Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 15**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

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

FECHA: 14 octubre 2025	**HORA DE INICIO: 10:05 am**	**HORA FIN: 10:55 am**
LUGAR: Vereda La Arboleda **Comunidad indígena**		

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 La Arboleda, comunidad indígena

Se anexa lista de asistencia

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Objetivo General

Promover la salud nutricional en la comunidad indígena de la vereda La Arboleda, 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 indígena de la vereda La Arboleda, con madres de niños menores de 5 año. 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

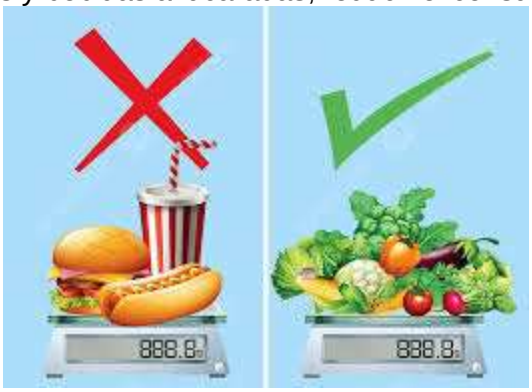


4. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana





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

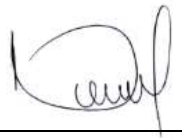
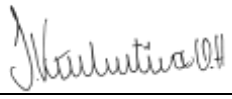


CONCLUSIONES

- 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, por ser un idioma un poco difícil de pronunciar las madres se mostraron risueñas cuando la profesional los pronunciaba.
- Reconocen los elementos de la cocina y algunos alimentos en las gráficas y los pronuncian en su idioma, también se les pregunta sobre las preparaciones que realizan con estos alimentos, donde reconocen el plátano y maíz como alimentos de consumo diario.
- 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. Es una comunidad que no necesita traductor ya que hablan español.
- Reconocen que hablan su idioma nativo, el embera chami, pero no saben escribirlo.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
La comunidad se compromete a cumplir las recomendaciones dadas	Vereda La Arboleda Comunidad indígena	NO APLICA

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIADA BLANCA GONZALEZ	**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 | Salud

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

Version: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo los elementos de la cocina y alimentos en su idioma FECHA: 14 octubre 2025

MUNICIPIO: Anserma Caldas RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos C

DIMENSIÓN O LÍNEA: Seguridad Alimentaria ESTRATEGIA: PIC - Vereda La Arboleda-Comunidad Indigena

Nº	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	Luz Marina Chicama			34	F				X									
2	Luz Idalmy Dosbia				F				X									
3	Claudia Viviana Chicama			24	F				X									
4	Mana Dayelina Tascon			30	F				X									
5	Erika Restrepo			23	F				X									
6	Leidy Tascon	1148821559		23	F				X									
7	Emilsen Gonzalez	1053043444		35	F				Y									
8	Blanca Gonzalez			16	F				X									
9	Adriana Nanguaza				F				X									
10	Liana Chicama				F				X									
11																		
12																		

Nota: Este 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 FOTOGRÁFICA





(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las 10:55 am, se da por terminada la reunión