

	PROCESO MEJORA E INNOVACION FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 1 de 2

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°364	
Hora: 11:00 am	Fecha: SEPTIEMBRE 2025
Lugar:	CDI - La Argentina
Dependencia que Convoca:	CORHUELLAS
Proceso:	PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
Objetivo:	Promover en el talento humano del contrato 41002392025 la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en las familias mediante la educación y la difusión del uso adecuado del plato saludable y la comprensión del semáforo de alimentos, con el fin de mejorar la nutrición, prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar integral de los participantes.
Agenda: <ol style="list-style-type: none"> Saludo de bienvenida. Desarrollo tema sobre hábitos y estilos de vida saludables, el plato saludable de la familia colombiana y semáforo de alimentos. Agradecimientos y cierre. 	
Desarrollo:	
1. Saludo de bienvenida: <p>Se da inicio a la jornada de socialización con un cordial saludo a todos los miembros del talento humano presentes, agradeciendo su puntual asistencia y la disposición para participar activamente en esta actividad informativa.</p> <p>La socialización fue convocada con el propósito de compartir información técnica, estrategias educativas y herramientas prácticas que faciliten la adopción de estilos de vida saludables en los participantes, garantizando así el cumplimiento de los objetivos establecidos en la modalidad.</p>	
2. Desarrollo de temas:	
Hábitos y estilos de vida saludables <p>Los hábitos y estilos de vida saludables son aquellas prácticas diarias que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de las personas. Estos hábitos incluyen una alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado, la hidratación, y evitar el consumo de sustancias nocivas como el tabaco o el alcohol en exceso. Adoptar estilos de vida saludables ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, además de mejorar la calidad de vida y aumentar la longevidad.</p>	
Aspectos clave: <ul style="list-style-type: none"> Alimentación equilibrada y variada. 	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

	PROCESO MEJORA E INNOVACION FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 2 de 2

- Ejercicio físico frecuente (al menos 150 minutos por semana).
- Descanso adecuado (7-9 horas diarias).
- Control del estrés y bienestar emocional.
- Consumo moderado de alimentos procesados y azúcares.

2. Plato saludable de la familia colombiana

El plato saludable es una herramienta visual que orienta a las familias sobre cómo organizar sus comidas de forma balanceada y nutritiva. En Colombia, esta herramienta se adapta para incluir alimentos típicos y de fácil acceso, considerando la diversidad cultural y geográfica.

Componentes del plato saludable:

- Verduras y frutas: Deben ocupar aproximadamente la mitad del plato, aportando vitaminas, minerales y fibra.
- Cereales y tubérculos: Como arroz, papa, yuca, plátano y otros, que son la principal fuente de energía.
- Proteínas: Incluye carnes magras, pescado, huevos, legumbres (fríjoles, lentejas) y productos lácteos, esenciales para la reparación y construcción de tejidos.
- Agua: La hidratación es fundamental; se recomienda preferir el agua sobre bebidas azucaradas.

Este plato facilita la planificación de comidas balanceadas, fomentando la variedad y la moderación.



3. Semáforo de alimentos

El semáforo de alimentos es una herramienta gráfica que ayuda a identificar la calidad nutricional de los productos según el contenido de nutrientes críticos: grasas, azúcares y sodio. Se utiliza un sistema de colores para facilitar su comprensión:

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

	PROCESO MEJORA E INNOVACION FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 3 de 2

- Rojo: Alto contenido de un nutriente crítico (grasas saturadas, azúcares o sodio). Se recomienda consumirlo con moderación.
- Amarillo: Contenido moderado. Se sugiere moderación y lectura cuidadosa de las etiquetas.
- Verde: Bajo contenido. Son opciones saludables que pueden consumirse con mayor frecuencia.

Este sistema ayuda a los participantes a tomar decisiones informadas y a reducir el consumo de alimentos que pueden perjudicar su salud.

Así también, se realiza la presentación de la Guía de Alimentación para la Población Colombiana

Basada en Biodiversidad y Alimentación Real

- Priorizar alimentos frescos y naturales: Consumir frutas, verduras, tubérculos, cereales, legumbres, carnes magras, pescados, huevos y lácteos sin procesar o mínimamente procesados.
- Aprovechar la biodiversidad colombiana: Incluir en la dieta alimentos nativos de cada región, como frutas tropicales (guanábana, maracuyá, lulo), tubérculos (yuca, ñame, arracacha), granos (fríjol, arveja), y verduras autóctonas.
- Evitar alimentos ultraprocesados: Reducir el consumo de productos con altos contenidos de azúcares, grasas trans, sodio y aditivos artificiales.
- Comer de forma variada y equilibrada: Asegurar la ingesta de todos los grupos alimenticios para cubrir las necesidades nutricionales.
- Promover la alimentación culturalmente adecuada: Valorar y rescatar las tradiciones alimentarias propias de cada región y comunidad.

3. Agradecimientos y cierre

Finalmente, se dieron los agradecimientos al talento humano por su atención y activa participación. Se les invitó a replicar la información compartida en las unidades de servicio, con el fin de generar estrategias que conlleven nuevos hábitos de alimentarios y de vida saludables.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol		Fechas
Replicar la información brindada a las familias para la generación de hábitos alimentarios saludables.	Talento humano		Septiembre
FIRMA ASISTENTES			
Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Yineth Bolaños Fernández	Profesional en salud y nutrición	Corhuellas	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

	PROCESO MEJORA E INNOVACION FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 4 de 2

Yuli Andrea Farfan	Profesional en salud y nutrición	Corhuellas	YULI ANDREA FARFAN -
Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	Por definir	Por definir	Por definir
Colaborador que elabora el acta:	Yineth Bolaños Fernández – Yuly Andrea Farfan		

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.



PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

Página 1 de 1
Página 1 de 1
Certificado de asistencia

ACTIVIDAD: Calificación Talento humano - Salud y nutrición
HORA INICIAL: 11:00 am HORA FINAL: 12:00 pm
DEPENDENCIA LIDER: Corhuellos - Salud y nutrición

FECHA: Septiembre 2025
LUGAR: COI La Argentina

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AS	PM
1	Yorany A Lopez Medina	10041538	A. Educativo	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	3231942322	lobpam2025.com	Yorany A.	
2	Anay Mariani Cruz Sterling	10041538	A. Educativo	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	5118008769	andou2025.com	Anay Cruz	
3	Sonia Yenerie Medina	10031655	A. Educativo	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	312041723	sonia.yenerie@gmail.com	Sonia Y.	
4	Ludivina Hernández	26527772	A. Educativo	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	3134452571	ludivina73@gmail.com	Ludivina H.	
5	Zimaris Rojas Lizcano	1001145142	A. Educativo	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	3214908112	zimarisrojas@gmail.com	Zimaris R.	
6	Jucero Cruz Martinez	6688732	G. de alumnos	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	3204327171	jucero.cruz48@gmail.com	Jucero C.	
7	Nelcy Rocio Alarcón	10802668	G. en con	Corhuellos	Huilo	La Plata		X	3115379977	nelcy.alarcon1244@gmail.com	Nelcy A.	
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Evitar el uso excesivo de papel. Reciclar el papel. Usar el papel de la oficina.