ACTA N°.2		
MUNICIPIO: Risaralda		**ESE: Hospital Departamental San Rafael**
FECHA: 13/08/2025	**N° GRUPO: Docentes**	**GRADO ESCOLARIDAD: No aplica**
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: María Inmaculada		
POBLACIÓN OBJETO: Docentes y administrativos	**HORA DE INICIO: 1:00 pm**	**HORA FIN: 3:00 pm**
NOMBRE DE LA E.S.E: Hospital Departamental San Rafael de Risaralda		
NOMBRE DEL TALLER: **“COME BIEN, CAMBIA TU PLATO, VIVE MEJOR”**		

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Objetivo General:

Promover los hábitos alimenticios saludables generando consciencia nutricional de cada grupo alimenticio y plato saludable colombiano.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los beneficios de la alimentación balanceada
- Identificar los grupos alimenticios y sus nutrientes
- Desarrollar la capacidad de armar un plato saludable.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El segundo ataque con los docentes se inicia preguntándole a todos si saben lo que es el índice de masa Corporal y su relación con el estado nutricional; eso permite generar la introducción al tema desarrollar y es indispensable conocer qué tanto sabe los docentes sobre esto.

Por otro lado, se les pregunta cómo considerar que su alimentación y su estado nutricional donde algunos docentes refieren que para ellos es un poco difícil el tema de la alimentación por los horarios extendidos y que debido a esto manteniendo una alimentación muy poco balanceada y con espacios muy grandes de ayuno.

Teniendo en cuenta esto primero se les explica que es muy importante comer alguna fruta algún fruto seco que impida que se generen esos ayunos tan largos por el riesgo a gastritis crónica.

Después de realizar esta parte introductoria se inicia con el desarrollo del taller donde se les explica que la alimentación saludable se basa en el consumo de nutrientes que generen energía y suplantó los requerimientos energéticos que son necesarios para el día a día.
Seguido a esto se les define que es la alimentación saludable que es aquella que genera un óptimo estado de salud y que esto lleva a un estado nutricional adecuado donde hay un balance entre las necesidades y el gasto energético; por otro lado se les explica que la actividad física es un reflejo de la alimentación y del movimiento que nosotros tengamos y la importancia en la hidratación ya que los riñones son muy propensos a enfermedades y que es necesario mantenerlos hidratados ya que ayuda a su funcionamiento fisiológico.

En cuanto al estado nutricional y al índice de masa corporal se le realiza una actividad en donde cada uno de los docentes debe de relacionar su peso y su talla si tiene algunas patologías y sacar el índice de masa corporal donde se les enseña la fórmula y cuál es mi interpretación esto es para realizar unos planes nutricionales desde el área de enfermería que se les entregará personalmente con el fin de poder mejorar sus hábitos nutricionales.

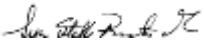
En esta actividad solamente 13 docentes entregan su formulario quienes son los interesados en el plan nutricional es indispensable siempre recordar que el estado nutricional depende en un gran porcentaje nosotros pero que muchas veces hay enfermedades que impiden tener un buen peso; por otro lado hay que identificar qué clase de contextura corporal se tiene es decir si el peso en el que estamos es por masa muscular o por grasa ya que tiene una gran diferencia debido a que normalmente las grasas las que producen los riesgos cardiovasculares y en muchas ocasiones los infartos fulminantes.

Por último se les explica que cada una de las personas debe consumir según el tamaño de sus manos ya que así permiten tener una buena cantidad de alimentos y generar una sobrecarga para el cuero seguido a esto se les explica que hay un hambre fisiológica y un hambre emocional en donde el hambre emocional aparece sólo cuando tenemos ansiedades o algún tipo de desorden emocional mientras que el hambre fisiológica se produce solamente cuando se energía nutricional para el desarrollo de las actividades y no genera culpa cuando se suple.

Seguido a esto y concluyéndose les hace entender que la serotonina es la hormona de las serenidad y que no se produce en el cerebro sino que el 95% se produce en el intestino lo que tiene una relación directa a la forma en que comemos si comemos bien y balanceamos vamos a tener una mejor producción de serotonina y vamos a tener más tranquilidad en comparación así tenemos una mala alimentación ya que sobrecarga el intestino y le genera estrés y no va a impedir una buena cantidad de electricidad en el organismo.

CONCLUSIONES

como conclusión se evidencia que para los docentes es fundamental aprender a manejar horarios y alimentación debido a que por sus labores y su entorno educacional tienen periodos largos de ayuno y no suelen suplir las necesidades nutricionales lo que lleva a generar más estrés en el organismo y tener riesgos de gastritis crónica

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
No se dejan compromisos.		
ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/NUMERO DE CEDULA/REGISTRO PROFESIONAL**	**FIRMA**
PROFESIONAL EJECUTOR	**KATHERIN SANTAFÉ ARCE**	
DOCENTE	**LUZ STELLA RESTREPO MUÑOZ 25079986**	
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 3:00 PM, se da por terminada la reunión



KATHERIN SANTAFE ARCE
ENFERMERA EJECUTORA DE PIC
1.002.636.387



LUZ STELLA RESPREPO MUÑOZ
ORIENTADORA ESCOLAR
25.079.986