ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 08		
Hora: 09:00 am- 10:00 am		**Fecha:** 17/10/2025
Lugar:	Caseta Comunal Cándido Leguízamo	
Dependencia que Convoca:	*Componente Familias, Comunidad y Redes*	
Proceso:	*Promoción y Prevención*	
Objetivo:	Brindar apoyo Psicológico inicial para contener, estabilizar y orientar al Talento Humano ante situaciones críticas, promoviendo su bienestar emocional y facilitando su recuperación.	

Agenda:

1. Saludo
2. Actividad Rompehielos
3. Dinámica Sanando Heridas
4. Retroalimentación del tema
5. Conclusiones

Desarrollo:

Saludo:

Se brinda un caluroso saludo al equipo de talento Humano por parte de los profesionales de apoyo psicosocial Jully Maritza Flórez y Lina María Murcia. Se destaca y se agradece su puntual asistencia.

Se lleva a cabo una actividad rompehielos en donde se solicita al talento humana que se formen en círculo y que realicen una acción del abrazo; en donde deben preguntarle a su compañero que está a su lado derecho si sabe cómo se da un abrazo, el compañero debe responder no nuevamente se le pregunta responde de manera negativa, la intención es que se realice una manifestación de cariño lo más sincera posible. Permitiendo sensibilizar y fomentar la integración grupal.

En este tercer momento interviene la Psicóloga quien da apertura al tema mediante una dinámica llamada Sanando Heridas; que consiste en que cada participante escoge un papelito que se encuentra de una bolsa y que solo deben leer una vez se les indique; posteriormente se les indica que lean el contenido del papel y se tomen un momento para pensar la respuesta; dado que las preguntas están relacionadas con ciertas situaciones que podrían generar dolor, tristeza. Posteriormente cada participante lee la pregunta y van expresando su sentir, en donde se observó que en algunos sintieron el deseo de llorar, otros exteriorizar sus miedos, temores; a medida que cada participante hablaba se hacía una reflexión desde el respeto y amor. La dinámica permitió resinificar experiencias vividas en las agentes educativas, lo que contribuyó en hacer un proceso de reflexión y sensibilización.

PÚBLICA

En este espacio se realiza retroalimentación del tema; los primeros auxilios psicológicos (PAP), son una intervención que se realiza inmediatamente después de algún suceso traumático o de mucho impacto para una persona, el objetivo principal de prestarlos es recuperar el equilibrio emocional en ese momento y evitar problemas psicológicos graves más adelante. De acuerdo con el impacto emocional de la persona, se determina como se puede contribuir para su recuperación; con el objetivo de que el individuo supere o resinifique el evento traumático.

¿Cuál es el procedimiento para brindar los Primeros Auxilios Psicológicos?
Escuchar: Hazlo activamente por 10 a 20 minutos.
Respira: Ayuda al otro a calmarse con una postura relajada y cómodo.
Prioriza: Indaga sus necesidades inmediatas.
Resuelve: Si no funciona lo anterior, usa las líneas de emergencia.

Acciones básicas de los Primeros Auxilios Psicológicos:

- Contacto y acercamiento
- Seguridad y alivio
- Cuidado de los niños que están separados de sus padres y/o cuidadores
- Protección de sobrevivientes de experiencias traumáticas y recordatorio del trauma.
- Ayuda a los sobrevivientes que tengan un miembro de familia de un desaparecido
- Ayuda a los sobrevivientes que tienen un muerto dentro de la familia o un amigo cercano.
- Atención a situaciones de duelo
- Tratamiento del duelo traumático
- Estabilización

Entendiendo todo esto, podemos decir que, a lo largo de la vida, el ser humano puede enfrentarse a distintas situaciones traumáticas que ponen en riesgo tanto la salud física como la salud mental; que si no se afronta de una manera adecuada puede desencadenar secuelas mayores. Es por ello, que es importante identificar, la necesidad psicológica o emocional, desencadenada por el evento traumático, y activar rutas de intervención y apoyo psicosocial.

Decisiones/Conclusiones:

Los Primeros Auxilios Psicológicos son una herramienta fundamental para brindar apoyo emocional inmediato a personas que han vivido una situación traumática, crítica o de crisis.

Prevención de consecuencias a largo plazo; una intervención oportuna puede reducir el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos más graves como el trastorno de estrés postraumático, ansiedad o depresión.

PÚBLICA

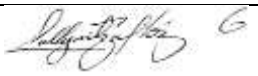
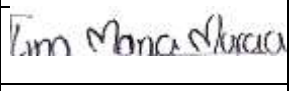
Elementos de clave de los PAP: Escucha, activa, empatía, contención emocional, seguridad, apoyo práctico, información clara y conexión con redes de ayuda son pilares esenciales de una buena intervención en PAP.

Cierre:

Se agradece al talento humano por su participación activa durante el encuentro

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Aprender y actualizar mis conocimientos sobre primeros auxilios psicológicos para estar preparado ante situaciones de emergencia emocional.	Talento Humano	*Permanente*
Aplicar los principios de los PAP con respeto, empatía y sin invadir el espacio o los límites de la persona afectada.	Talento Humano	*Permanente*

FIRMA ASISTENTES

Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Jully Maritza Flórez Cardoso	Apoyo Psicosocial	Cormidi	
Lina María Murcia	Apoyo Psicosocial	Cormidi	

Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Por definir	Por definir	Por definir
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo Psicosocial		

PÚBLICA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB.P1.MI	12/06/2024
Version 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Primeros Auxilios Psicologicos

FECHA 17-10-2025

HORA INICIAL: 9:00Am

HORA FINAL: 10:00 Am

LUGAR Caseta comunicentro

DEPENDENCIA LIDER: Componente comunidad, familias y redes

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Pilar Claros O	1075187746	profesional	comidi	Huila	CZ N.		x.	3146631151	Pclarosonyahoo.es	Pilar Claros	
2	Maria Fernanda Castro	1082555854	Agente Educativo	Comidi	Huila	Neiva		X	3006773996	dondebyde@hotmail.com	Maria Fc.	
3	Yessica Ximena Avilés H.	1077864498	Agente Educativo	ComiDi	Huila	CZ Neiva		X	3224688792	ximenajaviles@gmail.com	Yessica Aviles	
4	Leidy Vanessa Cardozo P.	1075255193	Agente Educativo	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3112014238	leidyvanessacardozo30@gmail.com		
5	Nancy Gonzalez	36183621	Aux Pedag	Comidi	Huila	C.Z. Neiva		X	3127111771	nonchyg26@gmail.com.		
6	Natty H. Sanchez Mendez	1075234106	Aux Pedagogia	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3172916849	nathica11146@yahoo.es		
7	Cristhian Stiven Montes R.	1115942895	Aux Pedagogia	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3115337244	cristhianmaster1@gmail.com	Cristhian M.	
8	Dery Quiza Cabrera	26430585	Auxiliar Pedagogia	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3112383342	quiradery05@gmail.com		
9	Laura Sanchez Suarez	1078230492	Agente Educativo	ComiDi	Huila	CZ Neiva		X	3059300330	lorenaSanchez1923@gmail.com		
10	Gina Katherine Marallo Baca	1004634326	Nutricion	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3136632667	marallogutiva@gmail.com		
11	Paula A. Gomez M.	36304413	Agente Educativo	comidi	Huila	CZ Neiva		X	3162339933	Paulita171216@gmail.com	Paula Gomez	
12	Sully Plantzo Flórez C.	36307034	Psicologa	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3204716611	yulianaxiya@gmail.com		
13	YULISA CORREDOR ARAUJO	1083146973	Auxiliar Pedagogia	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3164720496	comedorcita1404@gmail.com	Yulisa Corredor A.	
14	Luz Nayda Bobadilla. e	55165366	Agente educativo	Comidi	Huila	Cz Neiva		X	3158079851	bobadillabonayde@gmail.com		
15	Katherin Tatiana Otero.	1078249530	Apoyo Nutricional	Comidi	Huila	CZ Neiva		X	3146809310	Katerin-0926@hotmail.com.		
16	Luz Marina Cortés	36176554	Auxiliar pedagogia	Comidi	Huila	Neiva		X	3142398322	glemaco@hotmail.com		
17	Irma Muñoz Diaz	36167151	Aux Ped	ComiDi	Huila	Neiva		X	3223344897	irma-2007@hotmail.com		
18	Martha Patricia Andrade	55210106	Auxiliar	comedor	Huila	Neiva		X	3206073	martha-320@outlook.com		
19	Carolina Olaya Vera	36066708	Aux ped.	Comidi	Huila	Neiva		X	3124703060	Jul.mayo2007@hotmail.com		
20	Lady Ingrid Vanegas Sanchez	55053246	Aux Ped	Comedi	Huila	Neiva		X	3135219665	lvas.1981@gmail.com		

¡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 A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB.P1.MI	12/06/2024
Versión 3	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Primeros Auxilios Psicologicos — FECHA 17-10-2025

HORA INICIAL: 9:00 Am — HORA FINAL: 10:00 Am — LUGAR Caseta comunal Candido

DEPENDENCIA LIDER: Componente familia comunidades y redes

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	DIEGO CASTRO	1095	Lider	Coemidi	Huila	NEIVA		X	3236151194	DIEGOMAURICIO CASTRO95@GMAIL.COM	DIEGO C	
2	Kelly Johana Gutierrez	1080	A.E.	Comidi	Huila	Neiva		X	3232300295	kellyjohanna9309 @gmail.com	Kelly G.	
3	Laura Valentina Cortes C	1007	N.T.	Coimidi	Huila	Neiva		X	3167070465	Laura-cortesc@ gmail.com		
4	Yuli Vargas P.	55163	A.C.	Comidi	Huila	Neiva		X	3155	yulvp2@outlook.es		
5	Ana Maria Gonzalez D	3001	AE	Comidi	Huila	Neiva		X	3007266873	anamaria1006@ gmail.com	Ana Rapaglio.	
6	Sindy Lorena Florez Garcia	1080	A-E	Comidi	Huila	Neiva		X	3228	Sinbar3910@hotmail.com	Sindy Florez	
7	Sandy Katherine salas	1007	A.P	comidi	Huila	Neiva		X	3103335304	Katherin2019salas @gmail.com	sandy salas	
8	Lina Maria Mosquera Luna	1079	Psicosocial	Comidi	Huila	Neiva		X	3205110309	unita1405@gmail.com		
9	Adriana Yicela Reyes P.	1084	Cordin	Comidi	Huila	Neiva		X	3208358439	Eitcomidi.neiva@ gmail.com	Adriana Reyes	
10	Magdalena Daza S.	2642	Coordinadora	Comidi	Huila	Neiva		X	3219	coordinadorcampoalegre@hotmail.com		
11	Francy E Garzon	2642	Apoyo	comidi	Huila	Neiva		X	3208433784	Francy2016@ gmail.com	Francy EG	
12	Paola A. Gonzalez	3631446	AE	Comidi	Huila	Neiva		X	3164291217	paola1205@ gmail.com	Paola Gonzalez	
13	Marvel Sanchez	1010	Adm.	Comidi	Huila	Neiva		X	3044016787			
14	Ederly Magaly Bacca	1081	A E	Comidi	Huila	NEIVA		X	3124653028	Emagaly8 @gmail.com	Ederly Bacca	
15	Jose Trujillo	7702	Adm.	Comidi	Huila	Neiva		X	3041183102	Jose.trujillo 810@gmail.com	Jose T.	
16	Kelly johana Reyes	3875	A E	comidi	Huila	Neiva		X	3118796889	Reyes.s.s@hotmail.com	Kelly Johana S.	
17												
18												
19												
20												

¡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 A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8	
Hora: 10:00 am	**Fecha:** 17/10/2025
Lugar:	Caseta Comunal Cándido Calle 53 1c-20
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición
Proceso:	Promoción y Prevención.
Objetivo:	Sensibilizar al talento humano sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina, mediante una actividad lúdica y participativa que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica
4.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte de las profesionales en Nutrición a los diferentes participantes del Talento Humano de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompehielo: "Acciones de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Ubicación de los participantes: Los participantes permanecen sentados en sus sillas, dejando espacio suficiente para realizar los movimientos indicados.

Explicación de la dinámica: El facilitador explica que mencionará ingredientes o conceptos relacionados con la Bienestarina, y cada uno debe realizar una acción específica desde su lugar:

- **Si se dice "Soya"** → deben sentarse.
- **Si se menciona "Leche"** → deben pararse.
- **Si se dice "Vitaminas"** → deben codear al participante que tienen al lado.

PUBLICA

- **Si se menciona "Minerales"** → deben cambiar de puesto con otro participante.

Desarrollo de la actividad: El facilitador comienza nombrando los conceptos de manera lenta y clara para que los participantes realicen correctamente las acciones. Luego aumenta la velocidad y mezcla los conceptos, generando un ambiente más retador y divertido.

Penalización divertida: Quien no realice correctamente la acción debe cumplir una pequeña penitencia, como mencionar un beneficio de la Bienestarina, decir un dato curioso, hacer un aplauso o lo que el grupo decida.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación de movimientos simples.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

Actividad rompehielo: "Triqui Traca Nutricional"

Objetivo: Fomentar la integración grupal, el trabajo en equipo y la agilidad mental mediante un juego participativo que promueve la sana competencia y la motivación al inicio de la jornada.

Desarrollo:
Ubicación de los participantes: En un espacio amplio y despejado, se delimita en el piso un tablero de Triqui Traca (o tres en línea) utilizando cinta blanca. Se conforman dos equipos, uno representado por el color **azul** y otro por el **rojo**.

Explicación de la dinámica: Cada grupo selecciona tres representantes por ronda. Al sonar la señal del facilitador, los participantes corren hacia el tablero y deben ubicar sus fichas (papeles del color asignado) en los espacios del Triqui Traca, buscando formar una línea de tres antes que el equipo contrario. La competencia se desarrolla en cinco rondas, dando oportunidad a que todos los integrantes participen de forma rotativa.

Cierre de la actividad: El equipo que logre ganar más rondas recibe un pequeño incentivo simbólico (por ejemplo, un dulce o detalle motivacional), reconociendo su entusiasmo y participación activa.

Beneficios de la dinámica:

- Promueve la integración, el trabajo en equipo y la comunicación.
- Despierta energía, concentración y coordinación motriz.
- Genera un ambiente alegre y participativo desde el inicio del encuentro.
- Refuerza valores como el respeto, la cooperación y el juego limpio.

JUSTIFICACIÓN GENERAL

El talento humano que participa en la entrega, preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tiene una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

PÚBLICA

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a

PÚBLICA

la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el "Plato saludable de la familia Colombiana".
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

PÚBLICA

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

Mitos sobre la bienestarina

PUBLICA

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

Instituto de Bienestar familiar (ICBF), Todos por un nuevo país. (2014) Distribución, cuidado y uso de un alimento de alto valor nutricional. Segunda edición, noviembre 2014. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla_bienestarina_2014.pdf

ACTIVIDADES LUDICAS Y DE FORMACIÓN.

Actividad rompehielo: "Adivina para qué sirve"

Objetivo: Reconocer los principales ingredientes y nutrientes de la Bienestarina, comprendiendo para qué sirven y su importancia durante el embarazo y la lactancia, a través de una dinámica participativa y colaborativa.

Materiales:

- Tarjetas de papel o cartulina de colores.
- En algunas se escribe el nombre del nutriente o ingrediente de la Bienestarina (por ejemplo: proteína, hierro, calcio, vitamina A, etc.).
- En otras tarjetas se escriben las funciones o beneficios correspondientes.
- Una cajita o bolsita para guardar las tarjetas con las funciones.

Desarrollo: El facilitador coloca en una mesa o pared las tarjetas con los nombres de los nutrientes o ingredientes de la Bienestarina, visibles para todos los participantes. Luego, una a una, los participantes van sacando una tarjeta de la cajita, la leen en voz alta y deben ubicarla junto al nutriente que crean que corresponde. Si alguna persona del grupo considera que la relación no es correcta, puede expresar su opinión y proponer un cambio, generando así diálogo, participación y aprendizaje colectivo.

PUBLICA

Una vez todas las tarjetas estén ubicadas, el facilitador revisa junto al grupo las respuestas y explica brevemente la función real de cada nutriente, reforzando los conceptos clave.

Ejemplos de tarjetas con su nutrientes y respectiva función:

Energía → Ayuda a tener fuerzas para realizar las actividades diarias.

Carbohidratos → Dan energía al cuerpo para moverse, respirar y pensar.

Proteínas → Ayudan a formar los músculos y tejidos del cuerpo del bebé.

Grasas → Dan energía y ayudan a que el cuerpo absorba las vitaminas.

Calcio → Fortalece los huesos y dientes de la mamá y del bebé.

Vitamina A → Ayuda a tener buena visión y una piel sana.

Vitamina C → Previene resfriados y ayuda a cicatrizar heridas.

Hierro → Evita la anemia y ayuda a que la sangre transporte oxígeno.

Zinc → Fortalece las defensas y ayuda al crecimiento del bebé.

Fósforo → Trabaja junto con el calcio para formar huesos fuertes.

Cobre → Ayuda al cuerpo a usar el hierro y prevenir la anemia.

Ácidos grasos esenciales (omegas) → Ayudan al desarrollo del cerebro y corazón del bebé.

Beneficios de la dinámica:

- Facilita el aprendizaje activo sobre los ingredientes y nutrientes de la Bienestarina.
- Promueve la participación, el diálogo y la reflexión en grupo.
- Refuerza la comprensión sobre los beneficios nutricionales de este complemento alimentario.
- Crea un ambiente dinámico, colaborativo y divertido para iniciar el tema.

2. Actividad lúdica: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Materiales:

Papeles o cartulinas de diferentes colores, cada color representa un grupo de alimentos:

- Verde: Verduras → Zanahoria, espinaca, papa, auyama, brócoli, cebolla, tomate.

PÚBLICA

- Rojo: Proteínas → Huevo, pollo desmechado, carne molida, lentejas cocidas, garbanzos cocidos, queso fresco, atún.
- Amarillo: Frutas → Banano, manzana, fresa, mango, papaya, pera.
- Azul: Cereales / Harinas → Avena, harina de maíz, harina de trigo, pan rallado, arroz, pasta cocida, galletas.
- Blanco: Lácteos y líquidos → Leche, yogur natural, agua, caldo de verduras, jugo de frutas.
- Café: Otros complementos → Miel, canela, azúcar, sal, aceite vegetal, mantequilla, cacao en polvo, vainilla.
- Bienestarina en polvo (ingrediente principal que debe estar presente en todas las recetas).

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan los papeles de cada color agrupados (por ejemplo, todos los verdes juntos, los rojos juntos, etc.), boca abajo, para que no se vean los nombres de los alimentos.
2. Se forman cuatro grupos y cada uno elige un representante, llamado *el cocinero*.
3. El cocinero debe salir y escoger un papel de cada color, es decir, una verdura, una proteína, una fruta, un cereal, un lácteo o líquido y un complemento.
4. Con los ingredientes que le salgan al azar, el grupo debe inventar una receta creativa que incluya la Bienestarina en polvo como ingrediente principal.
5. Luego, cada grupo presenta su receta al resto de los participantes, mencionando cómo la prepararían y qué beneficios nutricionales tiene.
6. Se puede otorgar un incentivo simbólico al grupo más creativo o que presente la receta más nutritiva.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre los grupos de alimentos y su aporte nutricional.
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

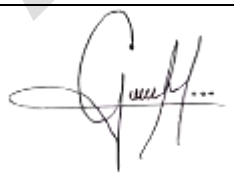
- La Bienestarina representa una estrategia fundamental del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) para fortalecer la alimentación y el estado nutricional de la población más vulnerable del país. Su uso adecuado contribuye al crecimiento, desarrollo y bienestar de niños, niñas, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, promoviendo una mejor calidad de vida.
- Las docentes y agentes educativas son multiplicadoras del conocimiento sobre la Bienestarina; su compromiso y adecuada orientación a las familias garantizan que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil.
- El talento humano cumple un papel clave en la correcta distribución, preparación y orientación a las familias beneficiarias, siendo responsable de aplicar buenas prácticas de higiene, almacenamiento y educación alimentaria, fortaleciendo así la confianza de la comunidad en los programas del ICBF y la sostenibilidad de las acciones de bienestar nutricional.

Agradecimientos

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

PÚBLICA

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar en todos los encuentros de Talento Humano durante la vigencia 2025.	Talento humano CORMIDI	Permanente
El talento humano se compromete a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, orientando a las familias beneficiarias sobre su aprovechamiento nutricional, la importancia de su consumo y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Talento humano CORMIDI	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Ginna Katherine Marcillo Baca	Profesional en Salud y Nutrición	CORMIDI	
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	-	-	-
Colaborador que elabora el acta:	Profesional en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO













BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/6/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN TH

FECHA 17/10/2025

HORA INICIAL: 10:00 am

HORA FINAL: 11:00 am

LUGAR Caseta Comunal Candido

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Sindy Lorena Fierro	1080279[illegible]	A Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3218[illegible]	[illegible]@hotmail		
2	Yuli Vargas Perez	55[illegible]	A. Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3156[illegible]	yuvp2@outlook		
3	Katherin Tatiana Otero	1075249580	Apoyo Nutrición	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3166[illegible]	katain_0830 hotmail.com		
4	Lorena Sánchez Suarez	1075301[illegible]	Agente educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3059[illegible]	lorenadanis. 1922@gmail.com		
5	Deivy Quira Cabrera	26'430585	Aux. Pedagogia	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3112[illegible]	[illegible]		
6	Cristhian Stiven Montes	1105742845	Aux. Pedagogia	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3115[illegible]	cristhianmontes@gmail.com		
7	Natalie Sanchez M	1082[illegible]	Aux. pedagogica	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3142[illegible]	Natalia1[illegible] @yahoo.es		
8	Nancy Gonzalez	36183626	Aux. pedagogica	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3227[illegible]	nanchy925 @gmail.com		
9	Leidy Vanessa Cardoza	1075255[illegible]	Agente Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3112[illegible]	leidyvanessacardoza30@gmail.com		
10	Yessica Ximena Aviles H.	1077864[illegible]	Agente Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3224[illegible]	Ximenaavilesh@gmail.com		
11	Maria Fernanda Costa	1075255[illegible]	A. Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3006[illegible]	[illegible]		
12	Pilar Clavijo	1075[illegible]	Pedagogia	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3142[illegible]	[illegible]		
13	Laura V. Cortes Castro	1077[illegible]	Nutricionista	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3147[illegible]	[illegible]		
14	Sinna Katherine Marcillo	1004[illegible]	Nutricion	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3136[illegible]	marcillosinna @gmail.com		
15	Adriana Ficela Pinos P.	1054[illegible]	Coordinación	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3008[illegible]	Elhormidi.neiva @gmail.com		
16	Magda Lorena Olaya S.	26.420[illegible]	Coordinadora	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3179[illegible]	Coordinadora magda@gmail.com		
17				CORMIDI	HUILA	NEIVA						
18				CORMIDI	HUILA	NEIVA						
19				CORMIDI	HUILA	NEIVA						
20				CORMIDI	HUILA	NEIVA						

¡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 A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/8/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN

FECHA 17/01/2025

HORA INICIAL: 10:00 am

HORA FINAL: 11:00 am

LUGAR Caseta Comunal Candelo

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutricion

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Paula A. Gomez P.	36304413	A. Educat	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3163339883	Paulitaa1712 16@gmail.com	Paula Gomez	
2	Jully Mantilla Flórez	36307634	Psicologa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204716611	julimaxijc@gc...	Jully	
3	YULISA CORREDOR ARAUJO	1081160173	A. Pedagogica	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3164720496	corredoraa1484 @email.com	Yulisa Corredor	
4	Luz Neyda Bobadilla. e	55165366	A. Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3158099851	@gmail.com bobadillaluzneyda	Luz Neyda B. e	
5	Luz Marina Cortes	36176554	A. ped.	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142398722	glemaco@ yuan.com		
6	Irma Muñoz D	36167151	Aux P.	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223304847	irma.zop top@hot.	Irma M.	
7	Martha patricia Andrad	55171015	Auxiliar P	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3266602714	marthu320@ outlook.com		
8	Carolina Olaya V.	36066708	Aux P.	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3124703060	Juli.mendo@ hotmail.com	Carolina Olaya	
9	Luz Inés Venegas S	52053246	AUX. P	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3133529665	luzinesvenegas@gmail	Luz Inés	
10	DIEGO CASTRO	1075	PSICOSOCIAL	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3236151199	DIEGOMAURICIO CASTRO9526.	DIEGO.	
11	Kelly Johana Gutierrez	1080	A. Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3232300275	kellyjohanagut @gmail.com.	Kelly G.	
12	Gina María Murcia Lemo	1077853 273	Psicosocial	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3125110709	unito1405@ gmail.com		
13	Laura Valentina Cortes C	1007704195	Nutricionista	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3147824154	lauav@gmail. com		
14	Piler Clara Ortiz	1075	Psicologa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142613157	Pilaraortiz	Piler Clara O.	
15	Maria Fernanda Castro	1075255834	A Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3005773596	dorabyde@hot.	Maria F.C.	
16	Yessica Yimena Aviles Fernandez	1077844078	A Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3224688792	kimenajensolalu @gmail.com	Yessica Aviles	
17	Leidy Vanessa Cardozo	1075255795	A Educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3112014238	leidyvanessa cardozo309@gmail.com		
18	Nancy Gonzalez	36183626	Aux. Pedagogia	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3227111776	nanchy926 @gmail.com	Yaeg	
19	Ana Maria Gonzalez D	55152732	A educativa	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3002668738	cumbia1006 @gmail.com	Ana M. G.	
20	Sandy Katherine Salas	1007186223	Aux Pedagogica	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3103335304	Katherin1204. salas29@mail.com	Sandy Salas	

¡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 A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Scanned with CamScanner