ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. 1473		
Hora: 4 PM	**Fecha: 20 de agosto de 2025**	
Lugar:	***VEREDA EL ROSARIO, LA ARGENTINA HUILA***	
Dependencia que Convoca:	***HCB MI PEQUEÑO MUNDO***	
Proceso:	**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN_ PRIMERA INFANCIA**	
Objetivo:	Educar a los padres sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable.	

Agenda:

1.Saludo y bienvenida

2. Desarrollo: tema: Nutrición y Hábitos saludables.

3.Desiciones

Desarrollo:

1- SALUDO

Siendo las 4:00 p.m. del día 20 de agosto de 2025, la madre comunitaria **Alexandra Rojas Daza,** del Hogar Comunitario de Bienestar **mi pequeño mundo**, La Argentina Huila, da la bienvenida a los padres de familia, agradeciendo su participación en esta reunión de socialización sobre el tema “Nutrición y Hábitos Saludables”.

2-Desarrollo: temas a desarrollar “nutrición y hábitos saludables”

Se dio inicio preguntando a los padres de familia para ellos; ¿cómo sería una buena nutrición?

A lo cual algunas respuestas fueron:

- Comer balanceado.
- Alimentarse bien.
- Incluir verduras en las comidas, entro otras.

Después de escuchar sus respuestas se complementó la información con las siguientes definiciones:

NUTRICION: La nutrición es una alimentación equilibrada con nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Principios de una nutrición saludable

Variedad: Consuma una amplia gama de alimentos, incluyendo frutas, verduras de distintos colores, leguminosas, cereales integrales, carnes magras y lácteos bajos en grasa**.**

Hidratación: Beba suficiente agua a lo largo del día, ya que es esencial para los procesos metabólicos.

Moderación: Controle las porciones y elija alimentos con menos sodio, azúcares añadidos y grasas

PÚBLICA

saturadas.

Cocina saludable: Prefiera métodos de cocción como el vapor, la plancha u horno y evite las frituras.

Alimentos naturales: Priorice frutas enteras en lugar de jugos y evite los alimentos ultraprocesados.

HABITOS SALUDABLES: hábitos saludables incluyen comer frutas y verduras variadas, limitar azúcares y procesados, mantenerse hidratado y realizar actividad física regular. Incorporar estos hábitos previene enfermedades, mejora la energía y la calidad de vida.

- **Planificación:** Dedique tiempo a planificar sus comidas y establezca horarios regulares para comer.
- **Snacks nutritivos:** Si tiene hambre entre comidas, opte por frutas o verduras crudas, o un puñado de frutos secos.
- **Actividad física:** Realice al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.
- **Conexión familiar:** Intente que las comidas sean un momento de reunión familiar, sirviendo alimentos nutritivos**.**

Beneficios de la nutrición y hábitos saludables

- **Prevención de enfermedades:** Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas e hipertensión**.**
- **Mejora el bienestar:** Mantiene el cuerpo sano, aporta energía y mejora la calidad de vida en general.
- **Salud emocional:** Una alimentación adecuada contribuye al bienestar físico y emocional**.**

Para terminar la socialización se les dio a los padres de familia imágenes de varios alimentos, los cuales ellos deben clasificar según sus componentes, cuales son buenos para una adecuada nutrición y cuáles no.

Les recordamos también lo importante que es incluir en la nutrición de los niños y las niñas la BIENESTARINA ya que es un alimento de alto valor nutricional diseñado para complementar la alimentación y prevenir la desnutrición. Aporta energía, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas (A, D, C, complejo B) y minerales (hierro, calcio, zinc) esenciales para el desarrollo físico y cognitivo, la formación de huesos y dientes, la salud de la piel, y el funcionamiento del sistema inmunológico.

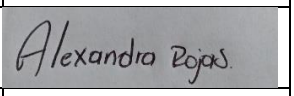


3- **Decisiones**:

- Los padres de familia reconocieron la importancia de manejar una adecuada nutrición tanto para ellos, como para sus hijos.
- Los padres de familia van a incorporar más hábitos saludables en su diario vivir

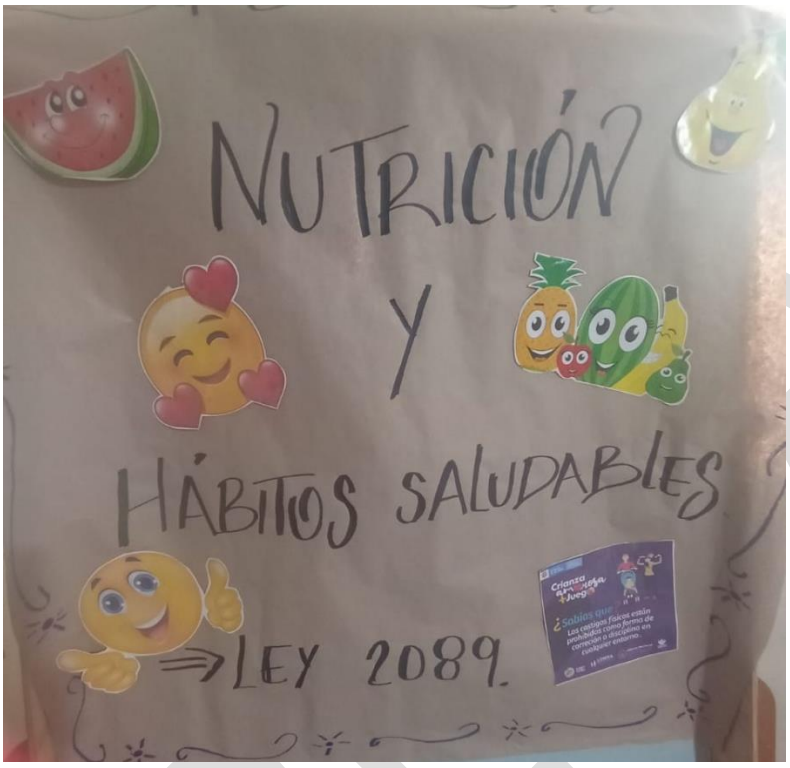
Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Las familias se comprometieron a mejorar los hábitos alimenticios en sus hogares.	**padres de familia.**	**Todos los días.**
Incorporar hábitos saludables, como también el consumo de la bienestarina ya que es un complemento nutricional muy importante para los niños y las niñas.	**Madre comunitaria y padres de familia.**	**Todos los días.**

FIRMA ASISTENTES

Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Alexandra Rojas	Madre Comunitaria	Fundación Grupo Libertad.	

	Fecha	**Hora**	**Lugar**
Próxima reunión: N/A	Por Definir.		
Colaborador que elabora el acta:	Alexandra Rojas.		

PÚBLICA


NUTRICIÓN
Y
HÁBITOS SALUDABLES
LEY 2089.


NUTRICIÓN
Y
LEY 2089.

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA	CÓDIGO
VERSIÓN	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

FECHA: 20/08/25.

HORA INICIAL: 04:00 Pm

HORA FINAL: 05:00 Pm

LUGAR: Mi Pequeño Mundo.

DEPENDENCIA LOCAL: Primera Infancia.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			ASI	PRI
1	Diana lasso Daza	1080263754							3218365385	Dianalaso2020@gmail.com		Diana lasso
2	MARIA Helena Zuo	1082 4475							3182586476	[illegible]		[illegible]
3	ana leidy ramirez	67600588							3174984609			ana leidy r.
4	Sandra P chilito	1020730711							3212195792			Sandra pchilito
5	Marby mopan	64134637							3134167331			Marby
6	Johanna Rojas	1080261807							3223602077			johanna
7	YURANY PEÑA	1080260523							3144343155			YURANY PEÑA
8	SUSANA SANCHEZ.	1044725562										SUSANA SANCHEZ.
9	paola andrea Mopan	1080264021							3152584857			Paola andrea mop.
10	lina Fernanda	1080261055							3175914707			Lina fernanda.
11	Marcela Solano	1072907258							3125556925			Marcela Solano.
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

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

PÚBLICA