ACTA N° 592

FECHA: 22 DE MARZO 2023

HORA: 10: 00 - 11: 00 am

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

TEMA: GABAS PLATO SALUDABLE FAMILIA COLOMBIANA

ORDEN DEL

1. SALUDO Y BIENVENIDA
2. Objetivo Capacitación
3. Sobrepeso
4. Obesidad
5. Recomendaciones
6. Registro Fotográfico
7. Cierre

DESARROLLO:

OBJETIVO

- Contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Sensibilizar frente a los beneficios de cada uno de los alimentos que componen el plato saludable para la familia colombiana.

METODOLOGIA: Taller teórico a través de presentación en power Point, proyección de videos y actividades lúdicos recreativas, así como realización de actividad aprenda conocer los diferentes grupos de alimentos. A través de una presentación y un taller de construcción se indicará que es el plato saludable para la familia colombiana, las guías alimentarias y las porciones a consumir de los diferentes alimentos.

Dicha presentación y taller brindaran principalmente la siguiente información:

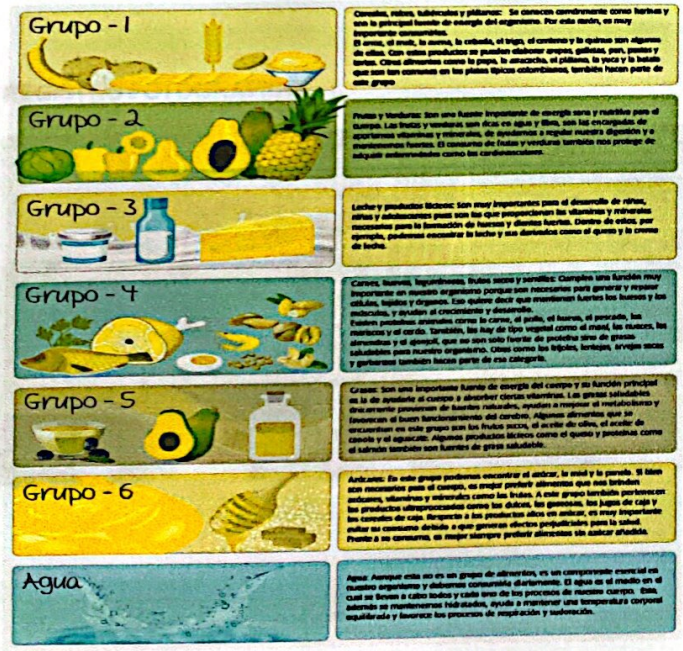
Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional y prevenir enfermedades. Están dirigidas a las personas sanas. Son

Powered by CamScanner

dinámicas, flexibles y temporales, es decir, deben ser actualizadas periódicamente para adaptarlas a los cambios de nuestra situación alimentaria y nutricional.



Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), actualizadas por el ICBF en el 2016, definen seis grupos y subgrupos de alimentos que deben componer una dieta saludable (ICBF, 2015).



Powered by CamScanner



REGISTRO FOTOGRAFICO



Powered by CamScanner

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO	NUTRICIONISTA	CCT Memoria y Saber	
William Fernández	COODINADOR	CCT Memoria y Saber	

Powered by CamScanner