Fundación para el Futuro Integral y Comunitario

FORMATO ACTA

ACTA NO.____			
DEPARTAMENTO	NARIÑO	**MUNICIPIO**	SAN BERNARDO
NOMBRE UNIDAD DE SERVICIO	HCB FAMI-FAMI BIENVENIR-HCB COMUNITARIO	**DIRECCION**	JITSI MEET
RESPONSIBLES	COMPONENTE SALUD Y NUTRICION	**MODALIDAD**	FAMILIAR COMUNITARIO
FECHA	28/11/2025	**HORA**	8:00 AM
TEMA	Importancia y beneficios del consumo de Bienestarina		
OBJETIVO	Educar al talento humano sobre los beneficios de la Bienestarina, la variedad de preparaciones que se puede realizar, con el fin de educar, sensibilizar e incentivar el consumo.		

AGENDA:

1. Saludo de Bienvenido.
2. Desarrollo de la temática
3. Compromisos y varios
4. Despedida

DESARROLLO DE LA AGENDA:

SALUDO DE BIENVENIDA

Se da un cordial saludo por parte del componente de salud y nutrición dando la bienvenida al proceso de capacitacion.

PRESENTACIÓN DE LA TEMÁTICA Y OBJETIVO

Se da a conocer al talento humano sobre los beneficios de la Bienestarina, la variedad de preparaciones que se puede realizar, con el fin de educar, sensibilizar e incentivar el consumo.

DESARROLLO DE LA TEMATICA

¿QUE ES LA BIENESTARINA?

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional, el cual consiste en una mezcla de harinas y/o féculas de cereales (trigo, maíz), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales.

No contiene aditivos, ni conservantes, ni colorantes. Este producto es elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF - 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 Más® y la Bienestarina Más Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación.

¿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.

BENEFICIOS
Los beneficios son muchos:

- Contribuye al crecimiento y desarrollo normal de los niños
- Ayuda a la formación de huesos y dientes por su contenido de calcio
- Ayuda a recuperar músculos y órganos, favorece la salud de la piel
- No eleva el ácido úrico
- Forma defensas en el organismo
- No aumenta el colesterol y da gran poder de saciedad.

Además, contiene macronutrientes, micronutrientes vitaminas y minerales:

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.

Proteínas: Son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo.

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.
Calcio: Este mineral forma y fortalece los huesos y los dientes, favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular.
Vitamina A: Contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos.
Vitamina C: Ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias.
Hierro: Influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.
Zinc: 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.
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.
Ácidos Grasos Esenciales: 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.

¿CÓMO SE DEBE PREPARAR?

Considerando que la Bienestarina Más 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 prepararen sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros.Finalmente se da a conocer a los asistentes algunas recetas que se pueden hacer con bienestarina mas natural y de sabores.

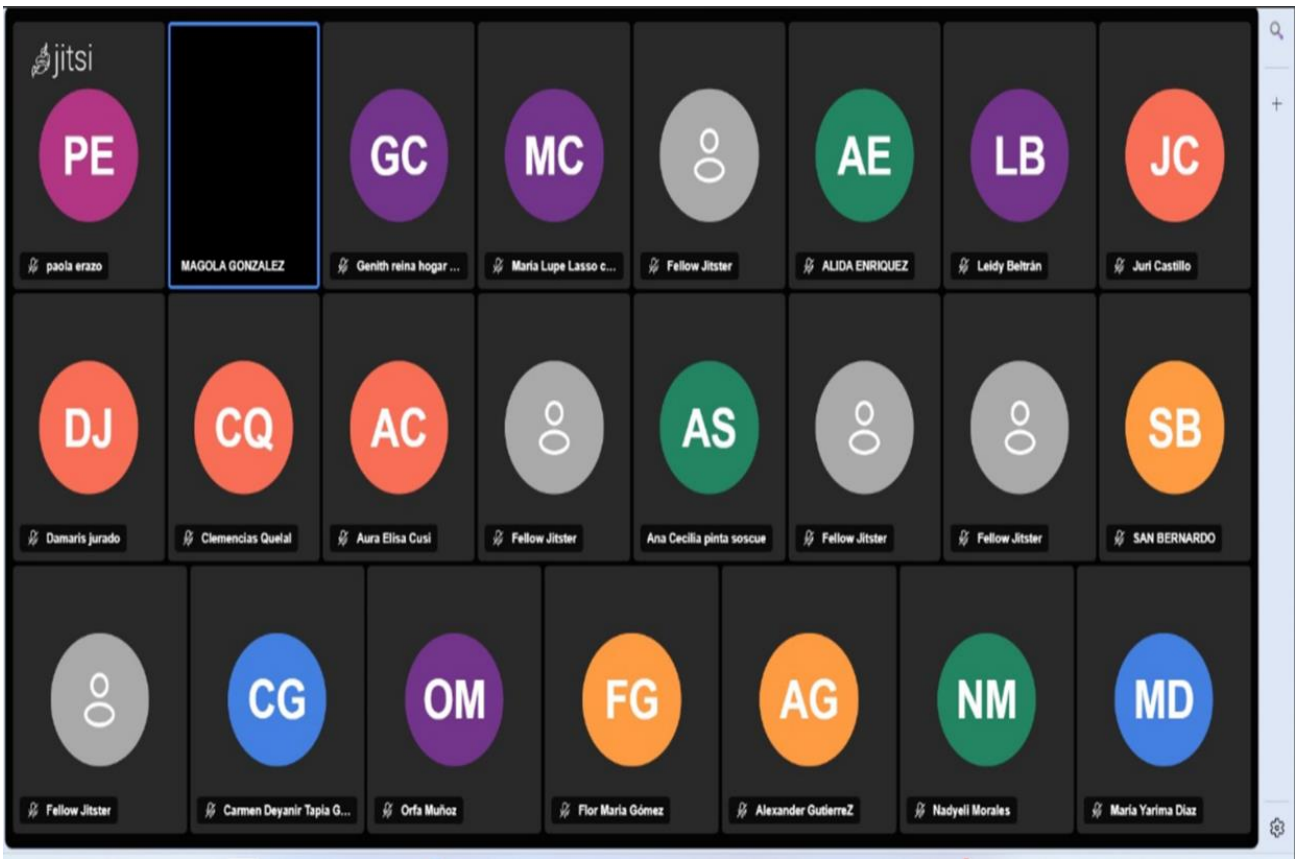
CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Luego de dar a conocer la temática abordada se da claridad a dudas e inquietudes

Compromisos:

- Poner en práctica las diferentes preparaciones realizadas con Bienestarina que se encuentran en la cartilla compartida.

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fundación para el Futuro Integral y Comunitario

FUNFIC

LISTA DE ASISTENCIA

	NELLY AMPARO LEDEZMA SAMBONY	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	ORFA MUÑOZ ORTEGA	SAN BERNARDO	HCB FAMI
	FLOR MARIA GOMEZ GOMEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARTHA GUTIERREZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	ISAURA DIAZ PORTILLA	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	LUCI ANDREA BOLANOZ DIAZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARIA EUGENIA GOMEZ CERON	SAN BERNARDO	HCB FAMI
	LEIDA MARIS LASSO RIVAS	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	LEIDY JOHANA BELTRAN LASSO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARIA IRMA CERON TORO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARYELI TORO CERON	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	DAMARIS JURADO GOMEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	AMPARO PARDO CASTILLO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	ESPERANZA LOPEZ CHAVEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARIA LUPE LASSO CORONEL	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	AURA ELISA CUSI BOLAÑOS	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	GLORIA LUCIA MUÑOZ DELGADO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	JURI ARISLEIDA CASTILLO ORDOÑEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	EDILMA PEREZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	YOLANDA CECILIA GONZALES LASSO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL

Fundación para el Futuro Integral y Comunitario

FORMATO ACTA

ACTA NO.____			
DEPARTAMENTO	NARIÑO	**MUNICIPIO**	SAN BERNARDO
NOMBRE UNIDAD DE SERVICIO	HCB FAMI-FAMI BIENVENIR-HCB COMUNITARIO	**DIRECCION**	JITSI MEET
RESPONSIBLES	COMPONENTE SALUD Y NUTRICION	**MODALIDAD**	FAMILIAR COMUNITARIO
FECHA	28/11/2025	**HORA**	8:00 AM
TEMA	Alimentación Complementaria		
OBJETIVO	Dar a conocer al talento humano de las unidades de servicio las GABA para niños menores de 2 años (Alimentación exclusiva y complementaria)		

AGENDA:

1. Saludo de Bienvenido.
2. Desarrollo de la temática
3. Compromisos y varios
4. Despedida

DESARROLLO DE LA AGENDA:

SALUDO DE BIENVENIDA

Se da un cordial saludo por parte del componente de salud y nutrición dando la bienvenida al proceso de capacitacion.

PRESENTACIÓN DE LA TEMÁTICA Y OBJETIVO

Se da a conocer al talento humano los alimentos que hacen parte de la alimentación complementaria, su frecuencia su preparación y consistencia

DESARROLLO DE LA TEMATICA

De manera complementaria, y con base en diversas investigaciones, se ha puntualizado que la alimentación surge de un legado histórico, que se plasma en la dinámica diaria de la sociedad. Así mismo, se identifican dentro de los factores que afectan la selección y el consumo de alimentos a la economía, la cultura, accesibilidad y disponibilidad de alimentos, el medioambiente, así como componentes biológicos y genéticos que forjan las pautas alimentarias y que inciden en la determinación de lo que muchos autores señalan como conducta alimentaria

Colombia tiene hábitos alimentarios que forman parte de su historia, de sus tradiciones, de su cultura y por ende están muy arraigados. Se debe mantener un equilibrio entre las prácticas alimentarias tradicionales y las recomendaciones para una alimentación saludable. Por tal motivo, se invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando estén en cosecha, ya que se pueden obtener o comprar a mejor precio.

Alimentación del bebe con leche materna exclusiva

Todas las madres en periodo de lactancia deben conocer los beneficios de la práctica de lactancia materna para su salud.

- El contacto piel a piel y el inicio temprano de la práctica de la lactancia materna son derechos que toda madre puede exigir en el lugar donde atienden su parto.
- Si se tienen dudas o dificultades para dar de mamar al bebé, puede pedir apoyo a los profesionales de la salud, vecinas o familiares que hayan lactado exitosamente, grupos de apoyo o redes comunitarias.
- En el trabajo, la madre en periodo de lactancia debe recibir todo el apoyo necesario para continuar con la práctica de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más. En este sentido, un aspecto clave es ofrecer a la madre un espacio higiénico, seguro y tranquilo donde pueda extraerse la leche materna
- El inicio temprano de la lactancia materna trae beneficios para la salud, el desarrollo cerebral y motor del bebé, además de prevenir la mortalidad, en gran medida porque reduce el riesgo de contraer enfermedades infecciosas
- Brinda al bebé todos los nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo saludable.
- La leche de la madre se adapta a las necesidades de su bebé y por ello se digiere más fácilmente Que cualquier otra leche.
- La leche materna es más segura e higiénica porque el niño (a) la toma directamente de su mamá.
- Está disponible a toda hora y en cualquier lugar, y se conserva bien dentro del pecho materno, aún cuando la madre haya pasado un tiempo sin amamantar, evitando así enfermedades infecciosas como diarreas.

Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más

La leche materna después de los 6 meses de edad sigue siendo el alimento principal hasta el año de vida y después del año de vida se debe ofrecer de manera complementaria hasta los 2 años o más.
Durante el primer año de vida: la buena alimentación del bebé es muy importante para que crezca y se desarrolle bien.

La Asociación Americana de Pediatría recomienda que los bebés sean amamantados en forma exclusiva durante los primeros 6 meses de edad. Una vez que se introduce la alimentación complementaria, se recomienda seguir amamantando hasta los 2 años o más. Se recomienda introducir la alimentación complementaria cuando los niños tengan el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo.
Esto sucede a los 6 meses. Al momento de iniciar la alimentación complementaria, el bebé debe tener el desarrollo de las siguientes habilidades

La introducción de la alimentación complementaria debe ser paulatina, incorporando alimentos poco a poco (como se explica más adelante), hasta llegar a un patrón de consumo familiar al cumplir el primer año de vida. Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

• De los 6 a los 12 meses de edad, la leche materna sigue siendo la fuente más importante de alimentación.
• El consumo de una dieta sana y variada como fuente de nutrientes debe aumentar con la edad.
• Ofrezca variedad de frutas y verduras.
• Alimentos sólidos ricos en hierro como las vísceras y zinc, como las leguminosas, son muy Importantes para los bebés amamantados.
• Se debe realizar una transición gradual de consistencia: entre los 6 y 8 meses se ofrecen alimentos en forma de puré espeso, machacados o enteros blandos; y a partir de los 8 meses hasta el año, se ofrecen alimentos en pequeños trozos, más duros de consistencia, que el bebé pueda agarrar con su mano, evitando aquellos que por su forma ocasionen atoramientos como uvas, nueces o trozos de zanahoria o manzanas

De los 6 a 8 meses
Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.
Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.
Ofrezca comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.
Inicie con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.
No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



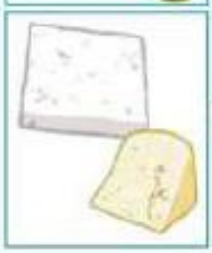
Fuente parentalis.com

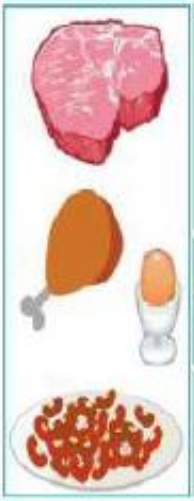
De los 9 a 11 meses
Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que él quiera.
De los 9 a 11 meses ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas por comida).
Ofreza al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
Prefera siempre los alimentos preparados en casa.
Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



Fuente: www.todobebe.com

GUÍA PARA LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 24 MESES

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA		DESPUÉS DE LAS COMIDAS
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machasados*	En la preparación de la familia.
	Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, arrasos, coladas, tostadas, galletas preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Raíces, tubérculos, plátanos	Papa, yuca, name, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	Leche	Leche de vaca u otros rumiantes.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	Derivados Lácteos	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal.	Queso sillado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
		Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.		

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado frescos y especies menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados.	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
			Pescados sin espinas, deshuesados	Pescados sin espinas, deshuesados	Pescados sin espinas, deshuesados
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara)	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	Leguminosas	Frejol, garbanzo, lentejas, alverjo seco.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.
	Aceite vegetal	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca.			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	Azúcar simple, dulces	No adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			

Machacado: Golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

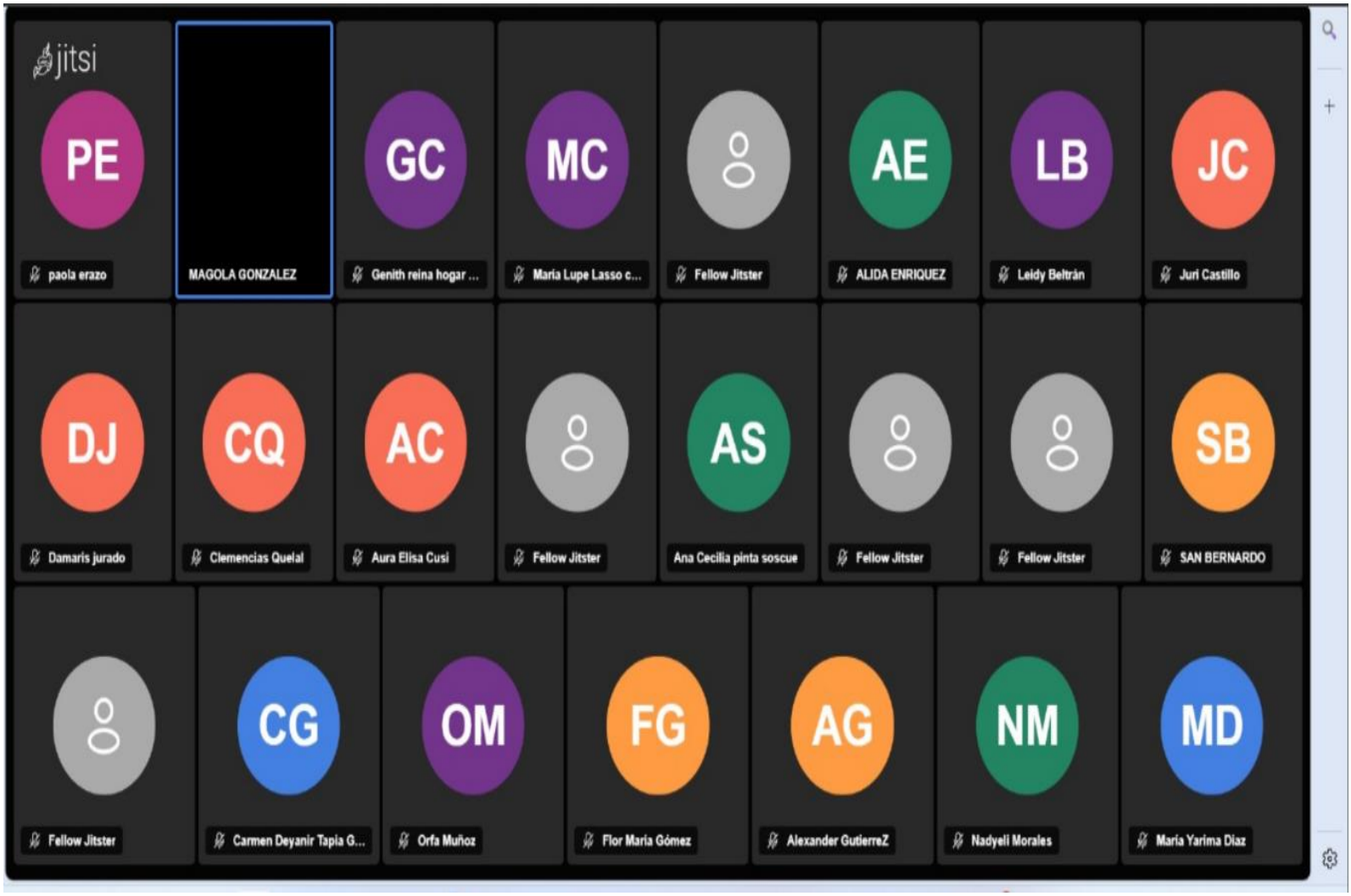
Luego de dar a conocer la temática abordada se da claridad a dudas e inquietudes

Compromisos:

- ✓ Poner en práctica las GABA para niños menores de 2 años

Fundación para el Futuro Integral y Comunitario

REGISTRO FOTOGRAFICO



Fundación para el Futuro Integral y Comunitario

LISTA DE ASISTENCIA

	NELLY AMPARO LEDEZMA SAMBONY	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	ORFA MUÑOZ ORTEGA	SAN BERNARDO	HCB FAMI
	FLOR MARIA GOMEZ GOMEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARTHA GUTIERREZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	ISAURA DIAZ PORTILLA	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	LUCI ANDREA BOLANOZ DIAZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARIA EUGENIA GOMEZ CERON	SAN BERNARDO	HCB FAMI
	LEIDA MARIS LASSO RIVAS	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	LEIDY JOHANA BELTRAN LASSO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARIA IRMA CERON TORO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARYELI TORO CERON	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	DAMARIS JURADO GOMEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	AMPARO PARDO CASTILLO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	ESPERANZA LOPEZ CHAVEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	MARIA LUPE LASSO CORONEL	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	AURA ELISA CUSI BOLAÑOS	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	GLORIA LUCIA MUÑOZ DELGADO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	JURI ARISLEIDA CASTILLO ORDOÑEZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	EDILMA PEREZ	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL
	YOLANDA CECILIA GONZALES LASSO	SAN BERNARDO	HCB TRADICIONAL