ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: UA1: 2:00PM – 3:00PM	**Fecha: 3 de julio del 2025**
Lugar:	UNIDAD DE ATENCIÓN CDI MANOS AMIGAS 1 UA1
Dependencia que Convoca:	CORHUELLAS
Proceso:	PROMOCION Y PREVENCIÓN
Objetivo:	Sensibilizar sobre hábitos de vida saludable y una adecuada alimentación de acuerdo con las características de su momento de desarrollo, influyen de manera positiva en la salud mental de las niñas y niños, gestantes y la familia en general.

Agenda:

- **SALUDO**
- **SOCIALIZACION DEL TEMA: Alimentación y Salud Mental en Niños, Niñas y Gestantes**
- **CIERRE**

Desarrollo:

- **SALUDO**

Se dio la bienvenida a todas las familias, cuidadores y talento humano, agradeciendo su presencia y disposición para el encuentro. Se resaltó la importancia de trabajar juntos para fortalecer los lazos de convivencia y garantizar una experiencia enriquecedora para las familias por el bienestar de los niños y niñas.

- **SOCIALIZACIÓN DEL TEMA**

Socialización sobre la importancia de la nutrición en la salud mental de niños, niñas y gestantes. Se expone la estrecha relación entre la alimentación adecuada y el desarrollo cognitivo y emocional. Se subraya que, durante la gestación, una nutrición óptima de la madre es fundamental para el desarrollo cerebral del feto, previniendo posibles afectaciones en la salud mental a futuro. En la niñez, una dieta balanceada contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso, impactando positivamente en el estado de ánimo, la capacidad de aprendizaje y el comportamiento. Se mencionan los riesgos de la malnutrición (desnutrición y sobrepeso/obesidad) en el desarrollo de trastornos mentales y conductuales.

Sensibilizar respecto a la alimentación y sus implicaciones en la salud mental infantil y materna:

Se abre un espacio de diálogo donde los asistentes comparten sus percepciones y experiencias sobre la situación actual. Se identifican la falta de conciencia, ejemplo: altos índices de consumo de alimentos ultraprocesados, bajo consumo de frutas y verduras, dificultades de acceso a alimentos

PÚBLICA

nutritivos, mitos o creencias erróneas sobre la alimentación, estrés en las gestantes que afecta sus hábitos alimenticios. Se da a conocer los beneficios en la salud mental con una adecuada alimentación, promoviendo la implementación en sus hogares; entre los cuales se menciona:

- Desarrollo cerebral óptimo: Durante la infancia y adolescencia, el cerebro está en un crecimiento y desarrollo rápido. Nutrientes como proteínas, grasas (especialmente ácidos grasos omega-3), carbohidratos, vitaminas y minerales son esenciales para la formación de nuevas células cerebrales, las conexiones neuronales y el suministro de energía necesario para estos procesos.

- **Mejora del estado de ánimo y regulación emocional:** Una dieta balanceada, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, proporciona los nutrientes necesarios para la producción de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo. La falta de vitaminas y minerales esenciales (como hierro, zinc y vitamina D) se ha relacionado con mayores riesgos de depresión, ansiedad y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

- **Mayor concentración y rendimiento cognitivo:** Los alimentos de bajo índice glucémico (que liberan energía de forma sostenida) mejoran la atención, la memoria y la capacidad funcional. Por el contrario, los alimentos ricos en azúcares simples pueden dificultar la concentración y la atención.

- **Reducción de problemas de comportamiento**: El consumo excesivo de alimentos procesados, altos en azúcar, grasas poco saludables y aditivos, se ha vinculado con un mayor riesgo de depresión y problemas de comportamiento en niños. Limitar estos alimentos puede promover un mejor bienestar mental.

- **Salud intestinal y conexión intestino-cerebro**: Una dieta saludable apoya la salud intestinal, que a su vez juega un papel importante en la función cerebral y la regulación emocional.

- **Prevención de deficiencias nutricionales:** Las deficiencias de micronutrientes como el hierro y el yodo pueden tener repercusiones significativas en el desarrollo cognitivo. El hierro es crucial para el desarrollo cognitivo fetal y en los primeros años de vida, mientras que el yodo es necesario para el desarrollo cerebral y su deficiencia materna durante el embarazo puede causar daños cerebrales irreversibles en el niño.

En gestantes:

-Estabilización del estado de ánimo y reducción de la ansiedad y el estrés: Una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales ayuda a estabilizar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y

PÚBLICA

promover el bienestar mental general durante el embarazo. El cerebro de la madre necesita nutrientes para funcionar óptimamente, y las deficiencias pueden llevar a alteraciones del estado de ánimo.

-Prevención de la depresión prenatal y posparto: Nutrientes como los ácidos grasos omega-3 (presentes en pescados grasos, nueces y semillas de chía), las vitaminas B (especialmente B6, B9/folato y B12), el hierro y la vitamina D, son cruciales para la función cerebral, la producción de neurotransmisores y la regulación del estado de ánimo, ayudando a reducir el riesgo de depresión durante y después del embarazo.

- **Desarrollo neurológico saludable del feto**: La dieta materna tiene un impacto fundamental en la maduración del cerebro del bebé y en la formación de sus conexiones neuronales. El ácido fólico, por ejemplo, es clave para la formación y desarrollo del cerebro, interviniendo en la proliferación de neuronas y la síntesis de neurotransmisores. El hierro es vital para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé.

- **Mantenimiento de la energía y función cognitiva:** Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales proporciona un suministro constante de glucosa, esencial para mantener los niveles de energía y apoyar la función cognitiva, lo que puede ayudar a prevenir cambios de humor y mejorar la concentración en la gestante.

- **Impacto en la salud mental futura del hijo/a:** Investigaciones recientes sugieren que la dieta materna durante el embarazo, particularmente el consumo de alimentos de alto índice glucémico (que elevan rápidamente el azúcar en la sangre), puede estar asociada con un mayor riesgo de trastornos de salud mental y afectar el temperamento y las trayectorias conductuales en la descendencia.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Durante el encuentro se socializa las 4 hormonas de la felicidad (dopamina, oxitocina, serotonina y endorfina) para cada hormona se realiza una actividad con el fin de que los participantes observen y vivencien la importancia de fortalecer las hormonas de la felicidad:

PÚBLICA

Dopamina: encargada del placer y se relaciona con el cumplimiento de metas y deseos. Se realiza una rutina de ejercicio permitiendo así sea más didáctica el desarrollo de la actividad.

Oxitocina: reduce el estrés y aumenta la lívido y se relaciona con la intimidad, lazos afectivos y emocionales que establecemos. Se realiza la actividad de los abrazos. Se les brinda el maní.

Serotonina: regula el estado de ánimo y se relaciona con la autoestima, la autoconfianza, aumentando cuando nos sentimos importantes cada persona recuerda el momento más importante de su vida.

Endorfina: reduce el dolor, el estrés y el miedo, se realiza una actividad de baile.

Para finalizar se invita a las participantes a reflexionar sobre lo vivenciado y que de manera voluntaria expresen sus ideas e inquietudes generando un espacio formativo y que puedan llevar a sus hogares lo socializado durante el encuentro.

- **CONCLUSIONES**: invitar a las familias a tomar conciencia sobre una alimentación adecuada y como esta influye significativamente en la salud mental de las niñas, niños y las desde la gestación.

- **CIERRE:** Posteriormente se le preguntó a las familias participantes sobre las dudas o inquietudes presentadas en el desarrollo de las temáticas, las personas participantes respondieron asertivamente y manifestaron que el tema expuesto había sido comprendido de la mejor manera.

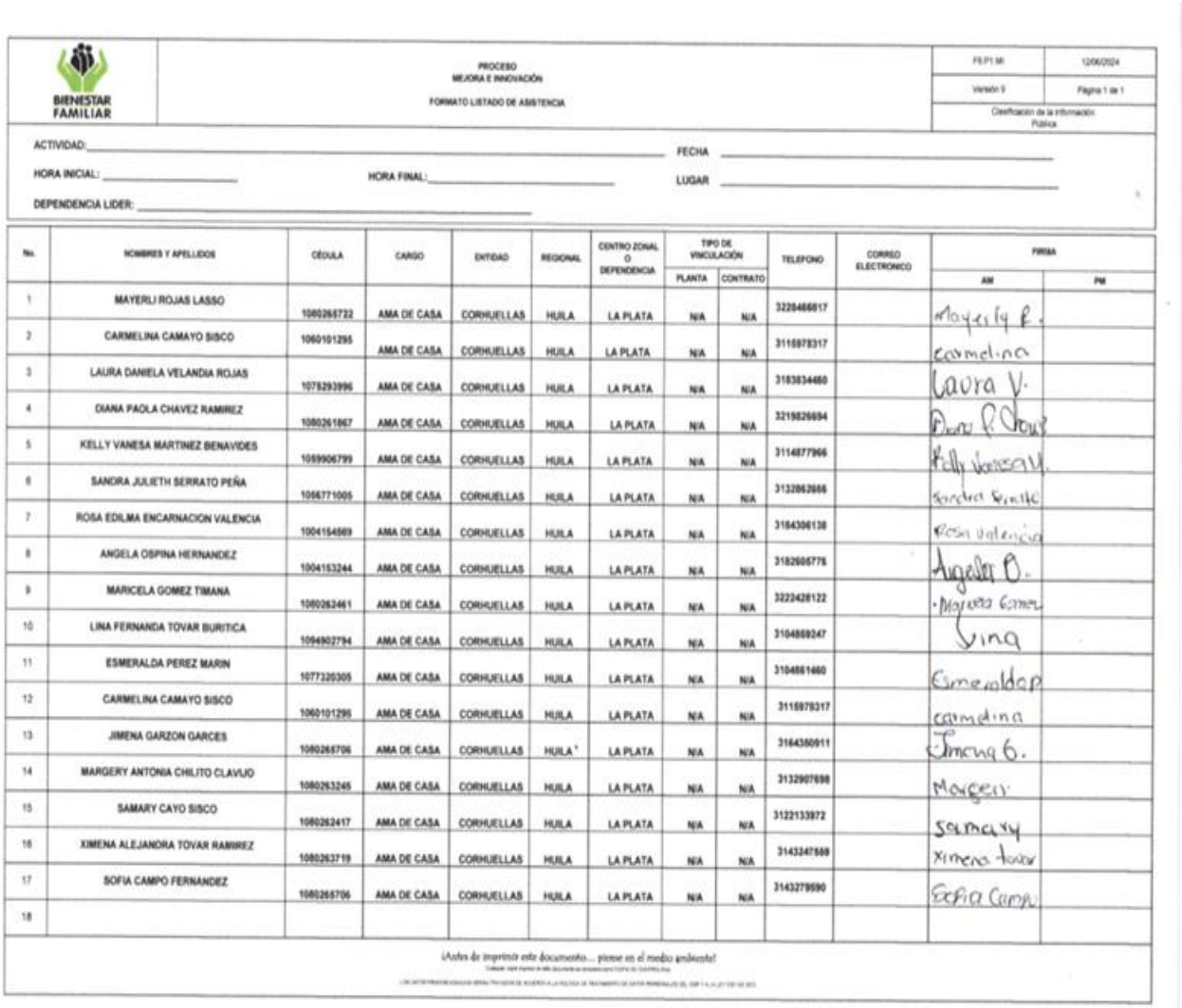
Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Las gestantes, fomentar una alimentación adecuada en pro del bienestar propio y el del feto.	Familias participantes	En adelante
llevar la información a sus hogares y compartir con su núcleo familiar**.**	Familias participantes	En adelante
Tener en cuenta a la hora de la alimentación para sus hijos dedicar tiempo y optar por dar alimentos saludables	Familias participantes	En adelante

PUBLICA

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Diana Carolina Jaramillo Ordóñez	Profesional psicosocial	CORHUELLAS	DIANA CAROLINA JARAMILLO
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	N/A	**N/A**	**N/A**
Colaborador que elabora el acta:	Diana Carolina Jaramillo Ordóñez		

PÚBLICA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F9.P1.MI | 12/06/2024
Versión 9 | Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública

ACTIVIDAD: _____ FECHA _____

HORA INICIAL: _____ HORA FINAL: _____ LUGAR _____

DEPENDENCIA LIDER: _____

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	MAYERLI ROJAS LASSO	1080265722	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3228466817		Mayerly R.	
2	CARMELINA CAMAYO SISCO	1060101295	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3115978317		carmelina	
3	LAURA DANIELA VELANDIA ROJAS	1075293996	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3183834460		Laura V.	
4	DIANA PAOLA CHAVEZ RAMIREZ	1080261867	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3219826694		Diana P Chavez	
5	KELLY VANESA MARTINEZ BENAVIDES	1059906799	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3114877966		Kelly Vanesa M.	
6	SANDRA JULIETH SERRATO PEÑA	1056771005	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3132862666		Sandra Serrato	
7	ROSA EDILMA ENCARNACION VALENCIA	1004154569	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3184306138		Rosa valencia	
8	ANGELA OSPINA HERNANDEZ	1004153244	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3182605776		Angela O.	
9	MARICELA GOMEZ TIMANA	1080262461	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3223428122		Maricela Gomez	
10	LINA FERNANDA TOVAR BURITICA	1094902794	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3104889247		Lina	
11	ESMERALDA PEREZ MARIN	1077320305	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3104861460		Esmeralda P.	
12	CARMELINA CAMAYO SISCO	1060101295	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3115978317		carmelina	
13	JIMENA GARZON GARCES	1080265706	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3164360911		Jimena G.	
14	MARGERY ANTONIA CHILITO CLAVIJO	1080263245	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3132907698		Margery	
15	SAMARY CAYO SISCO	1080262417	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3122133972		Samary	
16	XIMENA ALEJANDRA TOVAR RAMIREZ	1080263719	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3143347569		Ximena Tovar	
17	SOFIA CAMPO FERNANDEZ	1080265706	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3143279590		Sofia Campo	
18												

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.