ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°277		
Hora: 10:00 AM	**Fecha:** 24/11/2025	
Lugar:	La Plata, Huila	
Dependencia que Convoca:	Fundación grupo libertad	
Proceso:	Promoción prevención -Primera infancia	
Objetivo:	Fortalecer las actividades formativas y educativas orientadas a promover y estimular estilos de vida saludables dentro del entorno familia	

AGENDA:

1. Saludo inicial
2. Estilos de vida saludables
2.1 Alimentación equilibrada
2.2 Actividad física
2.3 Hábitos de higiene y descanso
3. Decisiones

DESARROLLO:

Se brinda un caluroso saludo de bienvenida al talento humano del municipio de La Plata, Huila, correspondiente al contrato 41005482025 en el marco del servicio de Modalidad propia e intercultural. Así mismo, se realiza la presentación personal del nutricionista Jorge Cordoba, agradeciendo su participación e invitándolos a estar atentos a la jornada formativa.

2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Promover estilos de vida saludables dentro del entorno familiar permite formar hábitos positivos desde la primera infancia, previniendo enfermedades y fortaleciendo el bienestar físico, mental y social de los niños y sus cuidadores.

2.1 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

¿Qué es?

Es aquella que aporta todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales del cuerpo, Recomendaciones clave:

• Incluir frutas y verduras en cada comida.
• Preferir alimentos frescos y naturales.

PUBLICA

• Disminuir el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y snacks.
• Fomentar horarios de comida regulares en familia.
• Preparar los alimentos en casa con técnicas de cocción saludables (hervidos, al vapor, al horno).

2.2 ACTIVIDAD FÍSICA

¿Por qué es importante?
La actividad física regular mejora la salud cardiovascular, la digestión, la calidad del sueño y el desarrollo psicomotor de los niños y niñas.

Sugerencias para la familia:
• Dedicar al menos 30 minutos diarios a moverse juntos: bailar, caminar, jugar al aire libre.
• Estimular juegos que impliquen movimiento, incluso dentro de casa.
• Reducir el tiempo frente a pantallas (TV, celular, tablet).
• Crear rutinas semanales con actividades físicas variadas

2.3 HÁBITOS DE HIGIENE Y DESCANSO

Elementos esenciales:
• Lavado frecuente de manos con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
• Baño diario y cepillado de dientes después de cada comida.
• Dormir entre 9 y 11 horas diarias en el caso de los niños.
• Establecer rutinas de descanso con horarios fijos.
• Evitar el uso de pantallas antes de dormir.

3. DECISIONES

Se enfatiza la importancia de fortalecer las prácticas saludables en el hogar, fomentando la alimentación balanceada, la actividad física diaria, la higiene personal y el descanso adecuado.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
IMPLEMENTAR ESTREATEGIAS PARA ADOPTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE	TALENTO HUMANO	DURANTE EL CONTRATO

Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	POR DEFINIR	POR DEFINIR	POR DEFINIR

PÚBLICA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Colaborador que elabora el acta:	JORGE CORDOBA	

PÚBLICA







LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.