA NA**
14	0	0	1	0	0	0	0	0	15	8	7	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15	0

En esta actividad se abordaron 15 niños y niñas del municipio de Roldanillo conformados en grupos poblacionales de: 93% de 0 a 5 años (14), 7% 19 a 26 años (1), orientación sexual 100% heterosexual (15) ,47% pertenece al género masculino (7) ,53% género femenino (8), por etnia el 100% se clasifica en mestizo, 100% sin con discapacidad (15), 100% zona rural (15).}

4. COMPROMISOS

- Por parte de los niños seguir identificando los alimentos que son buenos para la salud e incrementar su consumo
- compartir lo aprendido con sus padres de familia
- La madre comunitaria seguirá reforzando en los hogares los hábitos saludables para un buen desarrollo de los menores.
- El equipo PIC adquiere el compromiso de dar continuidad a los procesos educativos.

5. OBSERVACION:

Se logra coordinación con los hogares comunitarios de ICBF del área rural.
La metodología lúdica utilizada permitió el complimiento del objetivo.

100.9

Los niños intervenidos se ubican el grupo de primera infancia, destacando que tiene conocimientos y dominios del tema a pesar de su corta edad, evidenciando el resultado del proceso educativo que adelanta el ICBF.

La actividad termino 10:00 am

6. ANEXOS

- Registro fotográfico



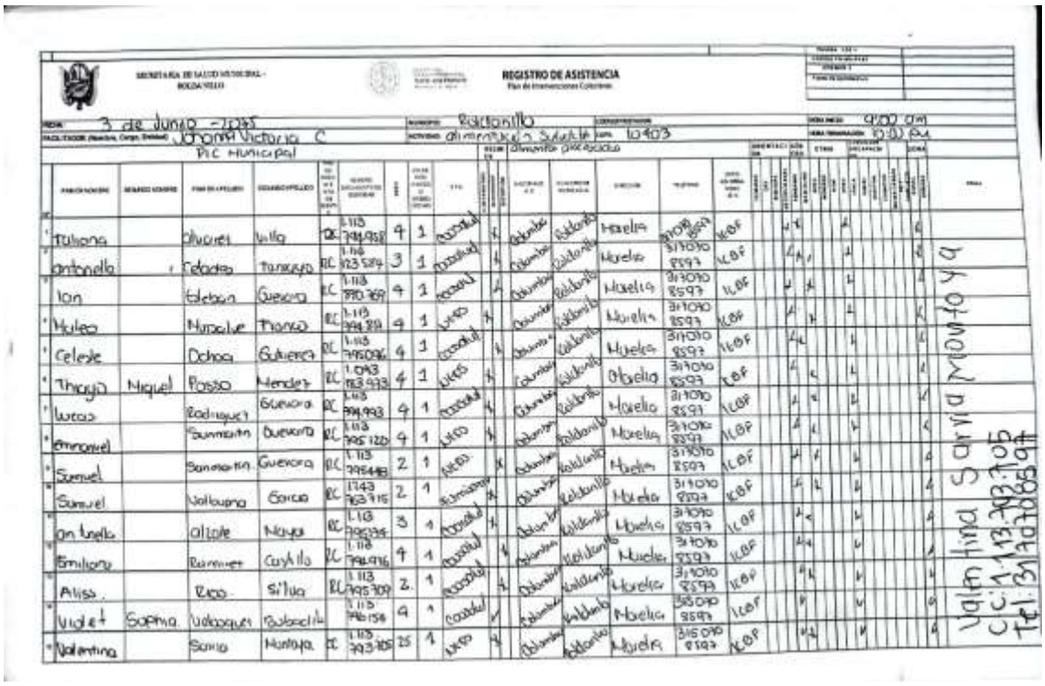




Por falta de señal no se puedo geo referenciar

100.9

- Listados de asistencia





Firma Responsable(s)
Johanna Victoria Cuervo
29775187
Auxiliar de enfermería



Sharon Gómez, Psicóloga del PIC
Transcribió: Johanna victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025