Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 11**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: RECONOCIENDO LOS ELEMENTOS DE LA COCINA: Educación en nutrición con enfoque intercultural

FECHA: 16 septiembre 2025	**HORA DE INICIO: 10:00 am**	**HORA FIN: 11:00 am**
LUGAR: Vereda Nubia baja **Comunidad indígena** **Caucamorro**		

TEMAS:

- Reconocimientos de los elementos de la cocina en su idioma
- Reconocimiento de alimentos en su idioma
- Recomendaciones de la guía alimentaria para la población colombiana mayor de 2 años se brindan las siguientes recomendaciones:

1. Consuma alimentos frescos y variados.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas
4. Para complementar su alimentación consuma leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana
6. Para mantener un peso saludable y la salud, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, reducir el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio
7. Consumir aguacate, maní y nueces, para el corazón
8. Realizar actividad física de forma regular
9. Tomar agua para estar hidratados

COMUNIDAD: madres de niños menores de cinco años de la vereda Nubia baja, comunidad indígena Caucamoro
Se anexa lista de asistencia

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Objetivo General

Promover la salud nutricional en la comunidad de la vereda Nubia baja, comunidad indígena Caucamorro, mediante una educación intercultural que integre saberes ancestrales y conocimientos científicos, fomentando prácticas alimentarias saludables, la prevención de la desnutrición, la promoción de la lactancia materna y hábitos de vida activos, respetando su cosmovisión cultural y fortaleciendo la autonomía comunitaria.

Objetivos específicos

- Realizar taller educativo adaptado a la comunidad, que promuevan el consumo de alimentos frescos, tradicionales y equilibrados, reconociendo los elementos de la cocina y algunos alimentos en su idioma.
- Realizar las recomendaciones según las guías alimentarias para la población colombiana
- Incentivar el consumo de agua, la actividad física y compartir en la mesa con la familia.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Esta actividad se desarrolló en la caseta de la comunidad de Caucamorro, con madres de niños menores de 5 años, comunidad indígena. Se da apertura con la presentación de la profesional a cargo y su rol dentro de la estrategia PIC.
2. Se da inicio con el reconocimiento de los elementos de sus cocinas y algunos alimentos en su idioma, para esta actividad se cuenta con la ayuda de una de las madres quien ayuda a traducir.
3. Seguidamente se presenta el tema mediante graficas con las recomendaciones dadas por las guías alimentarias para la población colombiana, esto para su mayor recordación en los participantes, se realiza de forma magistral mostrando las gráficas y hablando sobre la importancia de cada recomendación.

Anexo fichas guías del taller

1. Consuma alimentos frescos y variados.



2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo





3. Para complementar su alimentación consuma leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo

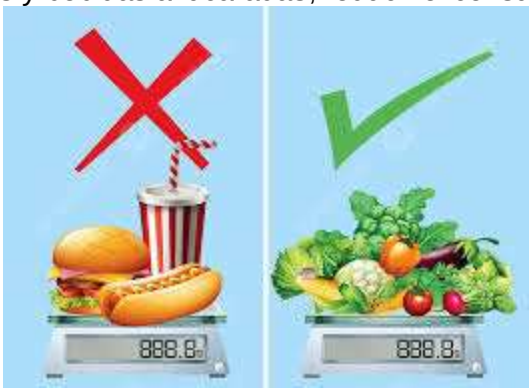


4. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana





5. Para mantener un peso saludable y la salud, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, reducir el consumo de sal.



6. Tomar agua para estar hidratados y tener un buen funcionamiento de los órganos

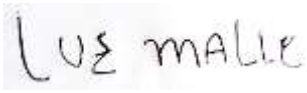
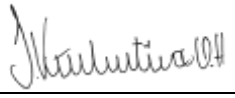


CONCLUSIONES

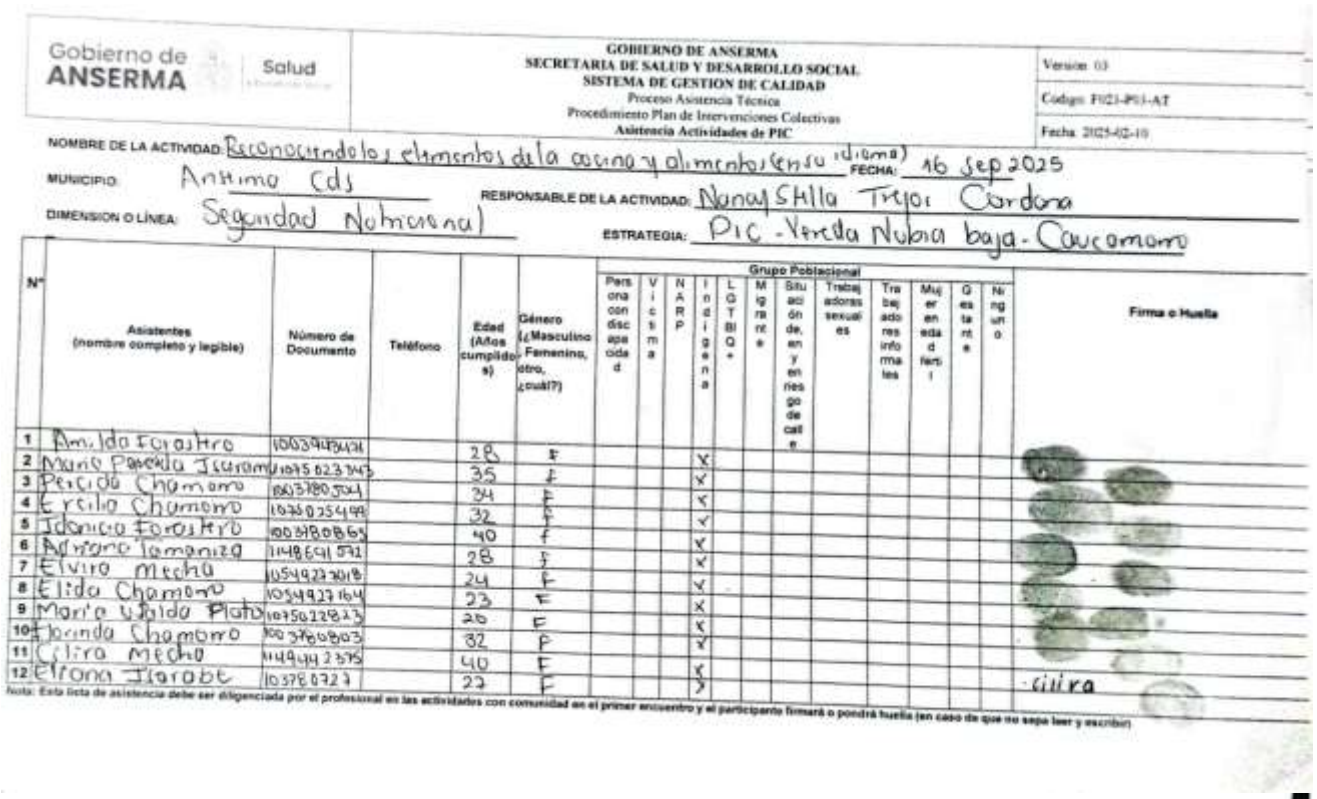
- Las madres se mostraron participativas durante la actividad de reconocimiento de elementos de la cocina y de alimentos en su idioma, esta actividad fue muy interesante donde se mostraron dispuestas a enseñar en su idioma respetando así las costumbres, tradiciones y conocimientos ancestrales de la comunidad.
- Con este ejercicio también se pudo identificar que los conocimientos de las preparaciones de los alimentos son pasados a través de las generaciones por parte de las madres, quienes son las encargadas de enseñar a cocinar en la comunidad.
- Se les exponen las recomendaciones de la guía alimentaria, mediante imágenes para facilitar su recordación.
- También se les habla de la importancia de participar en estos encuentros como una oportunidad para aprender y compartir con los demás.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
La comunidad se compromete a cumplir las recomendaciones dadas	Vereda Nubia Baja Comunidad indígena caucamorro	NO APLICA

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIADA LUZ MALLE CONDE	**MADRE ASISTENTE AL ENCUENTRO**	
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR NANCY STELLA TREJOS CARDONA	**INGENIERA DE ALIMENTOS**	
NOMBRE COORDINADOR PIC JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADOR PIC**	

Lista de asistencia



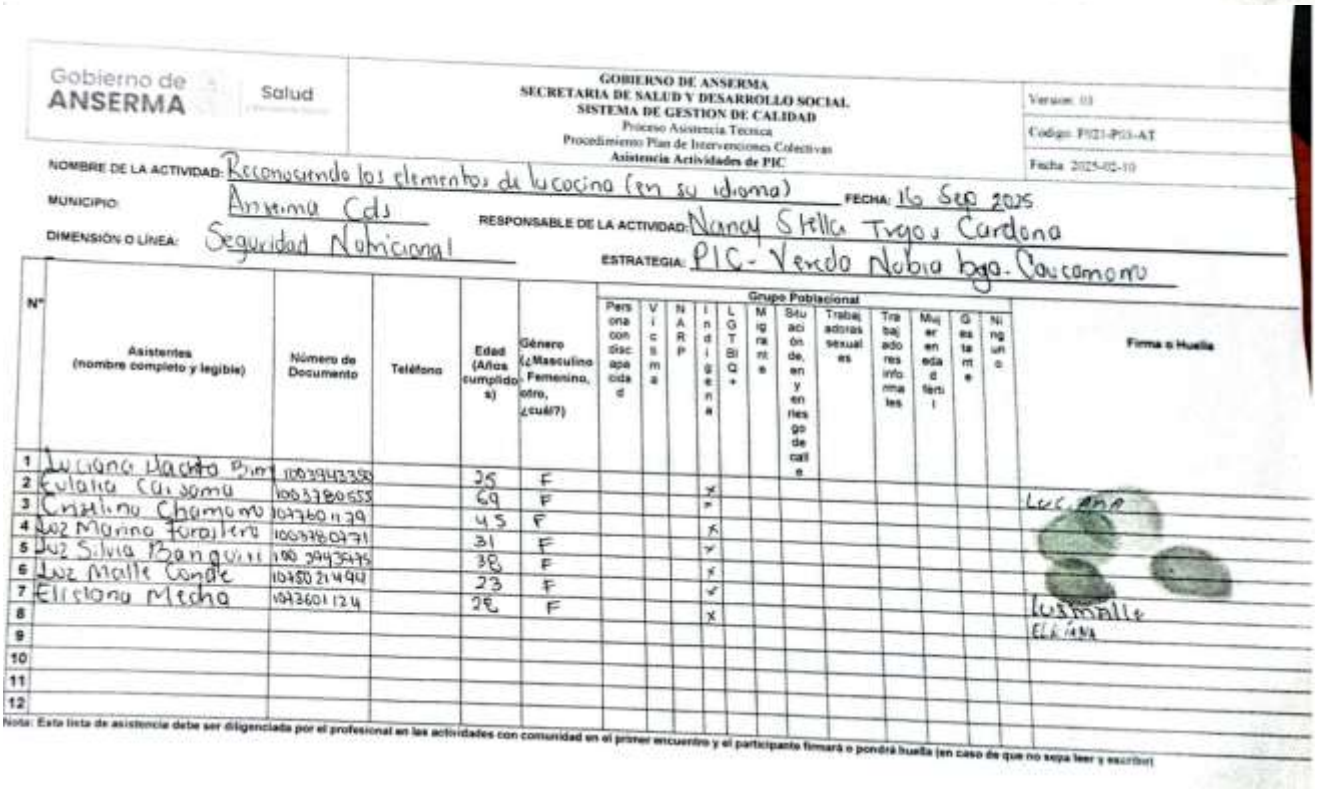
GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03 | Codigo: F021-P03-AT | Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo los elementos de la cocina y alimentos (en su idioma) FECHA: 16 Sep 2025
MUNICIPIO: Anserma Cds RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos Cardona
DIMENSION O LÍNEA: Seguridad Nutricional ESTRATEGIA: PIC - Vereda Nubia baja - Caucomoro

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino, Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Amaldo Forastero	1003943431		28	F				X									
2	Maria Pascuala Isaramo	1075023343		35	F				X									
3	Percido Chamorro	1063780304		34	F				X									
4	Ersilia Chamorro	1036035499		32	F				X									
5	Idonicio Forastero	1003780865		40	F				X									
6	Adriana Tamanizo	1148641572		28	F				X									
7	Elvira Mecha	1054927301B		24	F				X									
8	Elida Chamorro	1054927164		23	F				X									
9	Maria Ubaldo Plata	1075022823		20	F				X									
10	Jacinda Chamorro	1003780803		32	F				X									
11	Cilira Mecha	1149492575		40	F				X									
12	Elfona Jiarabe	1037807223		22	F				X									Cilira

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)



GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03 | Codigo: F021-P03-AT | Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo los elementos de la cocina (en su idioma) FECHA: 16 Sep 2025
MUNICIPIO: Anserma Cds RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos Cardona
DIMENSIÓN O LÍNEA: Seguridad Nutricional ESTRATEGIA: PIC - Vereda Nubia bga. Caucomoro

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino, Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Luciana Hacha Pima	1003943358		25	F				X									
2	Eulalia Calsoma	1063780655		69	F				X									Luc. Ana
3	Cristina Chamorro	1037601179		45	F				X									
4	Luz Marina Forastero	1063780471		31	F				X									
5	Luz Silvia Banguero	1003943575		38	F				X									
6	Luz Malle Conde	1048021490		23	F				X									Luz Malle
7	Elisiana Mecha	1037601124		28	F				X									Eli Ana
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

EVIDENCIA FOTOGRAFICA













(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las 11:00 am, se da por terminada la reunión