

COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICION

Línea 1.

ARTICULACIÓN PARA LA ATENCIÓN EN SALUD

ACTA DE REVISIÓN DE CARPETAS – MES DE NOVIEMBRE 2025

Hora de inicio: 9:20 a.m.
Hora de finalización: 4:00 p.m.
Fecha: Del 14 al 17 de noviembre de 2025
Lugar: Municipio del Bajo Baudó – Hogares Comunitarios de Bienestar Familiar (HCBF)
Responsable: Ana Yully Potes – Apoyo en Salud y Nutrición
Tema: Revisión de carpetas

Objetivo / Intencionalidad:

Verificar la existencia y cumplimiento de los soportes de garantía de derechos de los niños y niñas, asegurando el cumplimiento de los lineamientos técnicos del ICBF y los requisitos contractuales vigentes.

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA.

Para el desarrollo de la actividad se realizó la revisión detallada de las carpetas y soportes documentales de los beneficiarios. La verificación se llevó a cabo mediante un listado organizado, revisando carpeta por carpeta, constatando que varias de ellas se encontraban completas en su totalidad.
Dentro de los documentos verificados se incluyen los carnés de crecimiento y desarrollo, así como los registros de vacunación, los cuales en la mayoría de los casos se encontraron al día.

Durante la jornada se socializó a las madres comunitarias y personal de apoyo, la importancia de mantener las carpetas organizadas y actualizadas, resaltando los siguientes puntos clave:

Beneficios de la revisión adecuada de carpetas.

1. Optimización del tiempo y eficiencia:

   Una estructura organizada facilita la búsqueda de documentos y agiliza los procesos.

2. **Garantía de precisión y consistencia:**

   Permite asegurar que la información registrada sea correcta, detectando y corrigiendo errores, omisiones o inconsistencias.

3. **Seguridad de la información**:

   Especialmente en documentos digitales, la revisión garantiza la protección de datos confidenciales y el cumplimiento de regulaciones.

4. **Cumplimiento normativo**:

   Evita sanciones y asegura la validez de la información dentro de los lineamientos institucionales.

5. **Mejora en la toma de decisiones**:

   La información ordenada y verificada permite una mejor planeación y ejecución de estrategias en beneficio de los niños y niñas.

6. **Control de versiones y seguimiento de cambios**: Facilita el registro histórico de actualizaciones, fortaleciendo la mejora continua de los procesos administrativos.

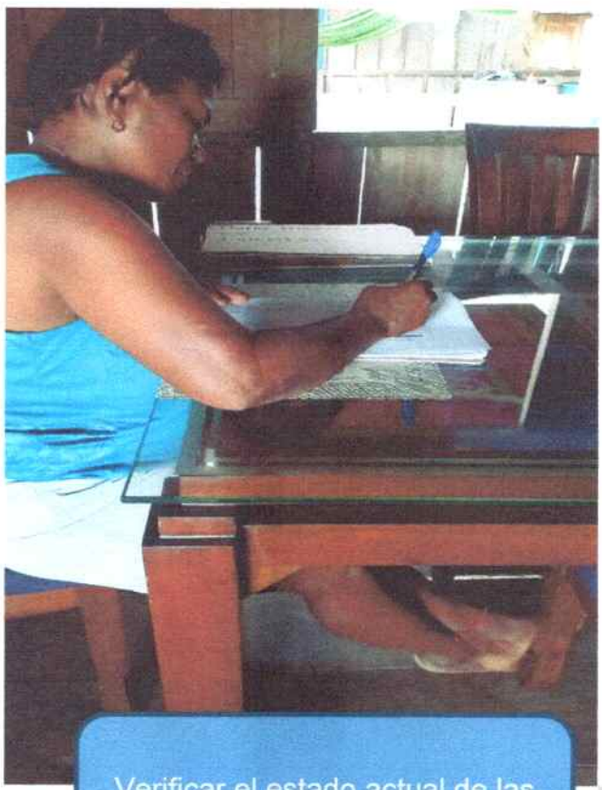
COMPROMISOS

Compromiso	Responsables	Fecha
Revisar constantemente las fechas de valoración integral de los usuarios e informar con anticipación a las familias para garantizar el cumplimiento de las citas.	Madres comunitarias y Auxiliar de Enfermería	Permanente 2025
Verificación continua de la garantía de derechos de los niños y niñas.	Talento Humano	Permanente 2025
Informar oportunamente cuando un beneficiario no cuente con algún documento requerido o cuando en las entidades municipales no sea atendido por alguna situación, con el fin de gestionar el acompañamiento necesario.	Talento Humano –	

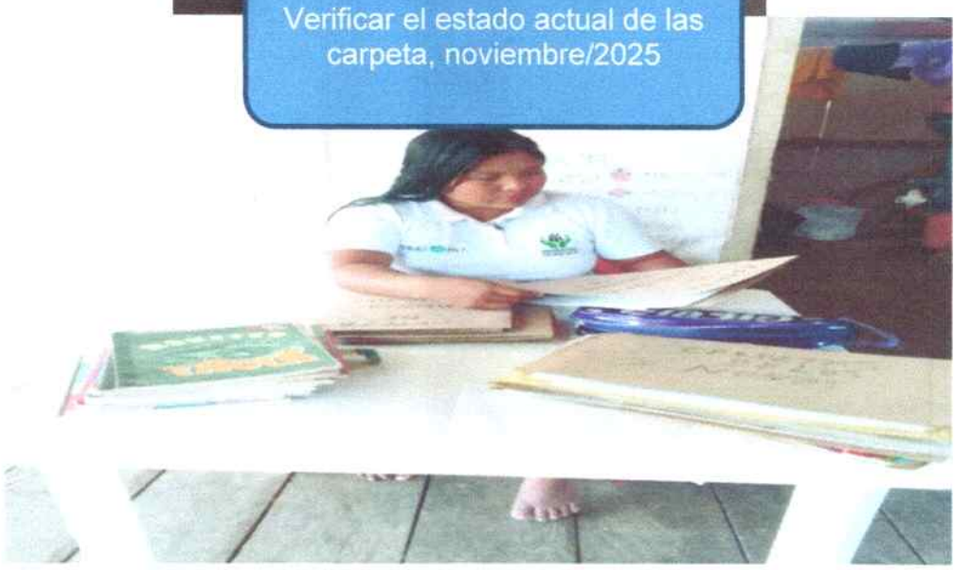
Responsable

Ana Yully Potes

Evidencias fotográficas



Verificar el estado actual de las carpeta, noviembre/2025



ORIENTACIÓN A FAMILIAS Y CUIDADORES SOBRE VERIFICACIÓN DEL SGSSS, VACUNAS Y CRECIMIENTO & DESARROLLO

Mes: noviembre 2025
Lugar: UDS de los HCBF – Municipio del Bajo Baudó
Facilitadora: Ana Yully Potes – Apoyo en Salud y Nutrición
Asistentes: Padres, madres y cuidadores de niñas y niños vinculados a los Hogares Comunitarios

AGENDA

1. Oración
2. Bienvenida
3. Desarrollo del tema: Verificación de afiliación al SGSSS, Vacunación (PAI) y Controles de Crecimiento y Desarrollo
4. Acciones y compromisos

OBJETIVO DE LA ORIENTACIÓN

Fortalecer en las familias y cuidadores la importancia de ejercer un rol activo en la verificación y garantía de tres pilares fundamentales para el bienestar, protección y desarrollo integral de los niños y niñas:

1. Afiliación activa al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS).
2. Cumplimiento del Esquema Nacional de Vacunación (PAI).
3. Asistencia regular a los controles de Crecimiento y Desarrollo (C&D).

La jornada para el mes de noviembre se desarrolló con el propósito de reforzar estos procesos y promover acciones inmediatas dentro de las familias.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Verificación de Afiliación al SGSSS:

¿Qué es?
Es el derecho que tiene todo niño y niña a estar afiliado al sistema de salud colombiano, ya sea por el Régimen Contributivo o Subsidiado (SISBÉN).
Importancia:
Una afiliación activa garantiza el acceso oportuno a:

- Urgencias y atención inmediata.
- Consultas médicas generales y especializadas.
- Medicamentos y tratamientos.
- Programas de Vacunación y Crecimiento & Desarrollo.

Acción para las familias:
Verificar el estado de afiliación de sus hijos/as en ADRES o con su EPS/IPS y actualizarlo si es necesario.

2. Verificación del Esquema de Vacunación (PAI)

¿Qué es?
El PAI es el esquema gratuito y obligatorio que protege contra enfermedades prevenibles.
Importancia:

- Protección individual: Previene enfermedades graves y discapacidades.
- Protección comunitaria: Un niño vacunado evita brotes dentro del hogar y los HCBF.

Acción para las familias:
Revisar el carné de vacunación y completar las dosis faltantes inmediatamente en los puntos de vacunación habilitados.

3. Controles de Crecimiento y Desarrollo (C&D)
¿Qué son?
Son citas programadas donde se evalúa el crecimiento físico, desarrollo motriz, emocional, cognitivo y comunicativo del niño o niña.
Importancia:
Permiten identificar signos de alerta, recibir orientación sobre nutrición, manejo del comportamiento, estimulación y cuidados esenciales.
Acción para las familias:
Asistir puntualmente a todas las citas y solicitar reprogramación en caso de ausencias justificadas.

ACCIONES ADICIONALES IMPLEMENTADAS EN NOVIEMBRE

- Acompañamiento individual a familias con rezago en documentos, vacunas o controles.
- Actualización de datos de afiliación en SISBÉN y EPS con apoyo del talento humano.
- Revisión de carnés de vacunación en cada UDS y elaboración de listados de pendientes por completar.
- Articulación con la Secretaría de Salud municipal para facilitar jornadas externas de vacunación.
- Orientación personalizada sobre signos de alarma en salud infantil.
- Recordatorio permanente a través de llamadas y WhatsApp para asistir a citas de C&D.

COMPROMISOS
Por parte de los Padres y Cuidadores

- Verificar y asegurar la afiliación activa de sus hijos al SGSSS.
- Completar el esquema de vacunación según la edad del niño/a.
- Asistir puntualmente a los controles de Crecimiento y Desarrollo.
- Presentar los carnés de vacunación y C&D en cada revisión en los HCBF.
- Notificar al talento humano cuando el niño no sea atendido en su EPS/IPS para apoyar la gestión.

Por parte del Equipo de Talento Humano

- Continuar realizando seguimiento a la garantía de derechos en salud.
- Mantener actualizados los listados de niños con documentación pendiente.
- Gestionar articulaciones con entidades de salud del municipio.
- Orientar a las familias con información clara y oportuna sobre trámites y requisitos.

Responsable

Ana Yully Potes

Registros fotográficos



Verificación la existencia SGSSS vacunas y C Y D
Bajo Baudó
noviembre 2025

Línea 2.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

ACTA No.

Fecha: 20/11/2025
UDS de los HCBF del Municipio del Litoral del San Juan
Componente: Salud y Nutrición
Tema: ***"Alimentación Complementaria Segura y Adecuada para la Primera Infancia"***

OBJETIVO:

Fortalecer los conocimientos y prácticas de padres, madres y cuidadores sobre la correcta introducción de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses, garantizando preparaciones nutritivas, seguras e higiénicas para la salud de los niños y niñas.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo de bienvenida
2. Oración
3. Desarrollo del tema: ***"Alimentación Complementaria Segura y Adecuada"***
4. Compromisos
5. Cierre

DESARROLLO DE LA JORNADA

El día 20 de noviembre del presente año, siendo las 2:30 p.m., se da inicio a la jornada de formación dirigida a las madres, padres y cuidadores de los niños y niñas beneficiarios de los Hogares Comunitarios de Bienestar.

1. Desarrollo del Tema:

Se presenta el tema *Alimentación Complementaria Segura y Adecuada*, abordando los siguientes contenidos:

Importancia de la alimentación complementaria:

• Se explica que debe iniciarse a partir de los 6 meses, manteniendo la lactancia materna.
• Se aclara que constituye un proceso gradual para introducir nuevos sabores, texturas y alimentos saludables.

Características de una alimentación complementaria adecuada:

• Preparaciones suaves, trituradas o en trozos según la edad y capacidad del niño.
• Inclusión de alimentos ricos en hierro, proteínas, frutas y verduras.
• Evitar sal, azúcar, condimentos fuertes, bebidas azucaradas o alimentos ultraprocesados.

Buenas prácticas de higiene en la preparación:

- Lavado de manos antes de preparar y servir alimentos.
- Lavado adecuado de frutas y verduras.
  Uso de utensilios limpios y almacenamiento seguro de alimentos.

Frecuencia y cantidades recomendadas:

• Se orienta sobre horarios, porciones pequeñas y aumento progresivo según tolerancia del niño.
• Se recalca la importancia de observar señales de hambre y saciedad.

Prevención de alergias y riesgos:

• Introducción gradual de nuevos alimentos para identificar posibles alergias.
• Supervisión permanente durante las comidas para evitar atragantamiento.

COMPROMISOS

Por parte de los Padres y Cuidadores:

- Implementar en casa las prácticas de higiene y preparación aprendidas.
- Introducir nuevos alimentos de manera progresiva siguiendo las recomendaciones del taller.
- Mantener la lactancia materna durante el proceso de alimentación complementaria.
- Informar al centro de salud o UDS cualquier cambio, reacción adversa o dificultad alimentaria.

Por parte de la Unidad de Servicio:

• Continuar desarrollando espacios de formación en nutrición infantil.

• Realizar seguimiento a los niños y niñas en proceso de alimentación complementaria.

• Orientar individualmente a las familias que lo requieran.

CIERRE

Se agradece a todos los asistentes por su participación, disposición y compromiso en fortalecer la salud nutricional de los niños y niñas del municipio.

Registros fotográficos



Línea 3.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES, ENFERMEDADES PREVALENTES DE LA PRIMERA INFANCIA Y ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS.

ACTA DE REUNION No. 11

Fecha: 22/11/2025
Lugar: UDS de los HCBF del Municipio del Bajo Baudó
Dependencia que Convoca: Salud y Nutrición
Tema Tratado: ***Prevención de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)***

OBJETIVO:

Fortalecer los conocimientos de padres, madres y cuidadores sobre las prácticas seguras que previenen las Enfermedades Transmitidas por Alimentos, promoviendo la inocuidad en la preparación, manipulación y almacenamiento de comidas dentro del hogar y en los entornos comunitarios.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo y bienvenida
2. Oración
3. Introducción al tema: ¿Qué son las ETA?
4. Factores de riesgo y causas más comunes
5. Buenas prácticas de manipulación de alimentos en el hogar
6. Prevención de contaminación cruzada
7. Manejo seguro de agua y alimentos perecederos
8. Compromisos
9. Cierre

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Siendo las 3:00 p.m., se dio inicio a la reunión con una oración, agradeciendo a Dios por la salud de los niños y de las familias. Seguido, se dio la bienvenida a los padres, madres y cuidadores resaltando la importancia de garantizar que los alimentos consumidos por los niños sean seguros, libres de contaminación y preparados bajo condiciones higiénicas.

SOCIALIZACIÓN DEL TEMA: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

Durante la jornada se abordaron los siguientes puntos clave:

1. ¿Qué son las ETA?

Se explicó que son enfermedades causadas por el consumo de alimentos contaminados con bacterias, virus, parásitos o sustancias tóxicas.

Se mencionaron síntomas frecuentes: diarrea, vómito, fiebre y dolor abdominal.

2. Factores de riesgo más comunes:

- Manipulación inadecuada de alimentos.
- Cocción insuficiente.
- Almacenamiento incorrecto.
- Consumo de agua no tratada.
- Falta de higiene de manos o utensilios.

3. Buenas prácticas para prevenir ETA:

- Lavado de manos antes de cocinar, servir o alimentar a los niños.
- Limpieza diaria de utensilios, mesas, tablas y superficies.
- Lavado adecuado de frutas y verduras.
- Cocción completa de carnes, huevos, legumbres y granos.

4. Prevención de contaminación cruzada:

- Separar alimentos crudos de alimentos cocidos.
- Usar tablas de picar diferentes para carnes y verduras.
- Guardar alimentos en recipientes tapados y limpios.

5. Manejo seguro de agua y perecederos:

- Consumir solo agua potable o previamente hervida.
- Mantener refrigerados los productos perecederos.
- Evitar dejar alimentos preparados a temperatura ambiente por más de dos horas.

COMPROMISOS

Por parte de los Padres y Cuidadores:

- Aplicar las recomendaciones de higiene y manipulación segura en sus hogares.
- Garantizar el consumo de agua potable en la preparación de los alimentos.
- Mantener informada a la UDS sobre posibles síntomas o problemas de salud asociados al consumo de alimentos.

Por parte del Equipo de Salud y Nutrición:

- Continuar con jornadas educativas sobre seguridad alimentaria.
- Realizar seguimiento a los hogares con mayor riesgo de ETA.
- Apoyar con material pedagógico y orientación técnica.

CIERRE

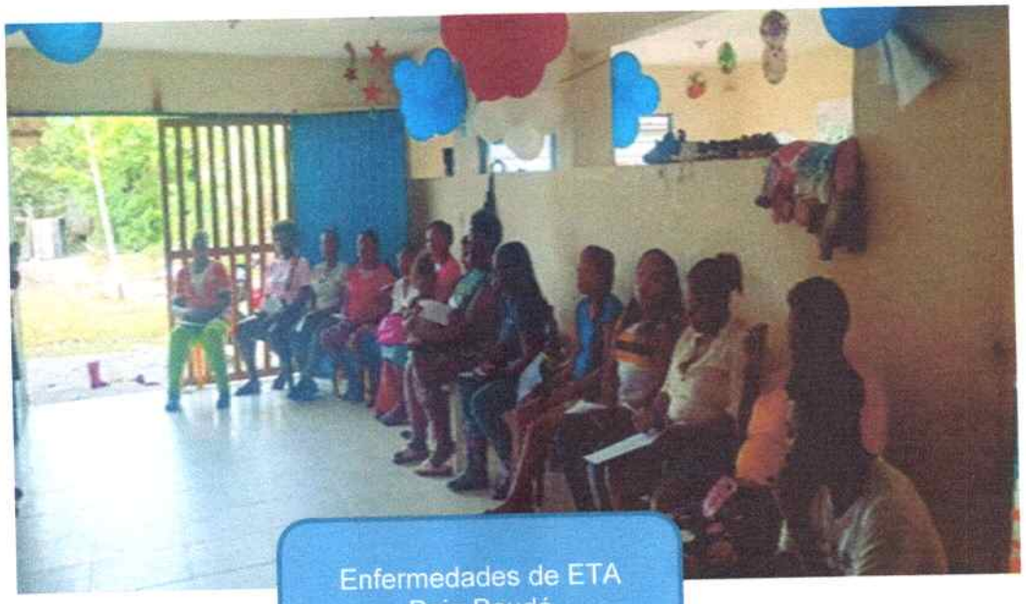
Habiéndose desarrollado todos los puntos del orden del día, se da por finalizada la jornada, agradeciendo a los asistentes por su compromiso con la salud y bienestar de los niños y niñas.

REGISTRO FOTOGRAFICO

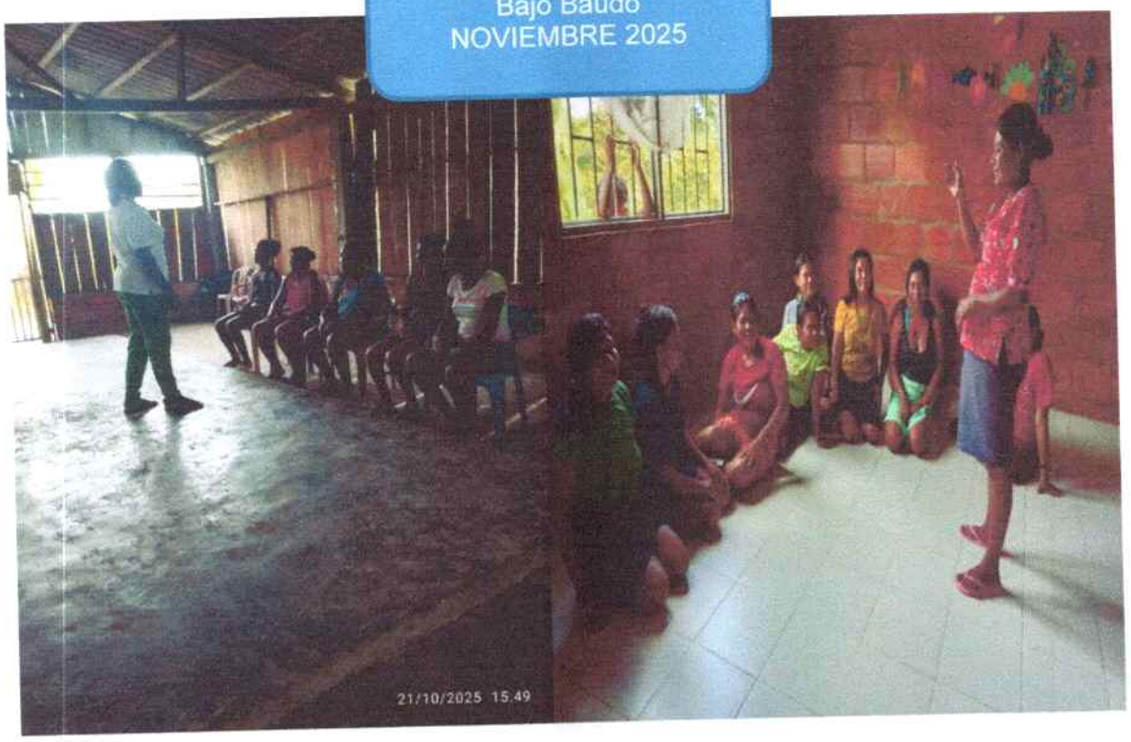


Socialización De La Minuta
NOVIEMBRE/2025

ANEXOS FOTOGRÁFICOS



Enfermedades de ETA
Bajo Baudó
NOVIEMBRE 2025



ACCIONES REALIZADAS – NOVIEMBRE

Tema: Prevención de Enfermedades Inmunoprevenibles, Enfermedades Prevalentes de la Primera Infancia y Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)
Lugar: Hogares Comunitarios de Bienestar Familiar
Municipio: Bajo Baudó
Mes: Noviembre de 2025

1. Prevención de Enfermedades Inmunoprevenibles

- Ruta de acompañamiento a familias para la actualización del carné de vacunación, priorizando a los niños con esquemas rezagados identificados durante visitas anteriores.
- Entrega de material informativo (volantes y fichas pedagógicas) sobre la importancia de los refuerzos de vacunas en la primera infancia.
- Orientación personalizada a cuidadores sobre efectos secundarios esperados después de la vacunación y cómo manejarlos adecuadamente en casa.
- Articulación con el Puesto de Salud Municipal para programar una mini jornada de vacunación dirigida a los hogares comunitarios.
- Conversatorio con familias sobre los mitos y realidades de la vacunación, promoviendo decisiones informadas.

2. Prevención de Enfermedades Prevalentes de la Primera Infancia

- Taller práctico con cuidadores sobre el reconocimiento temprano de signos de alarma en IRA (Infecciones Respiratorias Agudas) y EDA (Enfermedad Diarreica Aguda).
- Promoción de ambientes saludables, reforzando prácticas de ventilación de espacios y disminución de exposición al humo de leña y cigarrillo.
- Verificación en los hogares comunitarios del adecuado suministro de hidratación a los niños durante la jornada, especialmente en días de mayor temperatura.
- Actividad guiada con los niños y niñas utilizando cuentos y dramatizaciones para enseñar la importancia de cubrirse al toser y estornudar.
- Seguimiento a casos reportados con acompañamiento telefónico a las familias para verificar evolución, controles médicos y cuidados proporcionados en casa.

3. Prevención de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)

- Implementación de una lista de chequeo semanal para evaluar la higiene y manipulación de alimentos en cada hogar comunitario.
- Demostración práctica sobre técnicas adecuadas de desinfección de frutas y verduras, utilizando métodos aprobados por el ICBF.
- Orientación a las manipuladoras de alimentos sobre prevención de contaminación cruzada durante la preparación de comidas.
- Refuerzo en el control de temperaturas (frías y calientes) para garantizar la adecuada conservación de productos perecederos.
- Actividad educativa con los niños y niñas, enseñándoles mediante juegos el proceso correcto del lavado de manos antes de comer y después de jugar.

- Parotiditis
- Tétanos
- Difteria
- Hepatitis B
- Poliomielitis
- Influenza estacional

Se resaltan aspectos clave:

- Verificar periódicamente el carnet de vacunas.
- Asistir a las jornadas de vacunación en el municipio.
- Informar al talento humano si el niño está pendiente de algún refuerzo.
- Reconocer que las vacunas no solo protegen al niño, sino también a toda la comunidad.

2. Enfermedades Prevalentes en la Primera Infancia

La profesional explica que en los niños menores de 5 años predominan enfermedades como:

- Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)
- Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)
- Parasitosis
- Fiebres prolongadas
- Alergias y reacciones cutáneas

Puntos clave trabajados:

- Importancia del lavado de manos para prevenir la EDA.
- Ventilación de espacios y protocolo de estornudo para prevenir la IRA.
- No automedicar a los niños.
- Reconocer signos de alarma:
    - Respiración rápida
    - Hundimiento de costillas
    - Diarrea con sangre
    - Vómito persistente
    - Fiebre que no baja

Se reforzó la importancia de mantener el esquema de desparasitación y controles médicos periódicos.

3. Prevención de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)

Se recuerda a las familias que estas enfermedades ocurren por consumir alimentos o agua contaminada. Se socializan nuevamente las 5 claves de la OMS para la prevención:

1. Mantener la limpieza: manos, utensilios, superficies.
2. Separar alimentos crudos y cocidos: evitar contaminación cruzada.
3. Cocinar completamente los alimentos: especialmente carnes, pollo y huevos.
4. Mantener alimentos a temperaturas seguras: refrigerar lo necesario.
5. Usar agua y alimentos seguros: hervir el agua si es necesario.

Se hace énfasis en la responsabilidad compartida entre el hogar y el HCBF para garantizar la seguridad alimentaria.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

Las familias asistentes se comprometen a:

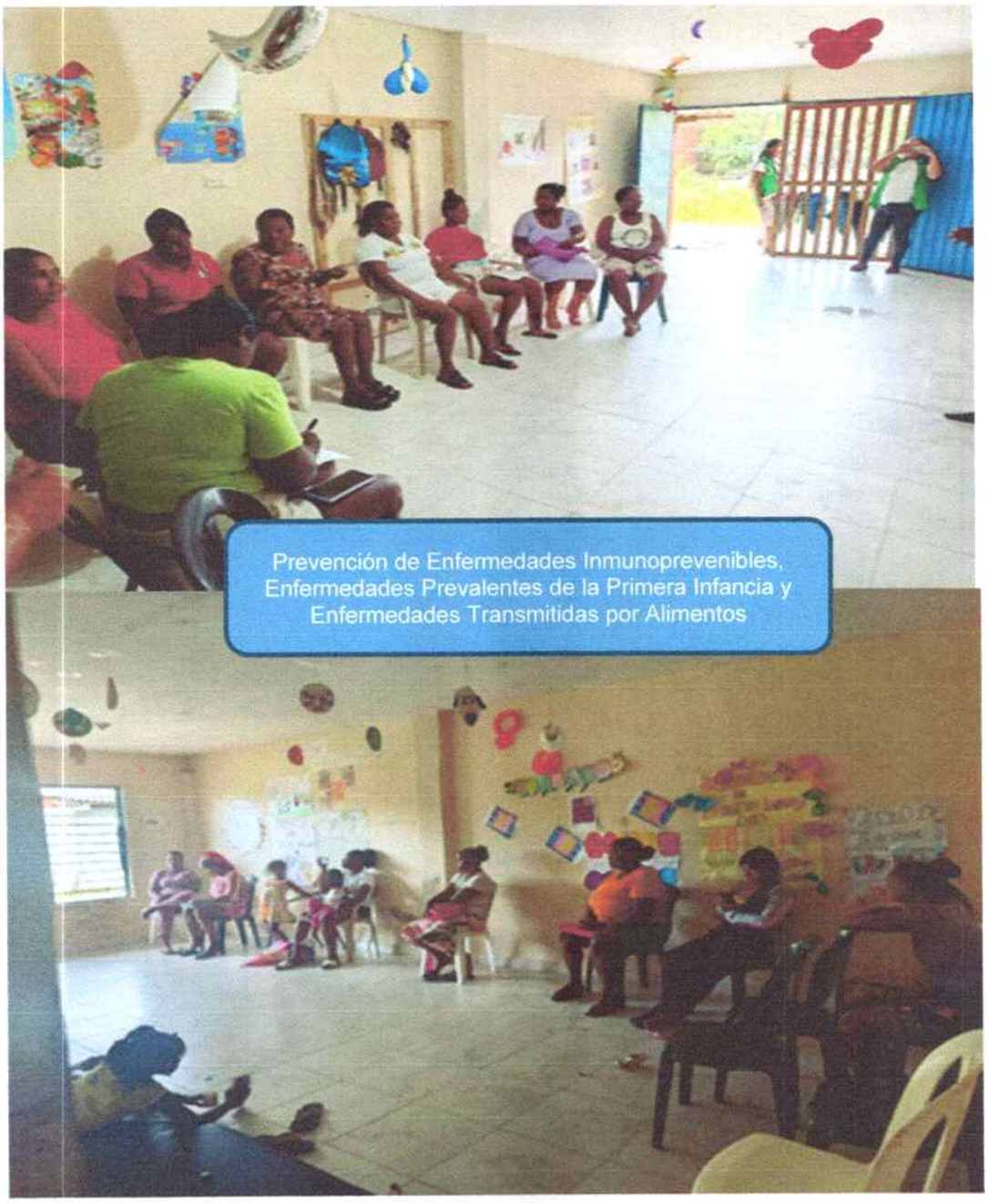
- Cumplir y mantener actualizado el esquema de vacunación de sus hijos.
- No enviar a los niños al hogar cuando presenten síntomas de enfermedad (fiebre, diarrea, vómitos, tos persistente).
- Fortalecer el lavado de manos en el hogar: antes de comer, después del baño y antes de manipular alimentos.
- Garantizar el consumo de agua potable en casa (hervida o filtrada).
- Aplicar las 5 claves de prevención de ETA en la preparación de alimentos.
- Informar con anticipación al agente educativo si el niño requiere valoración médica o presenta signos de alarma.

CIERRE

No habiendo más temas por tratar, se agradece la participación activa de los padres y cuidadores, reconociendo su compromiso con el bienestar y la protección de la primera infancia. Se da por finalizada la jornada siendo las 8:15 AM.

Responsable:

Ana Yully Potes
Profesional – UDS HCBF



Prevención de Enfermedades Inmunoprevenibles, Enfermedades Prevalentes de la Primera Infancia y Enfermedades Transmitidas por Alimentos

ACCIONES DEL MES DE NOVIEMBRE – COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN

Tema: Fortalecimiento de la Higiene Alimentaria y Prevención de Enfermedades
Lugar: Hogares Comunitarios del ICBF – Municipio del Bajo Baudó
Dependencia: Componente Salud y Nutrición
Proceso: **Seguimiento y Mejora Continua en Manipulación de Alimentos**

1. **Verificación de Condiciones de Agua y Utensilios**
   - Realizar revisión del sistema de agua potable disponible para la preparación de alimentos.
     Asegurar que los recipientes de almacenamiento de agua se encuentren limpios, tapados y libres de residuos.
   - Evaluar el estado de los utensilios de cocina y descartar aquellos que presenten deterioro o oxidación
   - Promover el uso de agua hervida o filtrada para la preparación de bebidas y lavado de alimentos delicados.
   -

2. **Control de Temperaturas en la Conservación de Alimentos**
   - Verificar diariamente el funcionamiento adecuado de neveras y congeladores. Registrar temperaturas internas para garantizar que los alimentos refrigerados y congelados se mantengan seguros.
   - Capacitar sobre la importancia del "triángulo de temperaturas de riesgo" para evitar proliferación de bacterias.
   - Establecer un protocolo para actuar en caso de fallas eléctricas o interrupciones de energía.

3. **Higiene Personal y Correcto Manejo de Enfermedades**
   - Sensibilizar a las manipuladoras sobre la importancia de informar síntomas gastrointestinales o gripales.
   - Refuerzo del protocolo de cambio de ropa de trabajo al ingresar al área de cocina.
   - Promover el uso de toallas desechables para el secado de manos. Indicar la importancia de cubrir heridas con apósitos impermeables antes de manipular alimentos.

4. **Procedimientos de Higiene en la Preparación de Alimentos**
   - Capacitación sobre el lavado y desinfección de frutas y verduras con métodos adecuados (hipoclorito o desinfectantes aprobados).
   - Orientación sobre la correcta descongelación de carnes (nunca a temperatura ambiente).
   - Establecimiento de horarios fijos para la preparación de alimentos evitando improvisación.
   - Supervisión de la adecuada limpieza de los recipientes donde se sirven las raciones a los niños y niñas.

5. **Gestión de Residuos Orgánicos e Inorgánicos**

• Implementar separación de residuos (orgánicos, reciclables y no reciclables).
• Seguimiento a la correcta disposición de residuos después de cada comida.
• Capacitar sobre el riesgo de contaminación cruzada al mezclar residuos.
• Verificar que el punto de acopio esté ubicado lejos del área de cocina y con tapa asegurada.

---

6. **Seguimiento Nutricional y Calidad de los Menús**

- Supervisar la porción servida a cada niño o niña, garantizando el cumplimiento de lineamientos nutricionales.
- Evaluar la variedad de alimentos consumidos durante la semana para evitar monotonía.
  Orientar a las madres comunitarias sobre combinaciones adecuadas para mejorar el aporte proteico.
- Aplicación de lista de chequeo semanal para monitorear cumplimiento del menú institucional.

Actividad Destacada del Mes:

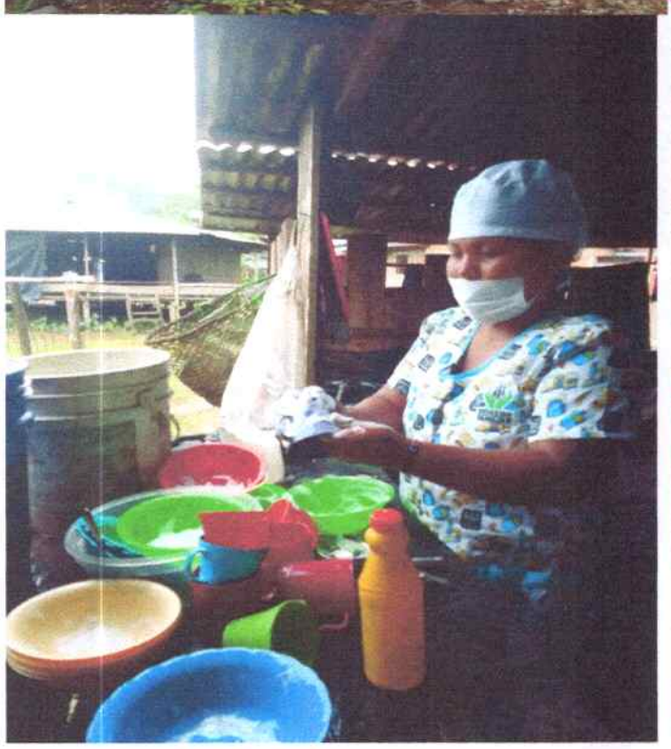
Jornada "Cocina Saludable y Menús Inteligentes"

Taller orientado a reforzar conocimientos sobre la preparación de menús balanceados, técnicas de cocción saludables y presentación adecuada de los alimentos. Se realizarán prácticas grupales de elaboración de platos nutritivos con recursos disponibles en la comunidad.

Registros Fotográficos





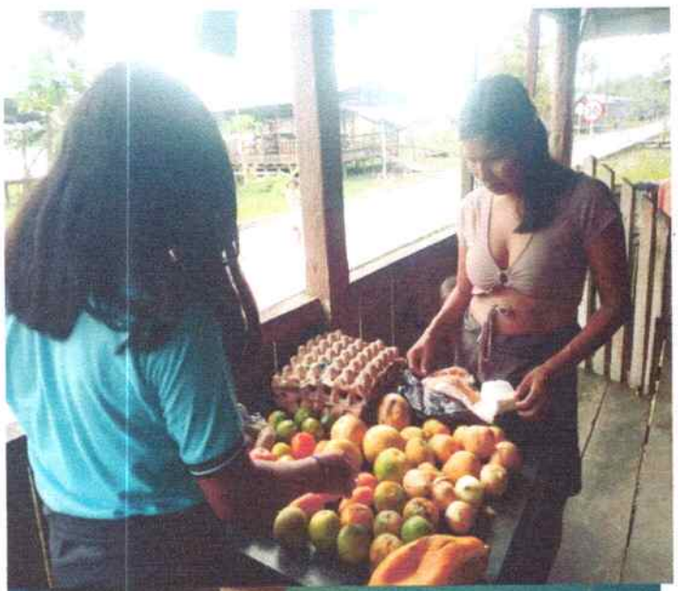




EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













Línea 4.

ACCESO Y CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS EN CANTIDAD, CALIDAD E INOCUIDAD.

ACTA DE CAPACITACIÓN Y/O REUNIÓN

Fecha: Mes de noviembre de 2025
Comunidad: Comunidades del Bajo Baudó
Dependencia que convoca: Salud y Nutrición
Tema tratado: *Promoción de* ***Hábitos de Alimentación Saludable y Estilos de Vida Sostenibles***
Responsable: Ana Yully Potes – Apoyo en Salud y Nutrición

OBJETIVO / INTENCIONALIDAD

Fortalecer en el talento humano y en las familias de la comunidad la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables y prácticas de vida que promuevan el bienestar integral, resaltando que una nutrición adecuada incide directamente en la salud física, emocional y en el óptimo desempeño de las actividades cotidianas.

AGENDA

1. Oración / Apertura
2. Bienvenida e introducción al tema
3. Conceptos clave: ¿Qué es un estilo de vida saludable y una alimentación balanceada?
4. Beneficios para la salud y el bienestar
5. Recomendaciones prácticas para el hogar y el entorno comunitario
6. Acciones y compromisos
7. Cierre

DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN

La jornada dio inicio con una explicación general del concepto de *estilo de vida saludable*, resaltando que no se limita a un tipo de dieta, sino que comprende hábitos diarios como buena alimentación, actividad física, hidratación adecuada y autocuidado.

Posteriormente, se profundizó en las características de una alimentación saludable:

- Completa: Incluye todos los grupos de nutrientes.
- Equilibrada: Mantiene proporciones adecuadas.
- Suficiente: Aporta energía necesaria.
- Variada: Contiene alimentos diversos.
- Adecuada: Acorde a cultura, gustos y necesidades.

El espacio permitió resolver inquietudes y compartir experiencias sobre prácticas

alimentarias en los hogares y las dificultades más comunes, como el acceso a ciertos alimentos, costos o hábitos adquiridos.

BENEFICIOS PARA LAS FAMILIAS Y EL TALENTO HUMANO

Durante la capacitación se resaltaron los aportes de una buena alimentación:

- Mayor energía y productividad diaria.
- Mejor concentración, memoria y rendimiento académico/laboral.
- Disminución de enfermedades frecuentes gracias a un sistema inmune más fuerte.
- Mejor manejo del estrés y estabilidad emocional.
- Fomento de hábitos saludables dentro del hogar que impactan positivamente en los niños.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA NOVIEMBRE

- Elaborar menús semanales para mejorar la organización familiar.
- Incluir frutas, verduras y proteínas magras en las comidas principales.
- Mantener hidratación constante durante el día.
- Evitar el consumo frecuente de comidas rápidas, bebidas azucaradas y snacks ultraprocesados.
- Realizar pausas activas durante el día y fomentar caminatas en familia.
- Reducir la sal y el azúcar en las preparaciones caseras.
- Fomentar comidas compartidas en familia como práctica de unión y educación alimentaria.

OTRAS ACCIONES REALIZADAS EN EL MES DE NOVIEMBRE

- Evaluación de hábitos alimentarios de las familias, mediante diálogo y observación en cada UDS.
- Entrega de orientaciones personalizadas a cuidadores con niños en riesgo de desnutrición o exceso de peso.
- Realización de demostraciones culinarias sencillas, utilizando alimentos disponibles en la región y promoviendo preparaciones más saludables.
- Acompañamiento a manipuladoras de alimentos en la revisión de porciones adecuadas para niñas y niños.
- Identificación de barreras alimentarias comunes (costos, disponibilidad, preferencias) y orientaciones para afrontarlas.
- Promoción de huertas caseras o comunitarias, incentivando la siembra de verduras

y plantas aromáticas.

- Socialización de listas de compras saludables y económicas para facilitar la planificación familiar.

COMPROMISOS

Por parte de los asistentes

- Aplicar las recomendaciones entregadas durante la capacitación.
- Incorporar frutas y verduras en las loncheras y comidas de los niños.
- Promover en el hogar espacios activos como caminatas o juegos al aire libre.
- Comunicar al equipo de Salud y Nutrición cualquier dificultad para implementar hábitos saludables.

Por parte del equipo convocante

- Continuar brindando acompañamiento nutricional a las familias.
- Realizar seguimiento continuo a los hogares con mayor vulnerabilidad alimentaria.
- Facilitar material pedagógico para reforzar los aprendizajes.
- Coordinar nuevas jornadas de formación y sensibilización.

CIERRE

Se agradeció la asistencia y participación activa de la comunidad. Se destacó la importancia de sostener hábitos saludables como parte de la prevención y el bienestar familiar.



Línea 5.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL.

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL
TALLA Y PESOS

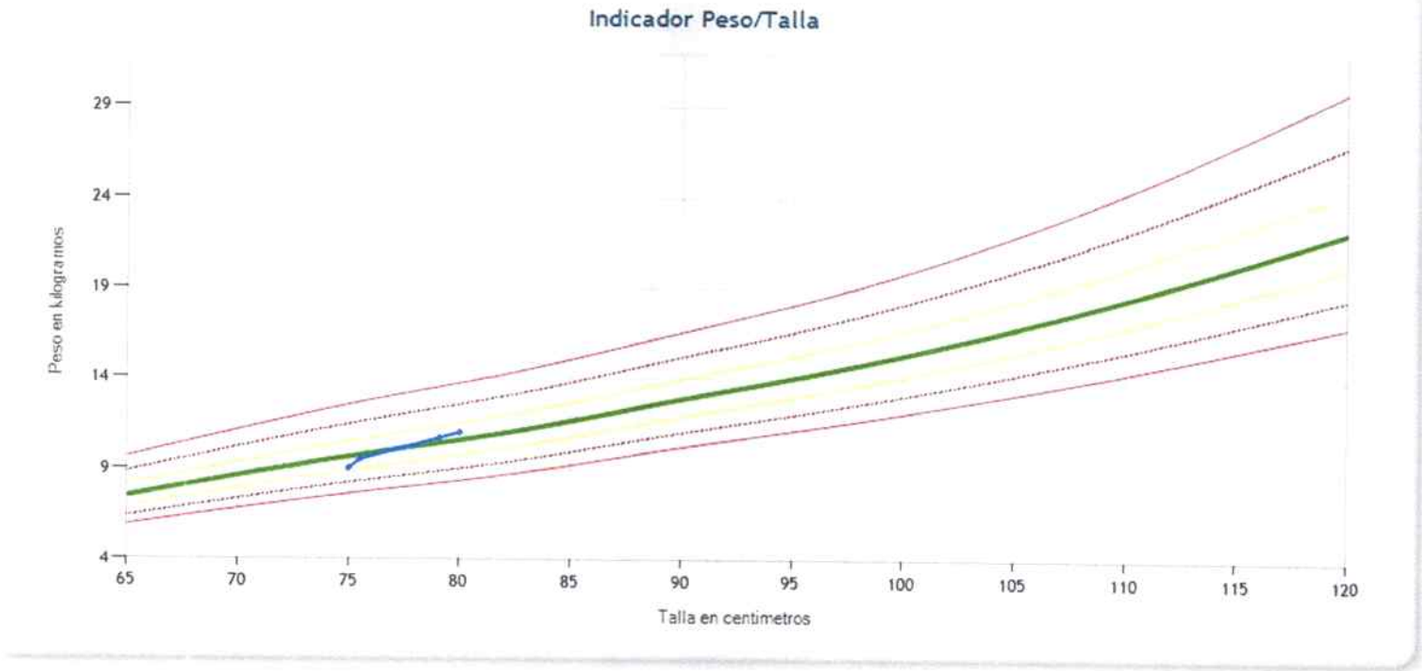


BIENESTAR FAMILIAR

Unidad De Servicio:	MAYERNY MO
Nombre:	ACEL CARPIO ISMARE
Identificación:	REGISTRO CIVIL / 1077653061
Fecha Nacimiento:	12/10/2023
Sexo:	Masculino

El futuro es de todos — Gobierno de Colombia

Peso Talla



Fecha Toma Valoración Nutricional	Peso	Talla	Edad Años	Edad Meses	Semanas Gestación
26/02/2025	9	75	1	4	0
4/06/2025	9.5	75.5	1	7	0
8/09/2025	10.7	79.1	1	11	0
15/11/2025	11	80	2	1	0

BIENESTAR FAMILIAR

CONQUISTA Nombre: ALIL JHIBERSON

Unidad De Servicio: MIRALIA C

MOÑA

Identificación: REGISTRO CIVIL / 1077652610

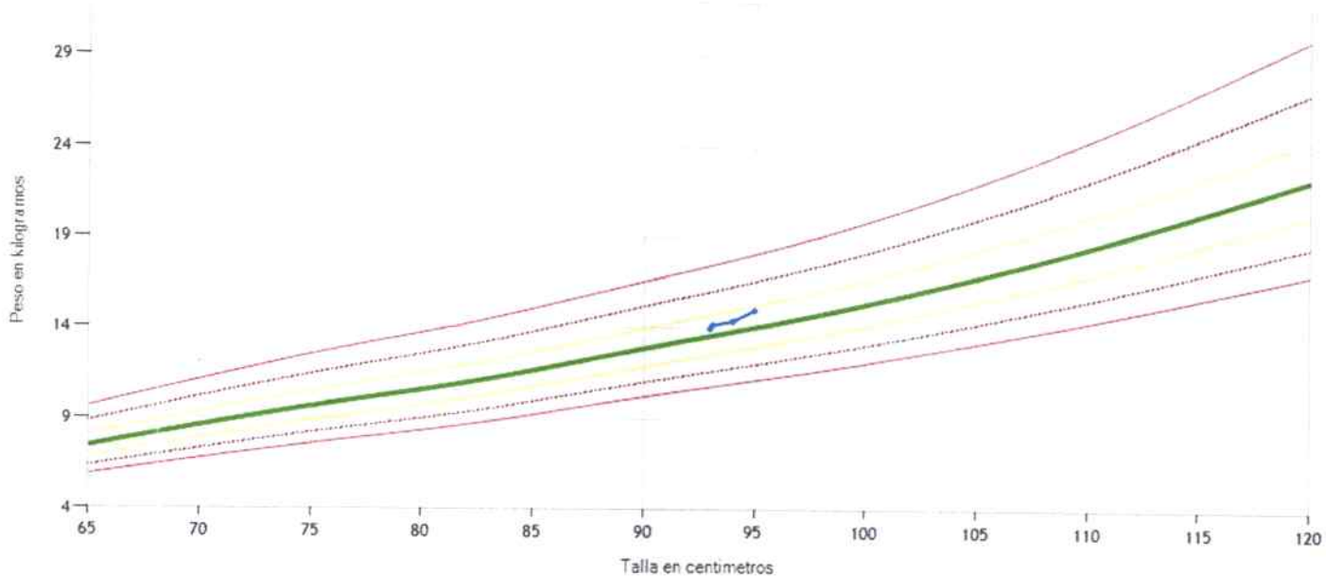
Fecha Nacimiento: 21/10/2022

Sexo: Masculino

El futuro es de todos — Gobierno de Colombia

Peso Talla

Indicador Peso/Talla



Fecha Toma Valoración Nutricional	Peso	Talla	Edad Años	Edad Meses	Semanas Gestación
26/02/2025	14	93	2	4	0
6/06/2025	14.2	93.1	2	7	0
9/09/2025	14.4	94	2	10	0
15/11/2025	15	95	3	0	0

BIENESTAR FAMILIAR

PALACIOS Nombre: YULENNY V ASHLEY SARETH

Unidad De Servicio: LEDESMA

Identificación: REGISTRO CIVIL / 1128786971

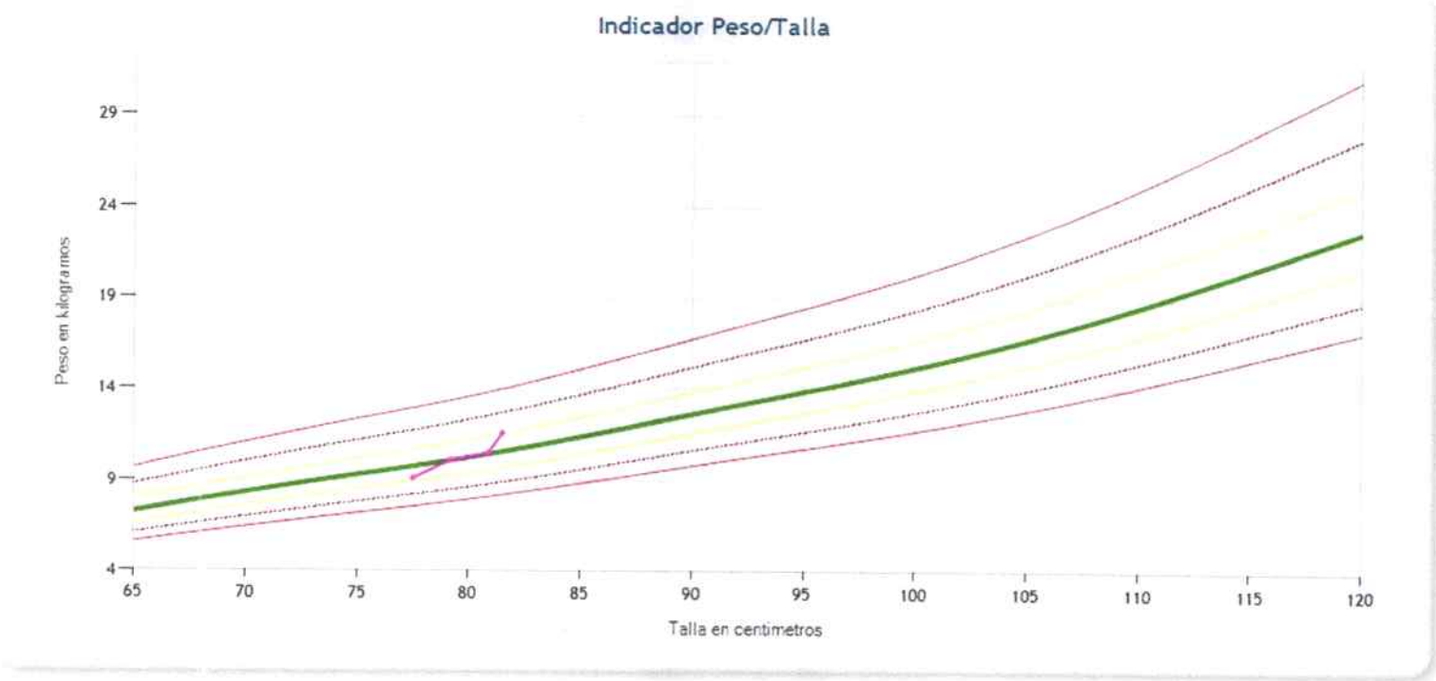
Fecha Nacimiento: 19/07/2023

Sexo: Femenino

El futuro es de todos — Gobierno de Colombia

57

Peso Talla



Fecha Toma Valoración Nutricional	Peso	Talla	Edad Años	Edad Meses	Semanas Gestación
27/02/2025	9.1	77.5	1	7	0
4/06/2025	10.1	79.2	1	10	0
4/09/2025	10.5	80.9	2	1	0
11/11/2025	11.6	81.5	2	3	0

BIENESTAR FAMILIAR

CACERES Nombre: YENNIFER CAROL DARIANNY

Unidad De Servicio: IBARGUEN

El futuro es de todos — Gobierno de Colombia

Identificación: REGISTRO CIVIL / 1077653281

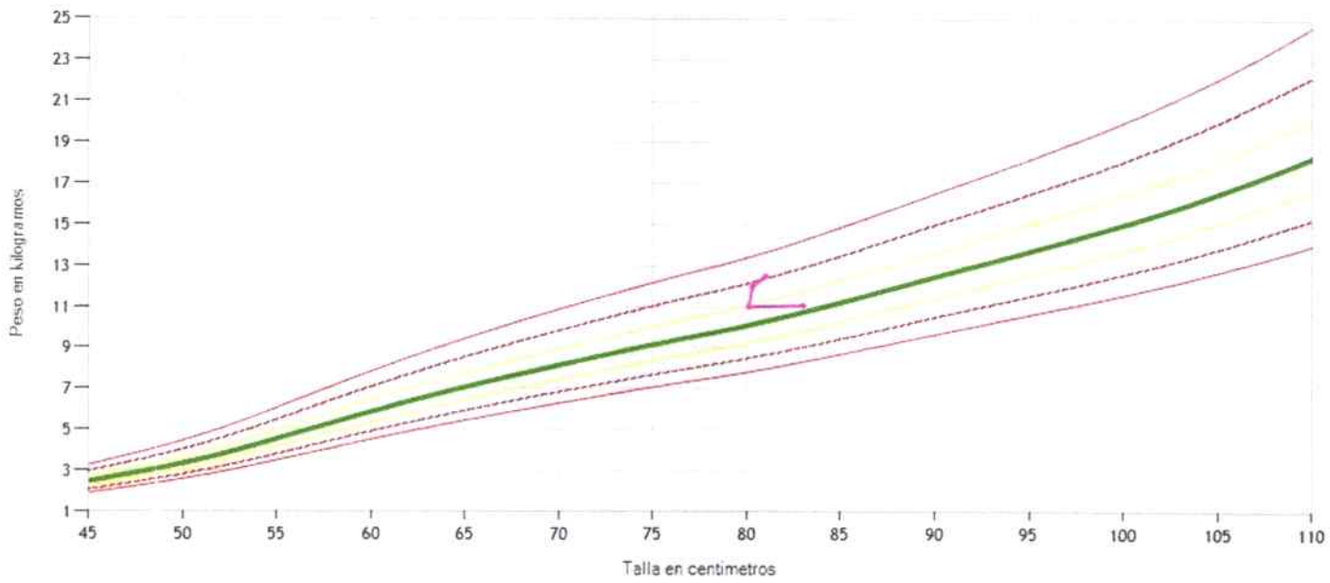
Fecha Nacimiento: 16/12/2023

Sexo: Femenino

58

Peso Talla

Indicador Peso/Talla



Fecha Toma Valoración Nutricional	Peso	Talla	Edad Años	Edad Meses	Semanas Gestación
25/02/2025	11.07	83	1	2	0
19/05/2025	11	80.1	1	5	0
8/09/2025	12	80.3	1	8	0
14/11/2025	12.5	81	1	11	0

BIENESTAR FAMILIAR

PALACIOS Nombre: LEDESMA YULENNY V ASHLEY SARETH

Unidad De Servicio:

Identificación: REGISTRO CIVIL / 1128786971

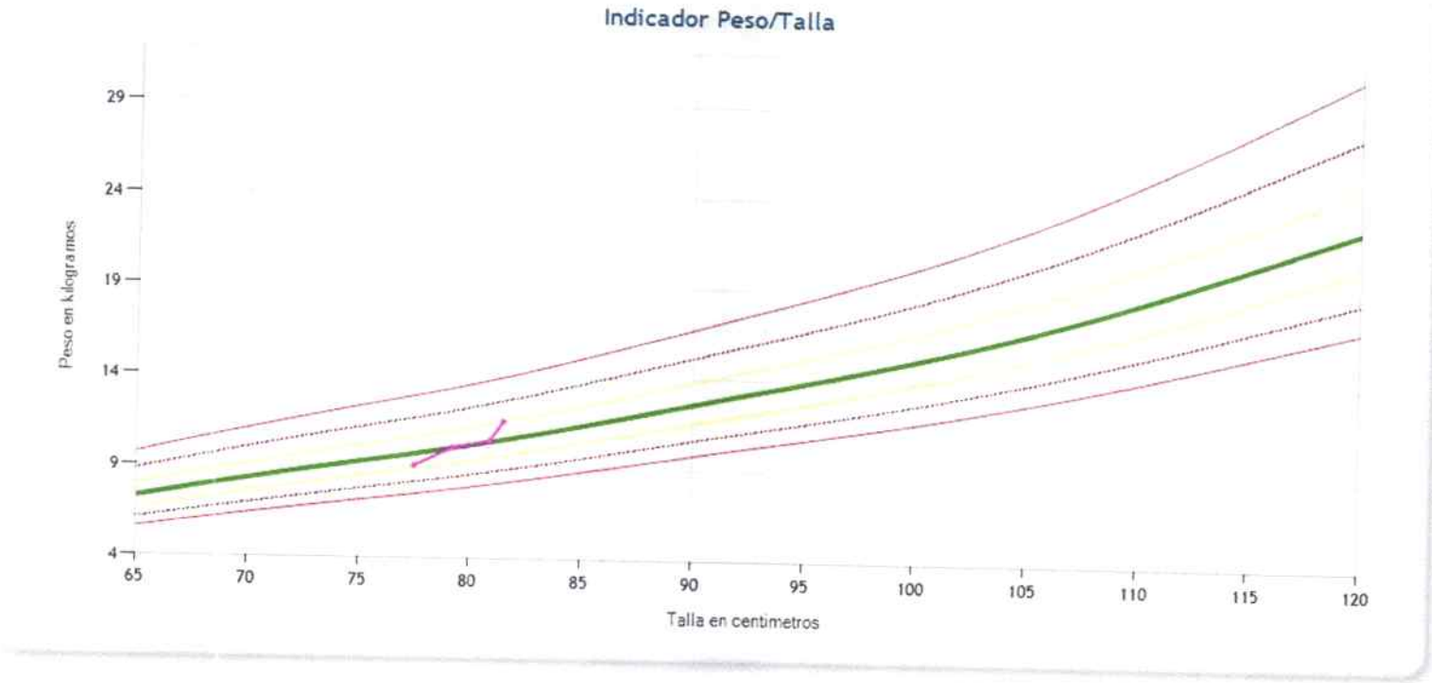
Fecha Nacimiento: 19/07/2023

Sexo: Femenino

El futuro es de todos — Gobierno de Colombia

59

Peso Talla



Fecha Toma Valoración Nutricional	Peso	Talla	Edad Años	Edad Meses	Semanas Gestación
27/02/2025	9.1	77.5	1	7	0
4/06/2025	10.1	79.2	1	10	0
4/09/2025	10.5	80.9	2	1	0
11/11/2025	11.6	81.5	2	3	0