COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN	HOGAR INFANTIL GERONA ARCOIRIS DE AMOR	ACTA CAPACITACION FAMILIAS

FECHA:

- 10 de octubre de 2024 – 8:00 a.m. 9:00 a.m.

TEMÁTICAS:

- promoción de una alimentación saludable, en el marco de la celebración del día mundial de la alimentación (Gabas para mayores de 2 años, mensajes 8-9) **
- mitos de la lactancia materna.

OBJETIVOS:

- Promover hábitos saludables en la población.
- Promover la práctica de lactancia materna a la luz de la identificación de aspectos socioculturales que no son ciertos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se explica que es el día mundial de la alimentación y se menciona que se celebra cada año el 16 de octubre, y fue instaurado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en 1979. El objetivo principal de este día es sensibilizar a la población mundial sobre los problemas relacionados con el hambre, la inseguridad alimentaria, la malnutrición y la importancia de una alimentación adecuada y sostenible para todos.

Seguidamente se aborda la alimentación saludable, la cual consiste en consumir una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, para proporcionar los nutrientes esenciales al cuerpo.

Beneficios de una alimentación saludable:

- Mejora la salud cardiovascular.
- Mantiene un peso saludable.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Aumenta la energía y la concentración.
- Promueve una piel, cabello y uñas saludables

Grupos esenciales de alimentos:

- Lacteos
- Legumbres

- Grasas saludables
- Verduras
- Frutas
- Alimentos de origen animal

El agua es esencial para el funcionamiento del cuerpo: digestión, circulación, temperatura corporal, etc.
Se recomienda beber al menos 2 litros de agua al día.
Para poder tomar buenas decisiones sobre lo que consumimos debemos tener en cuenta que no todos los alimentos son iguales, y es bueno saber cuáles son los mejores para nuestro cuerpo. Se recuerda que es importante tener en cuenta tres tipos de alimentos:
naturales, procesados y ultraprocesados y se explica a través del sigueinte cuadro



Posteriormente se procede a abordar las GABAS con el mensaje 8 y 9:

- **Mensaje 8:** Cuidar el corazón, consumir aguacate, maní y nueces, disminuir el consumo de aceite vegetal y margarina; evitar grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- **Mensaje 9:** Por el placer de vivir saludablemente realizar actividad física de Forma Regular.

Después a través de una imagen ilustrativa se abordan los mitos de la lactancia materna:



Para finalizar se brindó un espacio para resolver dudas e inquietudes y se realizó el cierre de la reunión.

REGISTRO FOTOGRAFICO:



ELABORADO POR:

Sammy K. Ayala F.

SAMMY AYALA- NUTRICIONISTA DIESTISTA

HOGAR INFANTIL GERONA ARCOIRIS DE AMOR

FORMACION A FAMILIAS SALUD Y NUTRICION OCTUBRE 2024

No	NOMBRE DEL NIÑO	FIRMA ACUDIENTE
1	Amy Alanna Ramirez Moreno	Laura R.
2	Betham Antonella Yué Contreras Vivas	Yesenia Vivas
3	Jerónimo Triviño López	
4	Emma Jagne Barreto	Brenda Barreto Diaz
5	Valery Sua Beltran	Yuly Beltran Ramirez
6	~~GABRIEL~~ ~~DAVID~~ ~~MO~~ GABRIELA	
7	(Lua) Lyan Mathias Moreno Ramirez	Jane L.
8	Cristopher Juan Torres Castro	Diana Castro
9	Geronimo Cardona Diaz	Tatiana Diaz.
10	Gabriela Jaramillo Pineros.	
11	CELESTE ALMIDETE RUIDIAZ	KAREN RUIDIAZ
12	JEAN PIERRE ALMIDETE RUIDIAZ	KAREN RUIDIAZ
13	Matilde Albino Hernandez	
14	Salome Lopez Moncayo	Carolina Moncayo
15	Lucia Bocanegra	Luz Angela Lasso Montaña
16	Ángel David Ruiz Lugo	La mamá
17	Jorge Mario Gonzalo. Samacho	Wendy Garcia
18	Dimaffi Stefhanny Pena	
19	THIAGO NICOLAS RIVEROS BALLESTEROS	AURA PATRICIA CELIS
20	ELOAN MATHIAS RIVEROS BALLESTEROS	AURA PATRICIA CELIS
21	Carlos Andrés Barbosa Pinzón	Valentina Rodriguez
22	Maria F. Garzon Ruiz	

HOGAR INFANTIL GERONA ARCOIRIS DE AMOR

FORMACION A FAMILIAS SALUD Y NUTRICION OCTUBRE 2024

No	NOMBRE DEL NIÑO	FIRMA ACUDIENTE
1	Julián. Duivo Ortiz	
2	-Leandro Pianeta	
3	Emily Sofia Alvarado	Angie Alvarado
4	Foad Samuel Orrea Romero	Andrea Romero
5	Luca Solano Castillo	Juliana Castillo.
6	Luis Miguel Gomez	
7	Alan Roa Lopez	
8	April Salome Escobar	
9	Daniela Chuyo	-Diana Avila
10	Jorge Mario Gonzalez.	
11	Jhosep Santos	
12	Gabriel Nicolas Rios	Nathalia Ballen
13	Sarah Angely Lopez	
14	Juliana Suarez	Katerin I. Castillo G.
15	Nahad Sanchez	
16	Luciano Mordn	
17	Luciana Triviño	
18	Nala Luciana Ortega	Jenifer Rodriguez
19	Martin Felipe Forero	Alejandra G.
20	Sofia Tapias	
21	Paolo Valentino Dueñas	
22	Juan Diego Perez	

HOGAR INFANTIL GERONA ARCOIRIS DE AMOR

FORMACION A FAMILIAS SALUD Y NUTRICION OCTUBRE 2024

No	NOMBRE DEL NIÑO	FIRMA ACUDIENTE
1	Hellen Salomé Oyuela Mora	Jeimmy Mora
2	Ian Samuel Abril Martin	Nicolas Oviedo
3	Emmanuel Celadia Moray	Fonseca
4	Emily Sofia Aguilar	
5	Samuel Ramirez Rincon	
6	Alice campos cabrera	Vanessa C.O.
7	Salome lopez Moncayo.	Carolina
8	Daniela Victoria Guerra V.	
9	Salomé Carvajal Sedano	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

HOGAR INFANTIL GERONA ARCOIRIS DE AMOR

FORMACION A FAMILIAS SALUD Y NUTRICION OCTUBRE 2024

No	NOMBRE DEL NIÑO	FIRMA ACUDIENTE
1	NairH Luana angarita	Olga Ruiz
2	María Antonia Baez Rivera	Mamá PP
3	Antonia Mejia Agudelo	
4	Matilde Albino	
5	Sara Valentina Campos Arteaga	
6	Santiago Bernal Rojas	
7	Eliana Antonella Correa Villamizar	
8	Isaac Albarracin Martinez	
9	Sara Isabel Caraballo Martinez	
10	Maria Paula baez fernández	Paula fernández
11	Miguel Angel Lopez Sarmiento	John Lopez
12	Ethiel Ruiz	
13	Juan Esteban Nova Vera.	
14	Abel Rios Hernandez	
15	Yan Mathias Moreno R	
16	Jeronimo Triviño Lopez	
17	Sara Violetta Ruiz Pabon	
18	Sheily Gabriela Tabera Bru	Anderson Fabian
19	Isabella Hernandez Gomez	
20	Dahia Islame Salazar Abril	
21	Emma Jayne Barreto	Brenda Bautista C.
22	Danna Sofia Navarro Salinas	