

	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°365	
Hora: 4:00 pm	Fecha: 12 SEPTIEMBRE 2025
Lugar:	CDI - La Argentina
Dependencia que Convoca:	CORHUELLAS
Proceso:	PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
Objetivo:	Promover en las familias la adopción de hábitos y estilos de vida saludables 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 padres de familia presentes, agradeciendo su puntual asistencia y la disposición para participar activamente en esta actividad informativa.</p>	
2. Desarrollo de temas: <p>Hábitos y estilos de vida saludables</p> <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> <p>Aspectos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentación equilibrada y variada. Ejercicio físico frecuente (al menos 150 minutos por semana). Descanso adecuado (7-9 horas diarias). Control del estrés y bienestar emocional. 	

¡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.

	<p align="center">PROCESO MEJORA E INNOVACION</p> <p align="center">FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ</p>	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 2 de 2

- 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:

- 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.

¡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

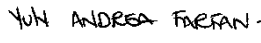
Así también, se realiza la presentación de la Guía de Alimentación para la Población Colombiana

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 a los participantes 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 en las casas para promover hábitos y estilos de vida saludables.	Familias		Septiembre
FIRMA ASISTENTES			
Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Yineth Bolaños Fernández	Profesional en salud y nutrición	Corhuellas	
Yuli Andrea Farfan	Profesional en salud y nutrición	Corhuellas	
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.

BIENESTAR FAMILIAR		PROCESO MEJORA E INNOVACION FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA						FECHA: 12 Sep 2025 LUGAR: C97		Página 1 de 1		
ACTIVIDAD: Formación Familiar										FECHA: 12 Sep 2025		
HORA INICIAL: 4:00 pm										HORA FINAL: 5:00 pm		
DEPENDENCIA LIDER: Corbellas - salud y nutrición												
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AS	PS
1	ADRIANA ORTEGA LASSO	31.537.103	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3133908577			Adriana Ortega
2	KATELEN ANDREA CERON ERAZO	1.080.260.151	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3163589512			Katelen C
3	YESENIA LASSO BELTRAN	1.080.262.744	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3207544734			Yessenia B
4	ALIRIO RAFAEL MONCAYO RODRIGUEZ	83.241.723	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3216139222			Alirio Rodriguez
5	YULY PAOLA MORIONES QUILINDO	1.081.410.164	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3115588993			Yuly Paola
6	LEIDI PAOLA MOLINA ORDOÑEZ	1.080.266.063	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3123674579			Leidi Molina
7	ANGIE XIMENA BONILLA TAPIERO	1080266437	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3208449768			Angie Tapiero
8	MABEL SELENA GUTIERREZ MONTILLA	1.004.154.473	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3175576996			Mabel S.
9	ANGELA LUCIA LATORRE LATORRE	1.075.226.161	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3107689492			Angela Latorre
10	KAREN DAYANA PERAFAN TORRES	1904154275	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3158002402			Karen
11	DORALI GOMEZ TIMANA	1.080.264.147	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3132601718			Dorali
12	MARLEN ROCIO RODRIGUEZ MONCAYO	1016077050	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3123099476			Marlen Rocio
13	LEIDY JOHANA RODRIGUEZ CANO	1.080.262.660	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3208730545			Leidy Johana
14	CAROLINA GOMEZ VIVEROS	1.004.154.580	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3133726940			Carolina
15	ANYI PAOLA MORENO HIDROBO	1.004.153.349	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3209346577			Anny Moreno
16	DIVA LISETH GAITAN ULTENGO	1080260310	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3115618582			Divaleth
17	SANDRA MILENA LOPEZ FRANCO	1.080.262.178	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3185104322			Sandra Milena
18	MARIA ALEJANDRA MUÑOZ ROJAS	1.004.153.671	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3204033840			Maria Alejandra
19	ELISABETH MUÑOZ BRAVO	1.080.265.210	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3117154983			Elisabeth
20	LUZ DARY PENA MUÑOZ	55212726	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3172195509			Luz Dary

¡Antes de imprimir este documento, piense en el medio ambiente!
 Considere que imprimir este documento en papel genera un impacto ambiental negativo.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SON ÚNICAMENTE PARA FINESES DE REGISTRO Y LA VERIFICACIÓN DE LOS DATOS PROPORCIONADOS SON ÚNICAMENTE PARA FINESES DE REGISTRO.

BIENESTAR FAMILIAR		PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN						F8 P1 MI 12/08/2024		Versión 9 Página 1 de 1		
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA										Clasificación de la información Pública		
ACTIVIDAD: <u>Formación Familias</u>						FECHA: <u>12 Sep 2025</u>						
HORA INICIAL: <u>4:00 pm</u>		HORA FINAL: <u>5:00 pm</u>		LUGAR: <u>CDI</u>								
DEPENDENCIA LIDER: <u>Cocheilus - salud y nutrición</u>												
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANT A	CONTR ATO			AM	PM
1	IRENE PAPAMIJA HORMIGA	55069641	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3112314642			Irene Papamija
2	RAQUEL ROJAS ESCARPETA	36312893	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3117129319			Raquel Rojas
3	LORENA ISABEL BOLAÑOS ARCILA	1080263414	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3214984381			Lorena Bolaños
3	KATELEN ANDREA CERON ERAZO	1080260151	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3163588612			Katelen Ceron
4	ANA MARIA BELTRAN GUIJO	1081409806	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3208948554			Ana M ^a B
5	JOHAN URIEL CAICEDO ESCARPETTA	1080263318	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3103171334			JOHAN C
6	MARIANGEL SERENO TORREALBA	5367805	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3228299732			Mariangel S
7	YULI MILENA BOLAÑOS ARCILA	1080262140	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3127333592			Yuli Milena
9	LINDA YASMIN RODRIGUEZ RODRIGUEZ	1005087947	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3232831667			Linda R
10	YUBI JIMENA VOLVERAS SALAS	1007300788	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3208608895			Jimena V.
11	ALVARO MORALES GOMEZ	12238267	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3123117889			Alvaro Morales
12	ANI YARITZA BENAVIDES ORTIZ	1081398964	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3216895300			Denny Yulith
13	MARTHA YENIERAZO REALPE	55212855	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3135548012			Martha Erazo
14	BELYS YANETH CORDOBA REALPE	55212871	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3209352273			Yaneth C.
15	SANDRA PAOLA ROMERO ALVAREZ	1089904573	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3118693893			Sandra P. A
16	MAYDI LORENA SANTANA RINCON	1080261297	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3212670776			Maydi L. Santana
17	DERLY YOHANA PEÑA SOSCUE	1004153463	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3125431764			Derly Peña
18	CAMILA GAVIRIA HERNANDEZ	1077840162	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3208110420			Camila Gaviria
19	YANETH MELINA PAJAJAY ROMERO	1063820106	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3105175698			Yaneth Romero
20	YENY YOHANA TRUJILLO AGUDELO	36294213	Participante	CDI La Argentina	Huila	La Plata			3188437918			Jenny Trujillo

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.