FERIA DE LA BIENESTARINA

ACTA DE REUNIÓN N° 1

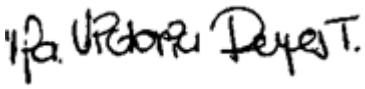
Fecha	23/10/2025
Hora de inicio	02:00 Am
Hora Finalización	03:00 Pm
Lugar	CDI Manzanillo del mar
Asistentes	Equipo interdisciplinario aeiotu. - Padres de familia

Tema	Actividad/Compromiso	Cuando	Responsable
Feria de la Bienestarina	Se da la Bienvenida a las familias desde el componente de salud y nutrición, se desarrolla un conversatorio a manera de juego sobre la bienestarina con las siguientes preguntas orientadoras: • ¿De qué ingredientes crees que está hecha la Bienestarina? • ¿Por qué crees que es importante el consumo de la Bienestarina? • ¿Cómo se prepara la Bienestarina? • ¿a partir de que edad se brinda la Bienestarina a los niños? • ¿Qué sabores de Bienestatina conoces? • ¿Qué sabores nuevos de Bienestarina hay? • ¿cada cuanto se entrega	23/10/2025	Profesional salud y nutrición.

Todos los derechos reservados

	la Bienestarina en tu programa? En el conversatorio se conmemora el día mundial de la alimentación y se les brindan unos tips sobre aprovechamiento de los alimentos, calidad y alimentación saludable desde el hogar y el centro aeiotu. Se realizan diferentes preparaciones con las Bienestarinas y en los stands se disponen las diversas preparaciones. Las familias deben socializar las preparaciones, como cuales son los ingredientes que utilizaron y como los prepararon. Por último, las familias dan las degustaciones de las preparaciones que realizaron. Se comparten los Beneficios y se promueve el consumo por medio de la entrega de unos folletos de la Bienestarina y de Seguridad alimentaria y nutricional.		

Firmas:



Nombres: María Victoria Reyes T.
Cargo: Nutricionista.

Anexo fotográfico

Todos los derechos reservados



Aprovechamiento

Para que nuestro cuerpo obtenga todos los nutrientes necesarios y sean utilizados correctamente tenemos que tener un **estado adecuado de salud** y para garantizar que nuestro cuerpo siga funcionando bien podemos:

- Comer bajo en sal.
- Comprar alimentos bajos en sodio (evitar salchichas, salchichón, chitos, papitas, maggy, ricostilla, gaseosas, etc)
- Comer bajo en grasa (evitar comer en exceso los fritos, carnes con grasa o piel)
- Consumir alimentos frescos y naturales.
- Comer bajo en azúcar o dulces



Receta saludable

Pasta saludable!

1) Vamos a cocinar la pasta de nuestra elección.
2) Hacemos una salsa de vegetales puede ser de tomate, zanahoria, aguacate, albahaca u otro.
3) Elegimos nuestra proteína puede ser queso, pollo, carne, etc.
4) Y por ultimo decoramos nuestro plato divertido con estos 3 elementos.

Recuerda compartirnos la evidencia !



Seguridad alimentaria



aeiotü Cartagena

Todos los derechos reservados

MUFFINS

Porciones 10 - 12 porciones
Tiempo de preparación 1 hora

Ingredientes

¼ De pocillo de Bienestarina Vainilla (70 gr)
¾ De pocillo de Harina de Trigo (210 gr)
3 Cucharadas soperas de Margarina derretida (30 gr)
3 ½ Cucharadas soperas de Azúcar (37.5 gr)
3 Huevos (150 gr)
2 Cucharaditas rasas de Polvo de Hornear (20 gr)
¾ De Pocillo de Leche (210 ml)
½ Cucharadita de Sal (2.5 gr)
Corteza rallada de un (1) Limón

Aliste

Coloque la parrilla del horno a media altura
Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)
Engrase y enharine un molde para 12 Muffins ó una lata rectangular mediana de 3 cm. de alto.

Preparación

En un recipiente mezcle la Bienestarina Vainilla con la harina de trigo, la sal y el polvo de hornear. Mezcle el azúcar con los huevos hasta lograr completa disolución. Agregue la leche, la margarina derretida, alternando con la mezcla de Bienestarina Vainilla, harina de trigo, sal, polvo de hornear. Bata muy bien entre cada adición. Por último agregue la corteza rallada de limón. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado. Hornee los Muffins a 350 °F (200 °C) por una 25 – 30 minutos ó hasta que al introducir la punta de un palillo en el centro, ésta salga limpia. Retire el molde del horno, deje enfriar completamente y sirva.

Sugerencia

Si vertió la mezcla en el molde rectangular, porcione del tamaño que desee.

REFRESCO DE MANGO

Porciones 8 -10 porciones
Tiempo de preparación 1 hora

Ingredientes

½ Pocillo de Bienestarina (140 gr)
8 Pocillos de Agua (2 240 cc)
5 Mango medianos (300 gr)
3 Cucharadas soperas llenas de Azúcar ó al gusto (30 gr)
½ Cucharadita de Esencia de Vainilla (2.5 gr)

Preparación

Coloque a fuego alto dos (2) pocillos de agua. Mezcle la Bienestarina con tres (3) cucharadas soperas de azúcar y disuélvalos en dos (2) pocillo de agua utilizando licuadora o molinillo Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta revolviendo continuamente. Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada. A parte licue los mangos con dos (2) pocillos de agua y el azúcar restante (4 cucharadas soperas). Por último cuele el jugo de mango y mézclelo con la colada fría, por último agregue la esencia de vainilla, mezcle bien y sirva frío.



BIENESTAR FAMILIAR
Bienestarina
PRECOCIDA

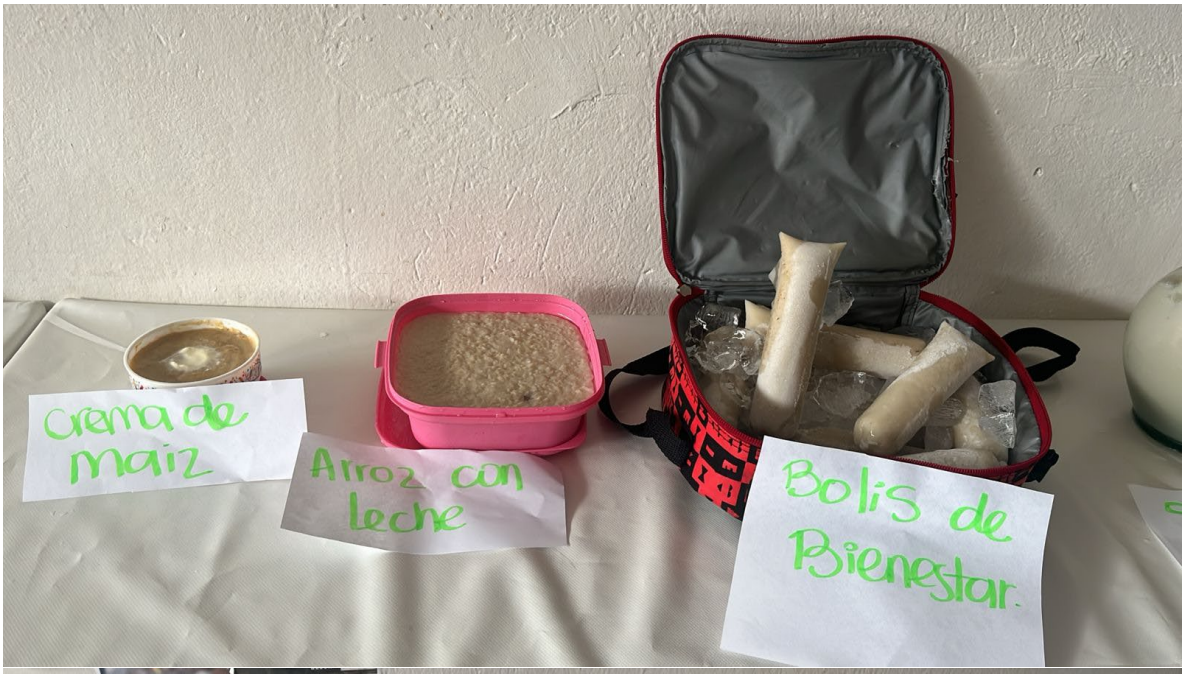
¡EL ALIMENTO PARA CAMPEONES!

Todos los derechos reservados



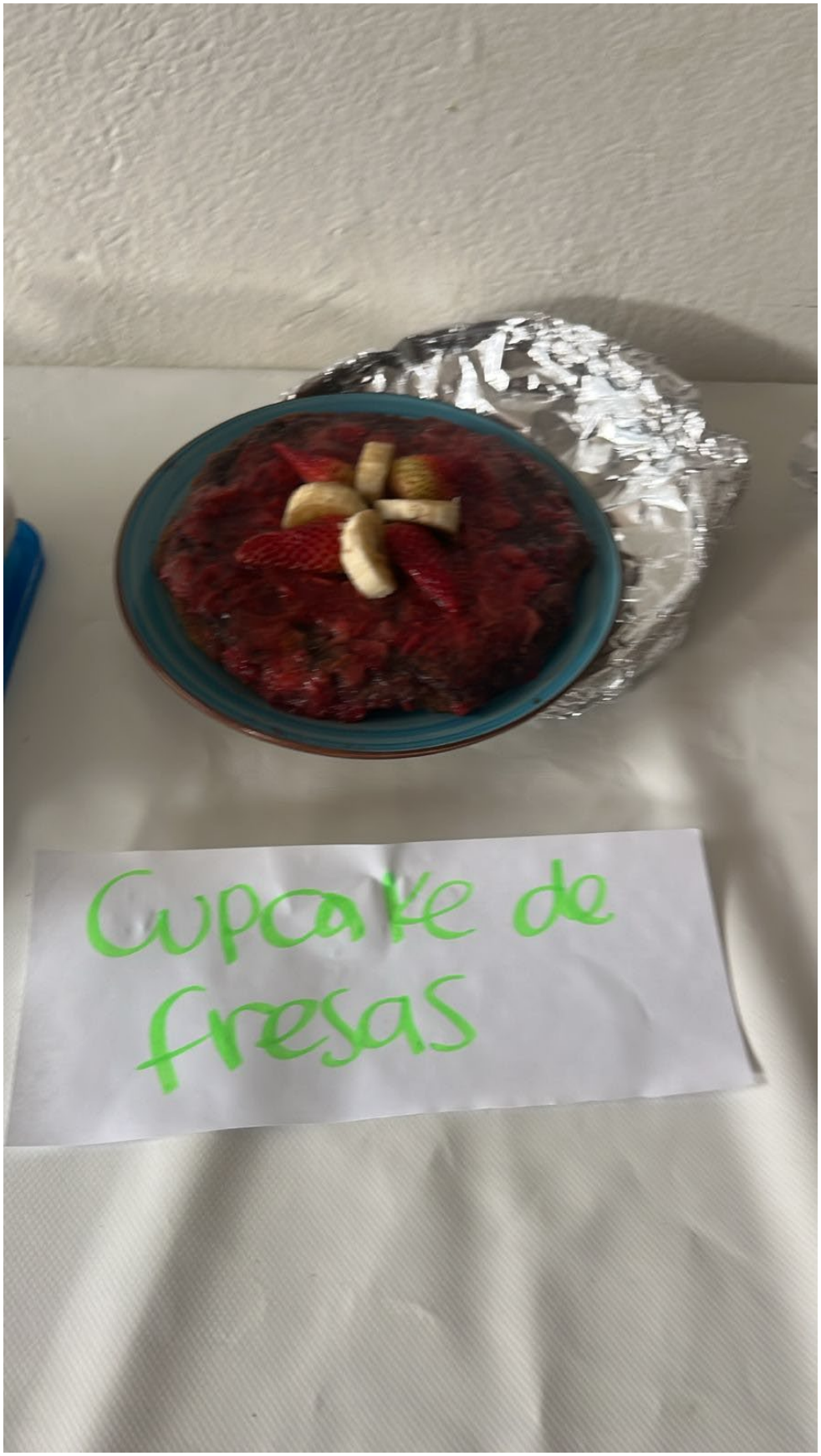


Todos los derechos reservados





Todos los derechos reservados


Cupcake de
fresas





Todos los derechos reservados



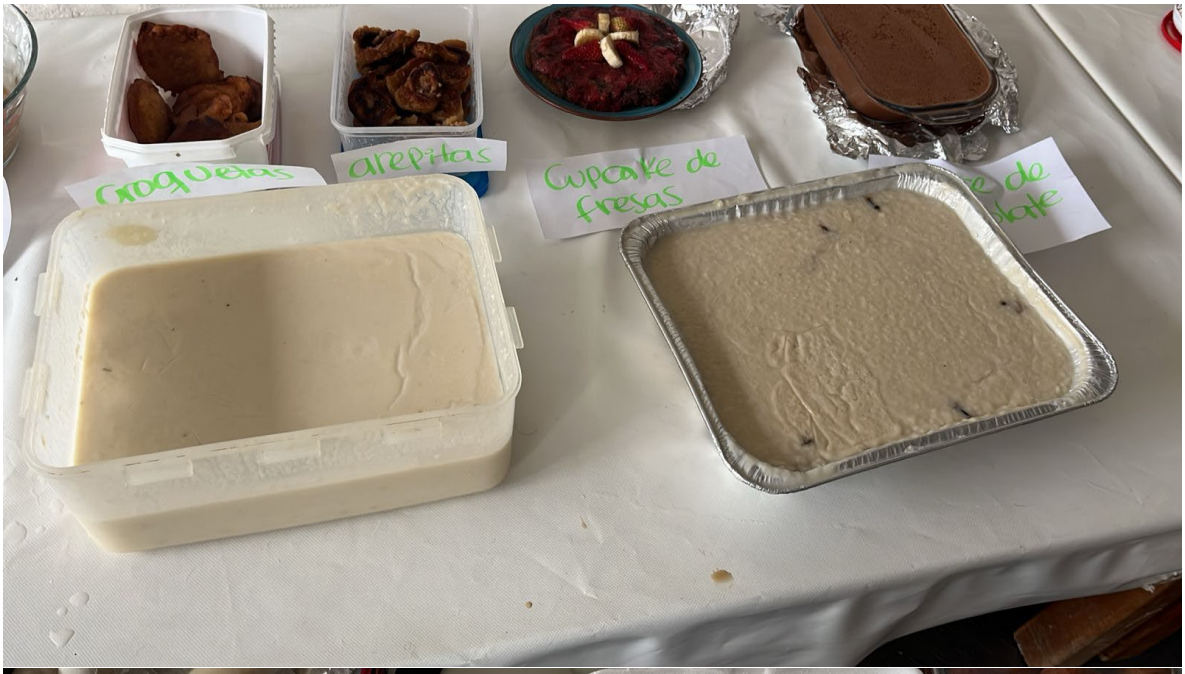


Todos los derechos reservados





Todos los derechos reservados





Todos los derechos reservados





Todos los derechos reservados



Todos los derechos reservados


Te comparto dos presentaciones más de nuestra Bienestarina®
con ingredientes producidos en los campos de Colombia:
Bienestarina® Más Nuestra con yuca y sacha inchi.
38 % de su composición proviene de materias primas
53 % de su
BIENESTARINA
RICOS BUÑUELOS





Todos los derechos reservados




¿Conoces la gastronomía de Ma
NEW YORK









Todos los derechos reservados





Todos los derechos reservados





Todos los derechos reservados

aeiotü	LISTA DE ASISTENCIA	Código: GE-FT-03 Versión: 001 (Enero 31 de 2014)

Fecha: 17 - 23/10/25 Ciudad: Cartagena Lugar: manzanillo

Dirigida por/Capacitador: Gloria Reyes T.

Objetivo: dia mundial de la alimentacion (SAN) Duración: 1 hora

PARTICIPANTES

No.	Identificación	Nombres y Apellidos	Cargo	Centro	Firma
1	1.151202346	Luisa cantillo P	Maestra	M/nillo	Luisa cantillo P.
2	1128044198	Sofia Carmona	Maestra	M/zanillo	
3	45.578.662	Eleni inés	Maestra	Mazanillo	
4	55.220.305	Arleynis Doria R	Maestra	M/nillo	Arleynis Doria R
5	1018435136	Fanny Barrera	Maestra	Manzanillo	Fanny barrera
6	1047474303	Judeth Valente	Maestra	Manzanillo	Judeth Valente.
7	1143350437	Geraldin Baneto	Maestra	Manillo	Geraldin Baneto.

Todos los derechos reservados.

aeiotü	LISTA DE ASISTENCIA A TALLERES DE PADRES	Código: EE-FT-86 Versión: 001 (Mayo 19 de 2016)

Fecha: 23 - 10 - 25 | Ciudad: Cartagena | Centro: Manzanillo

Digirida por/Capacitador: equipo de Salud y Psicosocial

Objetivo: • Crianza positiva
• Festival de la Prevalencia - S.A.N.

Duración: 2 horas

PARTICIPANTES

No.	Identificación	Nombres y Apellidos Padre/Cuidador	Nombre niño(a)	Nivel del niño(a)	Firma
1	1149450463	Angie Muñiz	Williannys Mato	Caminador	Angie
2	1123314588	Maura Ortega	Adam Josue Castillo	Caminador	Maura O.
3	1137229[illegible]	Claudia Castillo	Ariadna Polo	Caminador	Claudia Castillo
4	1[illegible]	Oscar Yañez	Olivet yañez	Caminador	Oscar yañez
5	1047[illegible]	Laura meza	Kiara Genes	caminador	Laura meza
6	1047[illegible]723	Viviana C	Dylanis Zuñiga	Caminador	Viviana C.
7	1143566[illegible]	Natalia Alvarado	Luis Jael Alvarado	Caminador	[illegible]

Todos los derechos reservados.

acotu	LISTA DE ASISTENCIA A TALLERES DE PADRES	Código: EE-FT-86 Versión: 001 (Mayo 19 de 2016)

Fecha: 23 - 10 - 25 | Ciudad: Cartagena | Centro: manzanillo

Dirigida por/Capacitador: Equipo de Salud y Psicosocial

Objetivo: • Crianza positiva
• Festival de la Prevalencia - S.A.N.

Duración: 2 horas

PARTICIPANTES

No.	Identificación	Nombres y Apellidos Padre/Cuidador	Nombre niño(a)	Nivel del niño(a)	Firma
1	1045[illegible]	Yaneis Castillo	Sthadleys [illegible]	aventadero	[illegible]
2	1045[illegible]	Isabela Sofia Salas	Charlys Sofia	MIXTO	Isabela
3	1041943524	Marisol Pineda	Hugo	Investigadores	[illegible]
4	1047907	Susana Murillo	Jadon David	Aventurero	Olevi
5	22791 910.	Gelmar Murillo B.	Kendall.	Investigadores	Gelmar Murillo
6	22791 910.	Gelmar Murillo B.	Liam Alejandro B	Investigadores	Gelmar Murillo
7	1002144 793	Carolay Castillo	Isabella C	Investigadores	Carolay C
8		Martin Guerra	Emma	Investigadores	Martin G
9.					

Todos los derechos reservados.

acotu	LISTA DE ASISTENCIA A TALLERES DE PADRES	Código: EE-FT-86 Versión: 001 (Mayo 19 de 2016)

Fecha: 23 - 10 - 25 | Ciudad: Cartagena | Centro: Manzanillo

Dirigida por/Capacitador: Equipo de Salud y Psicosocial

Objetivo: • Crianza positiva
• Festival de la Prevalencia - S.A.N.

Duración: 2 horas

PARTICIPANTES

No.	Identificación	Nombres y Apellidos Padre/Cuidador	Nombre niño(a)	Nivel del niño(a)	Firma
	1047442926	Yoshy Sades Murillo	Shaylett Mato	Aventureros	
	1988947	Dagoberto Dejo	Dayfer Mores	Aventurero	
	1066720353	Karina Ramos Flores	Antonella Celin B.	Aventurero	
	1002198239	Maria Guerrero	Mayte Muñoz	Aventureros	
	1002321996	Wendy P. Martinez	Austin Castillo	Aventurero	
	1047408418	Ayda Cuadro Bohorquez	Angel Cuadro	Aventurero	
	1047409931	Lilibeth Aislant	Christopher Rana	Aventurero	
	599732 50	Deisy Arrieta	Oscar Hernandez	Aventurero	A.
	5887992	Isabel Batista	Milan prada	Aventurero.	Isabel
	1047467 848.	Soleimi PC	Evelin sarmiento	Aventurero	Soleimi PC
	1047483 262	Ana Orozco	Thiam Blanco	Aventurero	
		Ingrid	Jeiis	Aventurero	Ingrid
	22138361	Yoliber Sierra	Sargi	Aventurero	Yoliber
	1047435	Carlos R Cuello	Brayler G	Aventurero	
	1047371346	Victor Jimenez R.	Victor Andres J.	Aventurero	
	1001193532	Nicolas Martin	Soreis Martin	Aventureros	Nicolas Martin

Todos los derechos reservados.

acotu	LISTA DE ASISTENCIA A TALLERES DE PADRES	Código: EE-FT-86 Versión: 001 (Mayo 19 de 2016)

Fecha: 23 - 10 - 25 | Ciudad: Cartagena | Centro: Manzanillo

Digirida por/Capacitador: Equipo de Salud y Psicosocial

Objetivo: • Crianza positiva
• Festival de la Prevalencia - S.A.N.

Duración: 2 horas

PARTICIPANTES

No.	Identificación	Nombres y Apellidos Padre/Cuidador	Nombre niño(a)	Nivel del niño(a)	Firma
	50641951	Yesica Yoz Calle	Ana Lz Guerra M	Exploradores	
	1047480814	Yesica Benitez G.	Hannah Torres B.	Exploradores	YesicaBG.
	1007699446	Dilenis Gomez	Salomes	exploradores	Dilenis
	66583?8	Saudra Guero.	Miguel An	Exploradores	Saudra G.
	1235078	yenis Busta	Luisma	Explorador	yenis.
	1137524 073	valentina escobar	Axel David M. E	Explorador	valentina
	1045770454	Lyoth leon Garcia	Luciana Blanco.	Exploradoras	Lyoth Leon.
	1051442456	Luz Mery Perez	ALDA Ra Jimenez	Exploradores	Luz Mery
	1051442451	Luz Mery Perez	ALMIRA Jimenez	Exploradores	Luz Mery
	1042468??	Marisol Perez	Maydana Castillo	exploradores	
	1047470238	Tania Valenie	Yeidys Re yepes	exploradores	Tania VVE
	30689754	Onildapertuz	marena morale	eploradore	Onilda
	1773573 769	Eduardo Canales R	Dennis Ortiz G	exploradores	

Todos los derechos reservados.