
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE SALUD</small>	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Tema: cuarta asistencia técnica en el plan de trabajo de la huerta comunitaria Nukak. “Tips de alimentación saludable”.

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad.	Relacionamiento con la ciudadanía y participación social

Objetivo	Fecha: 02/09/2025			
Realizar la cuarta asistencia técnica en el plan de trabajo de la huerta comunitaria Nukak. “Tips de alimentación saludable”	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:		
		Asesoría ()	Capacitación ()	
		Orientación (x)	Acompañamiento ()	
		Otro ()		
	Modalidad:	Presencial (x)	Virtual ()	Mixta ()
	Lugar: Huerta comunitaria Nukak			
	Hora Inicio: 10:00 am Hora Fin: 11:30 am			
	Notas por: Julie Pauline Bustos			
Próxima Reunión: 14/09/2025				
Quien cita: Huerta Nukak y Gestora SAN				



TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS

En cumplimiento de la cuarta sesión del plan de trabajo acordado entre la Huerta Comunitaria Nukak y la Dirección de Participación Social de la Secretaría Distrital de Salud, se llevó a cabo un encuentro orientado a la promoción de la alimentación saludable, con un enfoque pedagógico y territorial. El propósito de la sesión fue socializar recomendaciones generales sobre la alimentación y su incidencia en la salud de los bogotanos, haciendo énfasis en los 9 mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana (versión 2020), al tiempo que se presentó la versión 2025 de la Guía, destacando únicamente sus ilustraciones territoriales de platos típicos de Colombia, la Región Andina y Bogotá.

Objetivo de la sesión

Fortalecer los conocimientos comunitarios sobre alimentación saludable y el uso de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (ICBF–FAO) como herramienta pedagógica que orienta estilos de vida sanos, el control de deficiencias o excesos en el consumo y la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Metodología aplicada

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Se utilizaron tarjetas impresas con los 9 mensajes clave de las Guías Alimentarias (versión 2020), que fueron socializadas y discutidas en pequeños grupos. Posteriormente, se desarrolló un plenario donde los asistentes compartieron sus reflexiones, complementadas por la facilitación técnica de la Secretaría de Salud.

Además, se realizó una explicación diferenciada entre:

- **Alimentación saludable**, entendida como aquella que cubre los requerimientos de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, con características de ser **completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua**, previniendo enfermedades relacionadas con deficiencias o excesos.
- **Guías alimentarias**, planteamientos elaborados por el ICBF y la FAO que brindan orientación práctica y comprensible para la población, a través de mensajes claros que permiten seleccionar y manejar los alimentos de manera adecuada tanto en el ámbito familiar como institucional.

Contenidos abordados



Los 5 pilares de la alimentación saludable

1. Completa: incluye macronutrientes, micronutrientes, fibra y agua.
2. Equilibrada: combina grupos de alimentos en proporciones adecuadas.
3. Suficiente: aporta energía y nutrientes para crecimiento, lactancia y peso saludable.
4. Adecuada: responde a gustos, preferencias, recursos y hábitos alimentarios.
5. Inocua: libre de contaminantes y sustancias nocivas.

Los 9 mensajes clave de las Guías (2020)

1. Consumir lácteos y huevos diariamente.
2. Asegurar el consumo de frutas y verduras para la digestión y prevención de enfermedades.
3. Consumir leguminosas mínimo 2 veces por semana como complemento proteico.
4. Incluir vísceras en la dieta, especialmente en mujeres y niñas, por su aporte nutricional.
5. Reducir el consumo de ultraprocesados, especialmente en la población infantil.
6. Disminuir la adición de sal y azúcar en la alimentación cotidiana.
7. Aumentar el consumo de aguacate y otras fuentes vegetales de omega para la salud cardiovascular.
8. Promover el consumo de agua como bebida principal.
9. Realizar actividad física regularmente (mínimo 150 minutos semanales).

Fotografías de las tarjetas

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD</p>	<p>DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL</p>				
	<p>ACTA DE REUNIÓN</p>				
	<p>Código:</p>	<p>SDS-DFO-FT-001</p>	<p>Versión:</p>	<p>1</p>	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo




Resultados

- Los participantes reconocieron la diferencia entre “alimentación saludable” y “guías alimentarias”, entendiendo que las primeras son un ideal de práctica y las segundas, una herramienta de orientación.
- Se destacó la importancia de recuperar prácticas locales y territoriales, vinculándolas a los mensajes de las guías.
- Hubo interés en aplicar los 9 mensajes en la vida cotidiana, en especial los relacionados con la reducción del consumo de ultraprocesados, la promoción de frutas, verduras y leguminosas, y el fortalecimiento de la actividad física.
- Se generó motivación en torno a la divulgación de las recomendaciones en los hogares y espacios comunitarios para incidir en la salud colectiva.

Reflexiones críticas al sistema alimentario

1. Consumo de lácteos e impactos ambientales
 - “Las guías recomiendan el consumo diario de lácteos, pero pocas veces se habla de lo que significa para el medio ambiente producir tanta leche: uso de agua, deforestación y gases de

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD</p>	<p>DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL</p>				
	<p>ACTA DE REUNIÓN</p>				
	<p>Código:</p>	<p>SDS-DFO-FT-001</p>	<p>Versión:</p>	<p>1</p>	
<p>Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo</p>					

efecto invernadero. No se tienen en cuenta las alternativas vegetales que podrían complementar.”

- “Sentimos que nos empujan a consumir lácteos, aunque no todos los cuerpos los toleran bien, y no se promueven igual otras fuentes de calcio que también hacen parte de la biodiversidad del país.”

2. Industria y publicidad de ultraprocesados

- “La publicidad nos invade con productos ultraprocesados, sobre todo dirigida a niños y niñas, mientras los mensajes sobre frutas, verduras o leguminosas son escasos o poco atractivos.”
- “La industria favorece alimentos que no nutren, pero que resultan más baratos o fáciles de conseguir, y eso cambia los hábitos de las familias en detrimento de su salud.”

3. Acceso y desigualdad

- “En los territorios rurales no siempre es fácil acceder a todos los alimentos recomendados en las guías; muchas veces son caros o no están disponibles. Parece que las recomendaciones están pensadas más para la ciudad que para el campo.”
- “El costo de una alimentación saludable sigue siendo una barrera: es más fácil comprar un paquete de galletas que un kilo de frutas.”

4. Memoria alimentaria y cultura

- “El sistema alimentario actual ha invisibilizado las prácticas tradicionales: antes se comía más frijol, arracacha o maíz criollo, ahora se reemplaza por arroz importado o productos empacados.”
- “Hay un riesgo de que las nuevas generaciones no conozcan nuestras recetas tradicionales, porque la oferta de comidas rápidas y procesadas es la que más ven en las calles.”



5. Necesidad de autonomía alimentaria

- “La dependencia de grandes industrias y cadenas de supermercados nos quita autonomía como comunidades. Necesitamos fortalecer mercados campesinos, huertas y producción local.”
- “Recuperar la soberanía alimentaria pasa por sembrar y consumir lo propio, no por seguir las tendencias que nos impone la industria.”

Conclusiones

La sesión permitió avanzar en la apropiación comunitaria de recomendaciones prácticas para una alimentación saludable, fortaleciendo el papel de las Guías Alimentarias como instrumento pedagógico. El enfoque territorial, apoyado en las ilustraciones de la versión 2025, facilitó reconocer la diversidad alimentaria y cultural del país, situando a Bogotá y la Región Andina como referentes de mezcla y pluralidad en los hábitos alimentarios.

Registro fotográfico:

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD</p>	<p>DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL</p>				
	<p>ACTA DE REUNIÓN</p>				
	<p>Código:</p>	<p>SDS-DFO-FT-001</p>	<p>Versión:</p>	<p>1</p>	
<p>Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo</p>					








La reunión se cerró a las 11:30 am, con el compromiso de asistir a la jornada del 14 de septiembre de 2025.

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Realizar sesión del 14 de septiembre	Gestora Julie Bustos	14/09/2025

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA					
No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Camilo Cruz	Huerta.nukak@gmail.com	313 2079676	Huerta Comunitaria Nukak	
2	Julie Pauline Bustos Velandia	jpbustos@saludcapital.gov.co	3214940785	Secretaría Distrital de Salud - Dirección de Participación Social,	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

				Gestión Territorial y Transectorialidad	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-PYC-FT-002.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión

¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)
Si (X) No ()	Se adjunta listado de asistencia recolectado durante la sesión.

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.



RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL
DIRECCIÓN PARTICIPACIÓN SOCIAL, GESTIÓN TERRITORIAL Y TRANSECTORIALIDAD
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL



LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES COMUNITARIAS

Código:

SDS-RPS-FT-020

Versión:

1

Elaborado por: Nathaly López / Revisado por: Carolina Calderón - Ana Ma. Cárdenas / Aprobado por: Alejandra Taborda Restrepo

Acepta términos y condiciones: Con mi firma, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Salud y el Fondo Financiero Distrital de Salud, para hacer uso y tratamiento de mis datos personales de conformidad con lo previsto en el Decreto 1377 de 2013 que reglamenta la Ley 1581 de 2012 (Política de protección de datos personales)

Tema: 4ta Sesión Plan de Trabajo Tips Alimentación Saludable Fecha: 02-09-2025

Hora Inicio: 10:00 am Hora Fin: 12:00 m. Lugar: Huerta comunitaria NUKAK

N.	NOMBRE Y APELLIDO	TIPO Y NÚMERO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD	ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE	CORREO ELECTRÓNICO O	TELÉFONO	EDAD	¿Cuál es su sexo biológico?				¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales?						¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos?						FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
								Femenino	Masculino	Intersexual	No responde	Migrantes	Gestante	Persona con discapacidad	Víctima del conflicto armado	LGTBIQ+	Excombatiente	Persona en condición de calle	Campesino/Campesina	Persona usuaria de drogas	Ninguno	Afrodescendiente	Negro/a		Palenque San Basilio	Raizal Arch. San Andrés	Indígena	Rrom o gitano	Ninguno																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	Anexo m. de m.				onitiqui Tica @ Hotmail.com	3115851597																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</



LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES COMUNITARIAS

Elaborado por: Nathaly López / Código: SDS-RPS-FT-020 Versión: 1
Revisado por: Carolina Calderón - Ana Ma. Cárdenas / Aprobado por: Alejandra Taborda Restrepo

N.	NOMBRE Y APELLIDO	TIPO Y NÚMERO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD	ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	EDAD	¿Cuál es su sexo biológico?				¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales?							¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos?					FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
								Femenino	Masculino	Intersexual	No responde	Migrantes	Gestante	Persona con discapacidad	Víctima del conflicto armado	LOTRIO+	Excombatiente	Persona en condición de calle	Campesino/Campesina	Persona usuaria de drogas	Ninguno	Afrodescendiente	Negrita		Palenque San Basilio	Ralco Arch. San Andrés	Indígena	Rom o gitano	Ninguno																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Sandra Castellanos	51812123	9	OFIR	mansolo72618@gmail.com	3196060004	59	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</