ACTA DE FORMACION	
DIRIGIDO A: Padres de familias	
RESPONSABLES: Nolis Blanco Paz **COMPONENTE:** Salud y Nutrición	**FECHA:** agosto 04 -2025 **LUGAR:** HCB El Triunfo
TEMA: Educación alimentaria y nutricional	**HORA INICIO:** 08:30 am. **HORA FINAL:** 11:00 am

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. 04 de agosto de 2025 Se inicia la jornada del mes liderado por el equipo integralidad, con un saludo y bienvenida a los padres de familia asistentes del hogar HCB el Triunfo. 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 realizó 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 FRURAS 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 LACTEOS

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 AZUCARES

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 Paiz

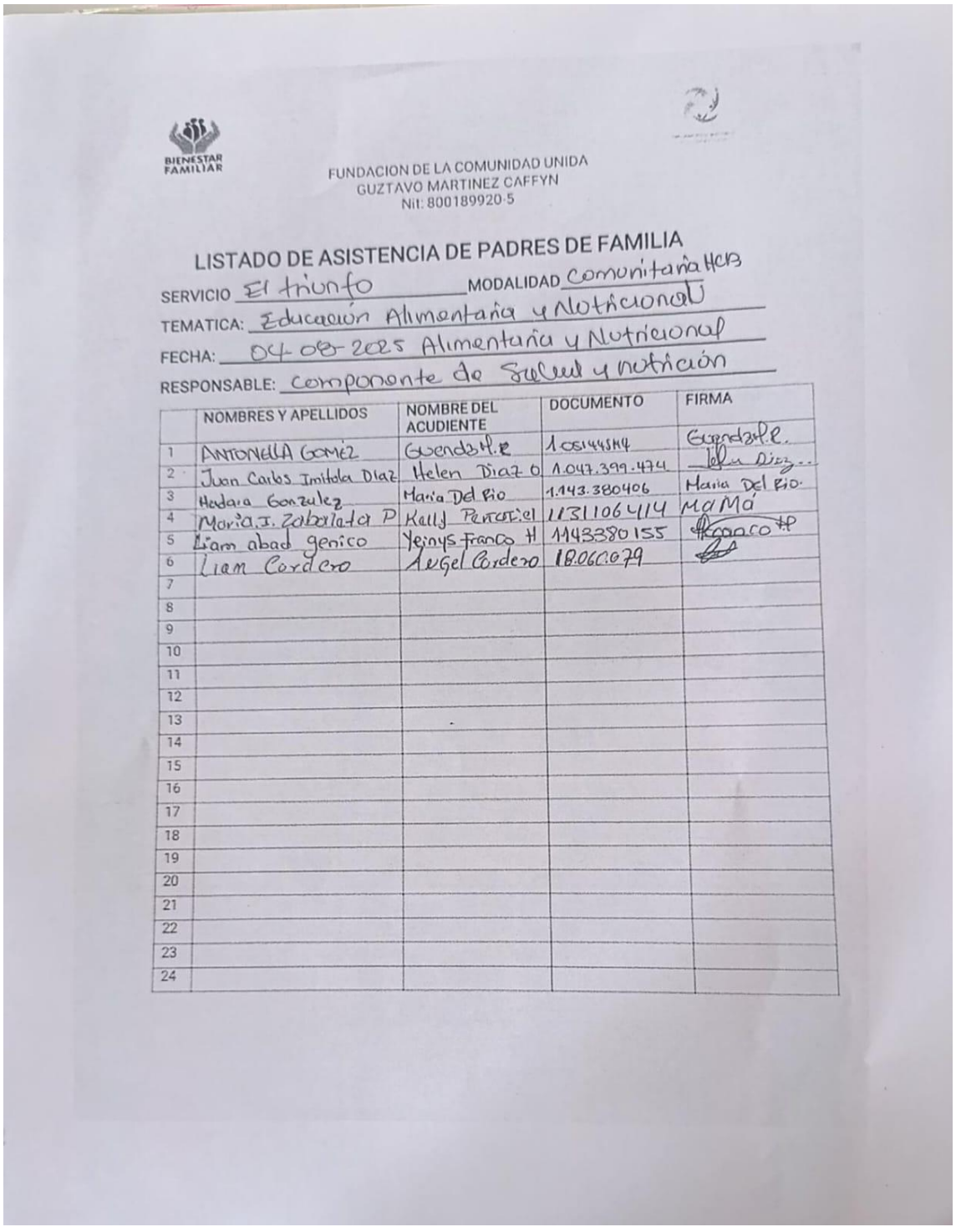
FIRMA RESPONSABLE

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Fecha: agosto-04-2025

ANEXO ASISTENCIA



BIENESTAR FAMILIAR

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

LISTADO DE ASISTENCIA DE PADRES DE FAMILIA

SERVICIO El triunfo MODALIDAD Comunitaria Hcb

TEMATICA: Educación Alimentaria y Nutricional

FECHA: 04-08-2025 Alimentaria y Nutricional

RESPONSABLE: Componente de Salud y nutrición

	NOMBRES Y APELLIDOS	NOMBRE DEL ACUDIENTE	DOCUMENTO	FIRMA
1	ANTONELLA GOMEZ	Gwendy M.P	1 051445 K4	Gwendy P.
2	Juan Carlos Imitola Diaz	Helen Diaz O	1.047.399-474	Helen Diaz..
3	Hedaia Gonzalez	Maria Del Rio	1.143.380406	Maria Del Rio.
4	Maria.J. Zabaleta P	Kelly Pertuz.el	1131106414	MaMá
5	Liam abad genico	Yeinys Franco H	1143380155	Franco H
6	Liam Cordero	Angel Cordero	18.060.079	
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				