ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 195	
Hora: 1:30 Pm	**Fecha:** 04/11/2025
Lugar:	*VOLUNTARIADO SAN ROQUE ALTAMIRA UA 1*
Dependencia que Convoca:	*EAS CORPORACIÓN EL MINUTO DE DIOS DE GARZÓN - CorMiDi*
Proceso:	*PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN – PRIMERA INFANCIA*
Objetivo:	*Brindar a las familias orientaciones prácticas para promover una alimentación adecuada durante la temporada navideña, fomentando hábitos saludables en casa y disminuyendo el consumo excesivo de alimentos altos en azúcar, grasa y sal.*

AGENDA A DESARROLLAR:

1. *Saludo y bienvenida.*
2. *Contexto: alimentación en época navideña*
3. *Recomendaciones nutricionales clave*
4. *Ejemplos de opciones navideñas saludables*
5. *Actividad dinámica con las familias*
6. *Cierre*
7. *Evidencias fotográficas*

DESARROLLO

1. *Siendo las 1:30 PM del día 04 de Noviembre del presente año, se dio inicio a la experiencia, con un cordial saludo de bienvenida, mediante la ronda "Hola, Hola ¿Cómo estás?" (https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k&list=RD7wTkHmpDE9k&start_radio=1). Posteriormente, se llevó a cabo el baile "La Ronda Loca" (https://www.youtube.com/watch?v=6XzxvEnD9-Q) y se procedió a pasar lista de asistencia de los participantes. Para dar inicio a la formación a familias, se brinda un cálido saludo, a manera general se indaga por el estado de salud actual de los participantes. Seguidamente se realiza la socialización del objetivo de la reunión y se hace la presentación de la agenda y se procede con la actividad. Se resaltó la importancia de fortalecer los hábitos de alimentación saludable en el hogar, especialmente durante la época navideña, momento en el que aumentan las celebraciones y la oferta de alimentos altos en azúcar y grasas.*

2. *La época navideña es un periodo caracterizado por múltiples celebraciones familiares, encuentros comunitarios, novenas y eventos sociales que suelen venir acompañados de una oferta elevada de alimentos típicos de la temporada. Durante estas semanas es frecuente que las familias modifiquen su rutina diaria, tanto en horarios como en prácticas alimentarias, lo cual puede generar un mayor consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal. En este tiempo aumentan las preparaciones tradicionales como natillas, buñuelos, festividades con fritos, postres, gaseosas, chocolates calientes y diversos alimentos ultraprocesados que, aunque forman parte de las costumbres culturales.*

   Es importante reconocer que la alimentación en diciembre no solo influye en la salud física, sino también en los hábitos que los niños van formando. Los excesos durante estas fechas pueden contribuir a alteraciones digestivas, aumento de peso, disminución del apetito por alimentos saludables y desajustes en la rutina alimentaria general. Por esta razón, es fundamental que las familias cuenten con orientación clara y accesible que les permita equilibrar las festividades con prácticas saludables.

PÚBLICA

3. *Durante la sesión se presentaron orientaciones prácticas para que las familias puedan mantener hábitos de alimentación saludable durante diciembre, aun en medio de las celebraciones típicas. Estas recomendaciones buscan promover un equilibrio entre las tradiciones culinarias y el bienestar de los niños y niñas. Entre los aspectos más importantes se destacaron***:**

a. Planificación de menús saludables

Se invitó a las familias a organizar con anticipación los menús de las reuniones y novenas, incluyendo preparaciones más ligeras y equilibradas. Se recomendó priorizar alimentos frescos como frutas, verduras y proteínas magras, así como reducir el uso excesivo de aceite, azúcar y sal en las recetas típicas navideñas.

b. Manejo adecuado de las porciones

Se enfatizó la importancia de servir porciones moderadas para evitar excesos, especialmente en los niños. También se fortaleció la idea de enseñar a los niños a escuchar sus señales de hambre y saciedad, evitando la presión para "repetir" o terminar platos abundantes.

c. Control del consumo de dulces y bebidas azucaradas

Se abordó la necesidad de regular el consumo de golosinas, gaseosas, jugos artificiales y postres azucarados. Como alternativas más saludables se sugirió ofrecer frutas, jugos naturales sin azúcar añadida, yogur natural, palitos de queso o preparaciones caseras con menos contenido de azúcar.

d. Opciones de snacks saludables para reuniones familiares

Se presentaron ideas de refrigerios saludables y económicos que pueden incorporarse en las novenas o actividades familiares, como ensaladas frescas, brochetas de frutas, frutos secos sin sal, avena fría, gelatinas sin azúcar, y postres elaborados con frutas.

e. Seguridad e higiene alimentaria

Se reforzó la importancia del lavado de manos antes de manipular alimentos, la adecuada conservación de preparaciones, mantener la cadena de frío, y evitar dejar alimentos perecederos a temperatura ambiente durante largos períodos, especialmente en reuniones prolongadas.

f. Importancia del ejemplo familiar

Se destacó que los niños aprenden principalmente por imitación, por lo cual los adultos deben procurar mantener hábitos saludables, moderar su propio consumo de dulces y priorizar alimentos nutritivos, creando así un ambiente que favorezca decisiones adecuadas para toda la familia.

4. *Durante la formación se compartieron alternativas de preparaciones navideñas que permiten conservar las tradiciones familiares, reduciendo el uso de frituras, disminuyendo el azúcar y priorizando el uso de frutas y alimentos frescos. Estas opciones ayudan a disfrutar de manera equilibrada la temporada festiva.*

a. Platos fuertes saludables

- *Pechuga de pollo al horno: Preparación baja en grasa que conserva un buen sabor sin necesidad de fritura.*
- *Lomo de cerdo magro horneado con frutas naturales : Utilizando manzana o piña sin azúcar añadida para dar dulzor natural.*

PÚBLICA

- *Arroz navideño saludable: Preparado con verduras picadas y mínima cantidad de aceite.*

b Postres elaborados con frutas:

- *Brochetas de frutas frescas.*
- *Ensalada de frutas con avena.*
- *Compota casera sin azúcar añadida.*
- *Gelatina sin azúcar con fruta picada: Opción ligera y refrescante para niños.*

c. Bebidas más saludables

- *Agua como fuente principal de hidratación*
- *Aguas aromáticas sin azúcar: Hierbabuena, canela, limón o jengibre.*
- *Jugos naturales sin azúcar añadida, preferiblemente con pulpa.*

Estas alternativas permiten disfrutar de las celebraciones navideñas cuidando la salud de los niños y promoviendo hábitos que pueden mantenerse durante todo el año.



5. *Durante la jornada se desarrolló una actividad dinámica con las madres de familia, en la cual se organizaron grupos para diseñar una receta navideña saludable, aplicando las recomendaciones nutricionales presentadas previamente. Cada grupo elaboró una propuesta compuesta por un plato fuerte y un postre saludable, priorizando el uso del horno en lugar de frituras, reduciendo el contenido de azúcar y utilizando frutas frescas como base para los postres. La actividad permitió que las participantes reflexionaran sobre cómo adaptar las preparaciones tradicionales a versiones más equilibradas, fomentando la*

COPIA NO CONTROLADA

creatividad y el intercambio de ideas. Finalmente, cada grupo socializó su receta, compartiendo alternativas prácticas y accesibles para disfrutar de una Navidad más saludable en familia.

6. *Para finalizar la jornada, se agradeció a las familias su participación activa y disposición durante la formación. Se resaltó la importancia de aplicar en casa las recomendaciones nutricionales aprendidas, especialmente durante la temporada navideña, con el fin de promover hábitos saludables en los niños y niñas. Se invitó a las madres, padres y cuidadores a continuar implementando preparaciones más equilibradas, moderar el consumo de dulces y fomentar el ejemplo positivo desde el hogar. Finalmente, se les motivó a disfrutar de las celebraciones decembrinas de manera consciente y saludable, priorizando siempre el bienestar de sus familias.*

7. *Evidencias fotográficas*





Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Aplicar en casa las recomendaciones nutricionales brindadas durante la formación.	Familias de EIH	Permanente
Mantener horarios de alimentación adecuados y promover porciones moderadas.	Familias de EIH	Permanente

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Gabriela Delgado Ruales	Nutricionista	CorMiDi	ND Gabriela Delgado
Cindy Alejandra Triana	Coordinadora	CorMiDi	Cindy Alejandra Triana Marin

Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	N/A	N/A	N/A

Colaborador que elabora el acta:	ND Gabriela Delgado Ruales

PÚBLICA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FE PI 08 | 12/06/2024
Versión 9 | Página 1 de 1
Clasificación de la información: Público

ACTIVIDAD: Brindar a las familias alimentación saludable en navidad
FECHA: 04/11/25
HORA INICIAL: 1:30
HORA FINAL: 3:30
LUGAR: VOLUNTARIADO SAN ROQUE
DEPENDENCIA LIDER: COMUNI

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			Asi	Pte
1	Mercy Gonzalez.	1007345218	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3144899024			Mercy G
2	Karen Tovar	1078815388	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3143501521			Karen
3	Valentina Pérez C	1.078.193.343	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3022954141			Valentina P
4	ROSALBA COLLEA	51241005	Abuela	Comunidad	Huila	Garzón			3125044806			Rosalba Collea
5	Francy chantre	1073669673	padrepadre	Comunidad	Huila	Garzón			3126044826			Francy Chantre
6	Jessica Sanchez	1078932467525	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3132643230			Jessica S.
7	Ella Pérez Cifuentes	26452601	Abuela	Comunidad	Huila	Garzón			3132049465			Ella Perez C.
8	ERIKA VALENCIA	1078093732	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			312 346 79 25			Erika Valencia
9	Sandra Patricia López	26413024	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			317 813 44 84			Sandra P. López
10	Elsa Perez Cuellar	26452601	Abuela	Comunidad	Huila	Garzón			313 200 96 05			Elsa Perez C.
11	Anyi Lorena Muñoz	1078109943	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3183991989			Anyi Muñoz
12	Yoana Cabrera	26453774	Mama	Comunidad	Huila	Garzón			3222478598			Yoana CH.
13	Edelmira Tovar H	1078246350	padrepadre	Comunidad	Huila	Garzón			3112079777			Edelmira T.
14	Yohana Dazo	1078902611880	Abuela	Comunidad	Huila	Garzón			3229054868			Yohana D
15	Estefannia Hidrogon	1192844344	Mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3118914554			Estefania
16	Geraldine Poso	1003993119	mamá	Comunidad	Huila	Garzón			3209059504			Geraldine P.
17												
18												
19												
20												

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