ACTA DE FORMACION	
DIRIGIDO A: Padres de familias	
RESPONSABLES: Nolis Blanco Paz **COMPONENTE:** Salud y Nutrición	**FECHA:** junio 11,13, 26 - 2025 **HORA INICIO:** 08:30 am. **HORA FINAL:** 11:00 am
TEMA: Educación alimentaria y nutricional	**LUGAR: HCB**

INTECIONALIDAD

- Mantener la salud y el bienestar general a través de una nutrición adecuada, que proporcione al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, prevenir enfermedades y promover un estilo de vida activo y saludable
- Incentivar a los asistentes a que tomen decisiones aceptas a la hora de preparar los alimentos
- Utilizar estrategias para motivar a los niños y niñas al consumo de todos los alimentos.
- Promover hábitos saludables.

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Siendo la 8:30 a.m. de los días 11,13, 26 de junio de 2025 Se inicia la jornada del mes liderado por el equipo integralidad, con un saludo y bienvenida a los padres de familia asistentes de los hogares HCB. En primer lugar, se realizó una oración para dar gracias por las bendiciones recibidas y una dinámica de bienvenida. Desde el componente de salud y nutrición se realizó un conversatorio sobre educación alimentaria y nutricional EAN. Durante la actividad se explica que la alimentación es fundamental para el buen funcionamiento general del organismo y por ello hay que tener en cuentas los seis grupos de alimentos y las cantidades recomendadas. Para esta actividad también se realizo un ejercicio de previo conocimiento donde los padres de familias asistentes debían plasmar en un papel las preparaciones y cantidades de cada grupo de alimentos en el desayuno, almuerzo y cena más comunes de su hogar. Donde se pudo evidenciar que la mayoría de los asistentes tenían desconocimiento de la importancia del consumo de algunos alimentos, preparaciones y cantidades.

GRUPOS DE ALIMENTOS ESENCIALES PARA TODAS LAS PREPARACIONES

GRUPO 1 Cereales, Tubérculos, Raíces Y Plátanos

Son fuente de energía, fundamentales para mantener una dieta equilibrada y contribuyen a la prevención de enfermedades como las cardiovasculares y la anemia

GRUPO 2 Frutas Y Verduras

Son fuentes importantes de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética, que son cruciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo y la prevención de enfermedades. Su consumo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer**.**

GRUPO 3 Leche y Productos Lácteos

Aportes de nutrientes esenciales para la salud y el desarrollo. Son reconocidos por su alto contenido de calcio y proteínas, así como por su aporte de vitaminas A y D, y otros minerales importantes. Además, los lácteos contribuyen a la prevención de enfermedades como la osteoporosis y, en algunos casos, pueden ayudar a controlar el peso

GRUPO 4 Carnes, Huevos, Leguminosas Secas, Frutos Secos y Semillas

Cumplen funciones esenciales como la construcción y reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Además, desempeñan un papel clave en el transporte de nutrientes y la regulación de diversas funciones corporales.

GRUPO 5 Grasas

Principalmente, son una fuente concentrada de energía, ayudan a absorber vitaminas liposolubles (A, D, E y K), forman parte de las membranas celulares y tejidos nerviosos, y contribuyen a la regulación de la temperatura corporal y la producción de ciertas hormonas**.**

GRUPO 6 Azúcares

Es una fuente de energía esencial para el cuerpo humano, principalmente para el cerebro, el sistema nervioso y los músculos. Sin embargo, el consumo de azúcar debe ser equilibrado para evitar efectos adversos.

OBSEVACIONES GENERALES

1. Los padres de familia mostraron mucho interés sobre las temáticas expuestas.

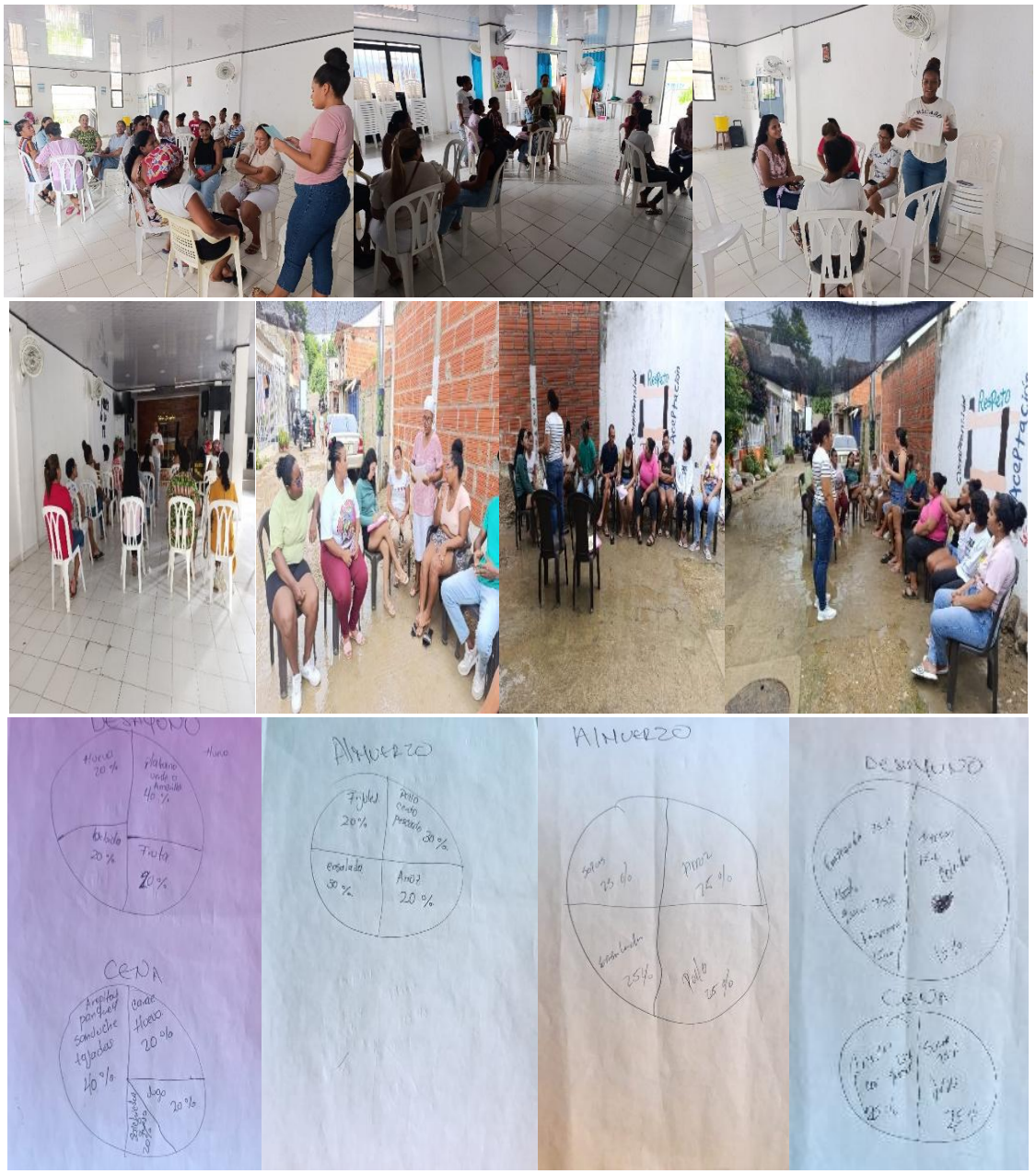
COMPROMISOS

1. Poner en práctica las recomendaciones y estrategias dadas.

Nolis Blanco Perz

FIRMA RESPONSABLE

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

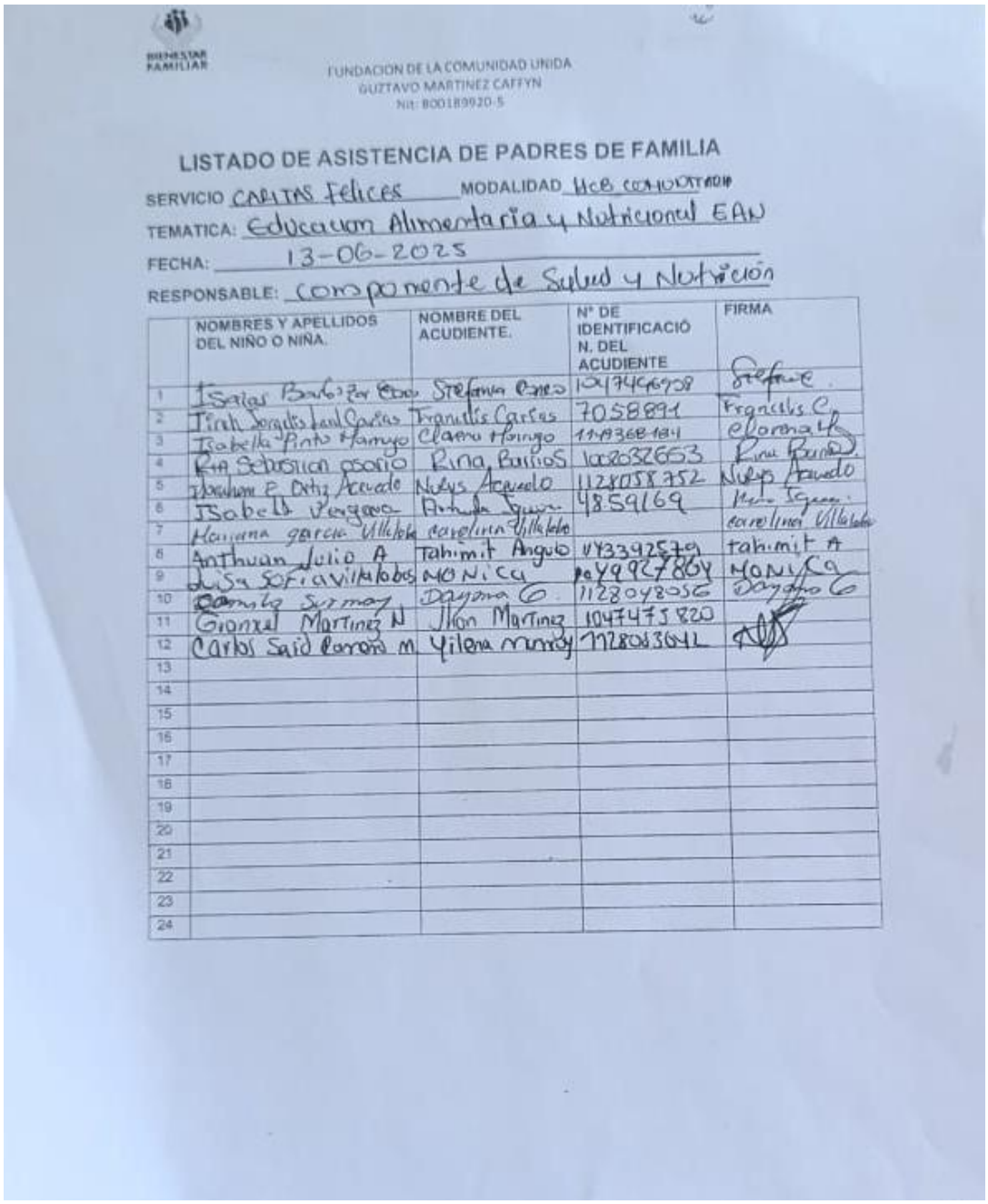


Fecha: junio-2025

BIENESTAR FAMILIAR

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN

ANEXO ASISTENCIA



FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN
Nit: 800189920-5

LISTADO DE ASISTENCIA DE PADRES DE FAMILIA

SERVICIO CARITAS Felices MODALIDAD HCB comunitario
TEMATICA: Educacion Alimentaria y Nutricional EAN
FECHA: 13-06-2025
RESPONSABLE: componente de Salud y Nutricion

	NOMBRES Y APELLIDOS DEL NIÑO O NIÑA.	NOMBRE DEL ACUDIENTE.	N° DE IDENTIFICACIÓN. DEL ACUDIENTE	FIRMA
1	Isaias Barboza Ebo	Stefania Perez	1017446908	Stefanie.
2	Tirah Sorgelis Saul Carlos	Franellis Carles	7058891	Franellis C.
3	Isabella Pinto Hamyo	Claura Hamyo	1149368184	claura H.
4	Ria Sebastian osorio	Rina Burios	1028032653	Rina Burios.
5	Jhoshua E Ortiz Acuña	Nuleys Acuña	1128058752	Nuleys Acuña
6	Isabella Vergara	Arinda Iguaran	4859169	Arinda Iguaran.
7	Haiyana garcia Villalobos	carelina Villalobos		carelina Villalobos
8	Anthuan Julio A	Tahimit Angulo	1143392579	Tahimit A
9	Luisa SOFIA villalobos	MONICA	1049927869	MONICA
10	Samuel Serna	Dayana G.	1128048056	Dayana G
11	Gionxel Martinez N	Jhon Martinez	1047475820	
12	Carlos Said Pareja M	Yilena Muñoz	1128013042	
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				