ACTA N°.2		
MUNICIPIO: Risaralda		**ESE: Hospital Departamental San Rafael**
FECHA: 27/08/2025	**N° GRUPO: Padres**	**GRADO ESCOLARIDAD: No aplica**
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: María Inmaculada		
POBLACIÓN OBJETO: Padres de familia	**HORA DE INICIO: 10:00 am**	**HORA FIN: 12:00 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

En el desarrollo del segundo taller con los padres de familia se va a tratar sobre la importancia de una buena alimentación tanto personal como internos familiares; para este primero se les pregunta qué es lo que consumen en su casa como preparar los alimentos y qué cantidad de azúcar pueden consumir los menores y adolescentes que viven en sus hogares

Se evidencia que muchas de las familias tienen una alimentación balanceada pero que si suelen los menores y adolescentes desvanes consumir mucha azúcar en paquetes gaseosas lo que lleva a tener una nutrición muy deficiente y un estado nutricional poco adecuado para la edad.

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.

Continuando con el estado nutricional se le explica qué es el índice de masa corporal porque es importante y cómo sacarlo con el fin de que se realice la actividad y cada una de las madres de familia pueden sacar su índice de masa corporal y evaluar su estado nutricional con esto se va a realizar la actividad en que cada una va a crear su plan nutricional con los alimentos que pueda obtener en su casa con el fin de mejorar su balance y tener un peso adecuado para las en caso de que tengan riesgo de sobrepeso o cualquier otra patología.

Sí ya se explica, pero inicia marcha tiene una relación directa con el riesgo cardiovascular y que normalmente las personas que tienen un índice de masa corporal elevado tienen mayor riesgo de infartos u otras patologías que afectan crónicamente el cuerpo.

En este espacio también se aclara que muchas veces hay que evaluar el peso porque si es masa corporal en músculo por grasa ya que la grasa es la que lleva mayor riesgo de taponamiento de arterias generando infartos fulminantes que muchas veces no se tienen presente que es por la alimentación.

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.

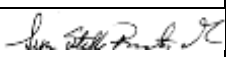
Seguido a esto y concluyéndose les hace entender que la serotonina es la hormona de las serenidad y que no se produce en el cerebro sino que el 95% se produce en el intestino lo que tiene una relación directa a la forma en que comemos si comemos bien y balanceamos vamos a tener una mejor producción de 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

Se evidencia que este es uno de los temas más importantes para las madres ya que con esta información pueden generar alimentos más balanceados y comidas más saludables en sus hogares realizando así un cambio en todo su entorno familiar y no solamente personal disminuyendo así el problema de enfermedades nutricionales, permitiendo generar protección desde la parte alimenticia en todos los miembros de sus familias.

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 12:00 PM, se da por terminada la reunión



KATHERIN SANTAFE ARCE
ENFERMERA EJECUTORA DE PIC
1.002.636.387



LUZ STELLA RESTREPO MUÑOZ
ORIENTADORA ESCOLAR
25.079.986