

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

**Tema:** Segunda asistencia técnica en el plan de trabajo de la huerta los Helechos. “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: 15/09/2025                                 |                     |             |                    |
|---|---|---------------------|-------------|--------------------|
| Realizar la Segunda asistencia técnica en el plan de trabajo de la huerta los Helechos. “Tips de alimentación saludable”. | Tipo de reunión                                   | Asistencia Técnica: |             |                    |
|   |   | Asesoría ( )        |             | Capacitación ( )   |
|   |   | Orientación ( x )   |             | Acompañamiento ( ) |
|   |   | Otro ( )            |             |                    |
|   | Modalidad:  | Presencial ( x )    | Virtual ( ) | Mixta ( )          |
|   | Lugar: Plataforma Microsoft Teams                 |                     |             |                    |
|   | Hora Inicio: 9:00 am Hora Fin: 10:30 am           |                     |             |                    |
|   | Notas por: Julie Pauline Bustos y Lorena Palacios |                     |             |                    |
|   | Próxima Reunión: No aplica                        |                     |             |                    |
|   | Quien cita: No aplica                             |                     |             |                    |


|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS</b> |
|-------------------------------------|

En cumplimiento de la segunda sesión del plan de trabajo acordado entre la Huerta Los Helechos 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**

|   |   |                |          |   |  |
|---|---|----------------|----------|---|--|
| <br><b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b><br>SECRETARÍA DE SALUD | DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL<br>DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD<br>SISTEMA DE GESTIÓN<br>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 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.

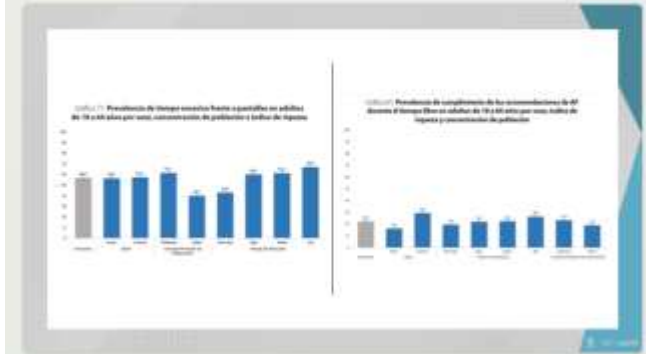
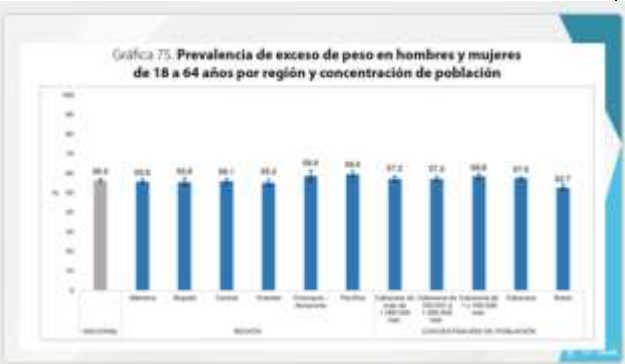
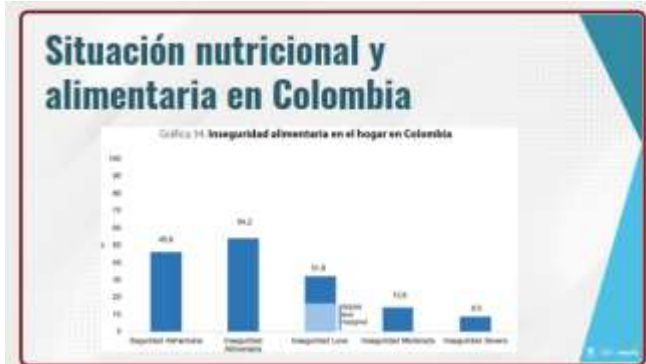
### Los 9 mensajes clave de las Guías (2020)

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).

**Presentación compartida:**

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

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





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



7



8



11





12









|   |   |                |          |   |  |
|---|---|----------------|----------|---|--|
| <br><b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b><br>SECRETARÍA DE SALUD | DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL<br>DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD<br>SISTEMA DE GESTIÓN<br>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 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

- 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 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.”
- 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.”
- 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.”
- 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.”
- 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

|   |   |                |          |   |  |
|---|---|----------------|----------|---|--|
| <br><b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b><br>SECRETARÍA DE SALUD | DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL<br>DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD<br>SISTEMA DE GESTIÓN<br>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


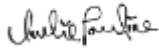
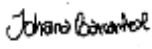
La sesión permitió avanzar en la apropiación comunitaria de recomendaciones prácticas para una alimentación saludable, fortaleciendo el papel de las Guías Alimentarias como instrumento pedagógico. El enfoque territorial, apoyado en las ilustraciones de la versión 2025, facilitó reconocer la diversidad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

La reunión se cerró a las 10:30 am, con el compromiso de programar la próxima jornada.

#### COMPROMISOS\*

| ACCIÓN               | RESPONSABLE         | FECHA      |
|----------------------|---------------------|------------|
| Elaboración del acta | Julie Paulin Bustos | 19-09-2025 |
|                      |                     |            |

#### REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

| No | NOMBRES Y APELLIDOS           | CORREO   | TELÉFONO   | DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD  | FIRMA   |
|----|-------------------------------|--|------------|--|---|
| 1  | Lorena Palacios               | <a href="mailto:clpalacios@saludcapital.gov.co">clpalacios@saludcapital.gov.co</a> | 3165467074 | Secretaría Distrital de Salud - Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad |  |
| 2  | Julie Pauline Bustos Velandia | <a href="mailto:jpbustos@saludcapital.gov.co">jpbustos@saludcapital.gov.co</a>     | 3214940785 | Secretaría Distrital de Salud - Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad |  |
| 3  | Johana Barrantes              | <a href="mailto:dondjohis@gmail.com">dondjohis@gmail.com</a>                       | 3042101824 | Huerta Los Helechos  |  |
| 4  |                               |  |            |  |   |
| 5  |                               |  |            |  |   |
| 6  |                               |  |            |  |   |
| 7  |                               |  |            |  |   |
| 8  |                               |  |            |  |   |
| 9  |                               |  |            |  |   |

#### ASISTENTES

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

|  |   |                |          |   |  |
|--|---|----------------|----------|---|--|
| <br><b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b><br><small>SECRETARÍA DE SALUD</small> | DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL<br>DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD<br>SISTEMA DE GESTIÓN<br>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  |   |                |          |   |  |

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

|  |
|--|
| <b>Evaluación y cierre de la reunión</b> |
|--|

| ¿Se logró el objetivo? |        | Observaciones (si aplica)                                  |
|------------------------|--------|--|
| Si ( X )               | No ( ) | Se adjunta listado de asistencia recolectado digitalmente. |

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





10 % sincronizado Este libro está comprobando si hay cambios en Microsoft Forms. [Enviar comentarios](#)

D13

[illegible]