FORMACIÓN A FAMILIAS FRONTERAS DE PAZ 1

DEPARTAMENTO	Putumayo	**MUNICIPIO**	Puerto Colón.
FECHA	11/12/2025	**HORA**	3:00 pm
TEMA	Hábitos y Estilos de Vida Saludable – *Navidades Saludables*		
OBJETIVO	Fomentar en las familias la adopción de hábitos y estilos de vida saludables durante la temporada navideña, promoviendo una alimentación equilibrada, el autocuidado y prácticas que contribuyan al bienestar integral de niños, niñas y adultos.		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Saludo y presentación del tema.
  Se dio apertura a la jornada resaltando la importancia de disfrutar las festividades sin descuidar la salud física y emocional de la familia.
- Introducción sobre la relevancia de mantener hábitos saludables en Navidad
- Ejecución de la dinámica participativa “Navidades Saludables en Familia”.
- Socialización de reflexiones y resolución de dudas.
- Entrega de guía educativa “Navidades Saludables”.
- Establecimiento de compromisos familiares.
- Cierre y despedida.

Durante la sesión se abordó la importancia de mantener hábitos saludables en las festividades navideñas, destacando que esta época conlleva cambios significativos en la rutina alimentaria y un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados. Se enfatizó que el equilibrio es fundamental para evitar excesos que puedan afectar el crecimiento de los niños, el bienestar digestivo y la energía diaria.

Importancia del tema

La nutricionista resaltó que, aunque diciembre es una época de unión y celebración, también representa un reto para mantener una alimentación adecuada. Se recordó que:

- El exceso de dulces, fritos y comidas abundantes puede generar malestar digestivo, aumento de peso y afectación del estado nutricional.
- Es necesario mantener el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y agua incluso en época festiva.
- La actividad física y el descanso ayudan a conservar el equilibrio.

Se invitó a las familias a enseñar a los niños a disfrutar las comidas tradicionales con moderación y a incorporar opciones más naturales y caseras.

Estrategias para unas Navidades saludables

Se brindaron recomendaciones prácticas como:

- Priorizar alimentos frescos: frutas, verduras, carnes magras y preparaciones al horno o a la plancha.
- Moderar el consumo de buñuelos, natilla, galletas, gaseosas y postres típicos.

- Controlar las porciones y evitar el consumo constante de comidas entre horas.
- Mantener horarios regulares de comida durante los días festivos.
- Realizar caminatas, juegos activos y actividades recreativas en familia.
- Asegurar una adecuada hidratación, especialmente en niños y adultos mayores.
- Planificar menús navideños saludables combinando tradición y bienestar.

Actividad participativa – "Navidades Saludables en Familia"

Por medio de una dinámica lúdica y reflexiva, las familias analizaron comportamientos y alimentos típicos de Navidad, clasificándolos como saludables o no saludables. Se trabajaron situaciones reales como: exceso de dulces, consumo de bebidas azucaradas, trasnochadas, disminución de la actividad física o falta de hidratación.
La actividad permitió la reflexión colectiva, la identificación de alternativas más saludables y el fortalecimiento del compromiso familiar con el autocuidado durante las festividades.

Reflexión final

Se enfatizó que celebrar en familia también implica cuidar la salud de cada integrante. Pequeños cambios —como ofrecer más frutas, limitar los dulces y fomentar el movimiento pueden marcar una diferencia significativa y convertirse en nuevas tradiciones navideñas saludables.

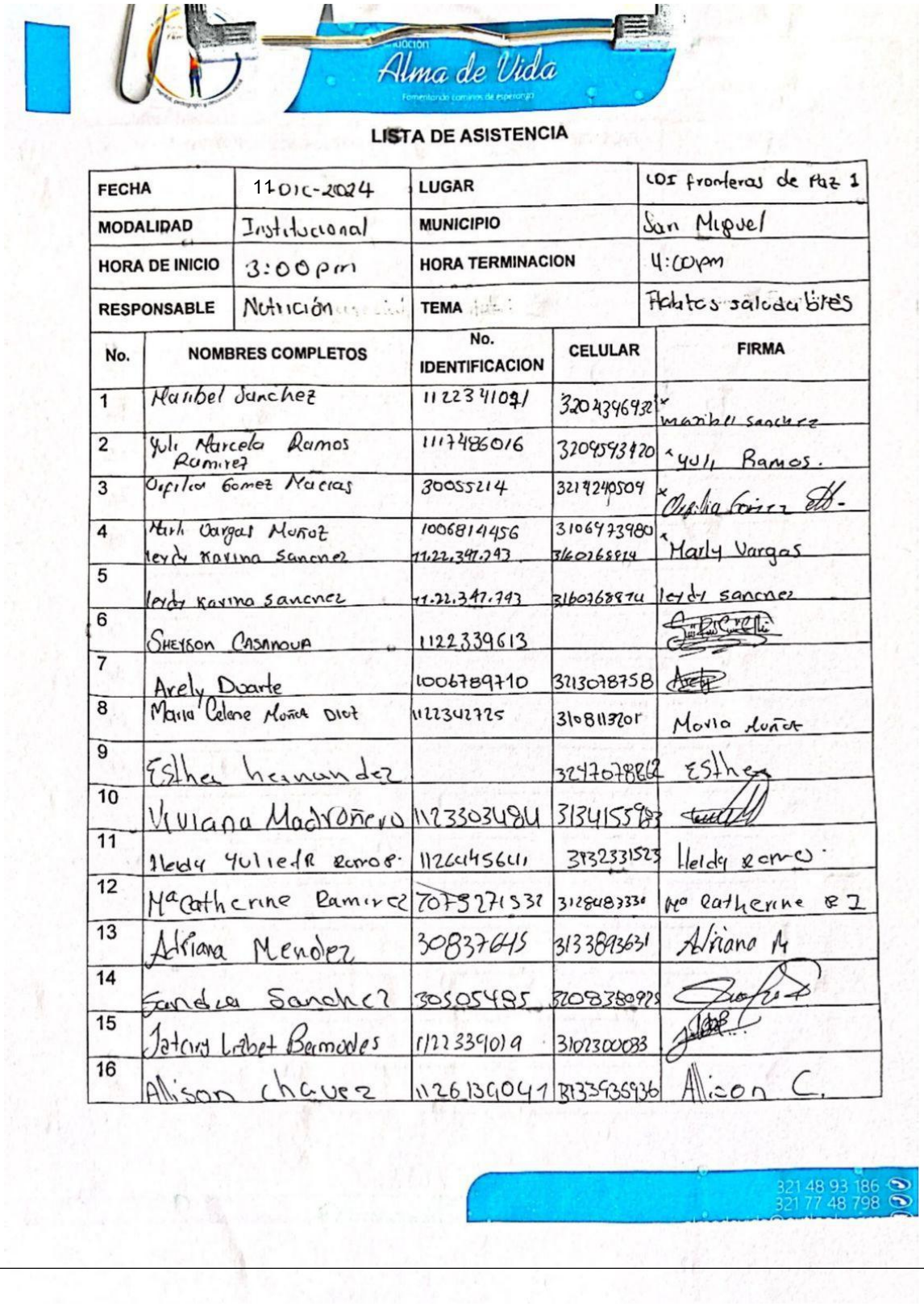
Resultados

Las familias participaron activamente en la sesión, demostrando interés y disposición para aplicar las recomendaciones. Se evidenció mayor comprensión sobre la importancia de mantener hábitos saludables en diciembre, reforzando el compromiso de promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo durante la temporada.

Compromisos familiares

- Ofrecer diariamente frutas, verduras y agua en la alimentación familiar.
- Regular el consumo de dulces, fritos y bebidas azucaradas típicas de la Navidad.
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física en familia.
- Planificar menús navideños más saludables.
- Mantener horarios regulares de alimentación y rutinas de descanso.

LISTADO DE ASITENCIA CDI FRONTERAS DE PAZ 1



LISTA DE ASISTENCIA

FECHA	11-DIC-2024	LUGAR	CDI fronteras de Paz 1
MODALIDAD	Institucional	MUNICIPIO	San Miguel
HORA DE INICIO	3:00 pm	HORA TERMINACION	4:00pm
RESPONSABLE	Nutrición	TEMA	Hábitos saludables

No.	NOMBRES COMPLETOS	No. IDENTIFICACION	CELULAR	FIRMA
1	Maribel Sanchez	1122341091	3204346932	maribel sanchez
2	Yuli Marcela Ramos Ramirez	1117486016	3209593920	Yuli Ramos.
3	Cristian Gomez Macias	30055214	3219240509	Cristian Gomez
4	Marly Vargas Muñoz leydy Karina Sanchez	1006814456 11.22.347.743	3106973980 3160368814	Marly Vargas
5	leydy Karina sanchez	11.22.347.743	3160368814	leydy sanchez
6	Sheyson Casanova	1122339613		
7	Arely Duarte	1006789710	3213078758	Arely
8	Maria Celene Muñoz Diaz	1122342725	3108113201	Maria Muñoz
9	Esther hernandez		3247078862	Esther
10	Viviana Madroñero	1123303484	3134155783	
11	Heidy Yuliet Ramos	1126145611	3132331523	Heidy Ramos
12	Mª Catherine Ramirez	1075271537	3128483330	Mª Catherine R I
13	Adriana Mendez	30837645	3133893631	Adriana M
14	Sandra Sanchez	30505485	3208380929	
15	Jaiary Lisbet Bermudes	1122339019	3102300033	
16	Alison chavez	1126130041	3133535936	Alison C.

REGISTRO FOTOGRAFICO – FORMACIÓN A FAMILIA CDI FRONTERAS DE PAZ 1





ACTA FORMACIÓN A FAMILIAS CDI FRONTERAS DE PAZ

DEPARTAMENTO	Putumayo	**MUNICIPIO**	La Dorada
FECHA	12/12/2025	**HORA**	3:00 pm
TEMA	Hábitos y Estilos de Vida Saludable – *Navidades Saludables*		
OBJETIVO	Fomentar en las familias la adopción de hábitos y estilos de vida saludables durante la temporada navideña, promoviendo una alimentación equilibrada, el autocuidado y prácticas que contribuyan al bienestar integral de niños, niñas y adultos.		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **Saludo y presentación del tema.**
  Se dio apertura a la jornada resaltando la importancia de disfrutar las festividades sin descuidar la salud física y emocional de la familia.
- Introducción sobre la relevancia de mantener hábitos saludables en Navidad
- Ejecución de la dinámica participativa “Navidades Saludables en Familia”.
- Socialización de reflexiones y resolución de dudas.
- Entrega de guía educativa “Navidades Saludables”.
- Establecimiento de compromisos familiares.
- Cierre y despedida.

Desarrollo

Durante la sesión se abordó la importancia de mantener hábitos saludables en las festividades navideñas, destacando que esta época conlleva cambios significativos en la rutina alimentaria y un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados. Se enfatizó que el equilibrio es fundamental para evitar excesos que puedan afectar el crecimiento de los niños, el bienestar digestivo y la energía diaria.

Importancia del tema

La nutricionista resaltó que, aunque diciembre es una época de unión y celebración, también representa un reto para mantener una alimentación adecuada. Se recordó que:

- El exceso de dulces, fritos y comidas abundantes puede generar malestar digestivo, aumento de peso y afectación del estado nutricional.
- Es necesario mantener el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y agua incluso en época festiva.
- La actividad física y el descanso ayudan a conservar el equilibrio.

Se invitó a las familias a enseñar a los niños a disfrutar las comidas tradicionales con moderación y a incorporar opciones más naturales y caseras.

Estrategias para unas Navidades saludables

Se brindaron recomendaciones prácticas como:

- Priorizar alimentos frescos: frutas, verduras, carnes magras y preparaciones al horno o a la plancha.
- Moderar el consumo de buñuelos, natilla, galletas, gaseosas y postres típicos.
- Controlar las porciones y evitar el consumo constante de comidas entre horas.
- Mantener horarios regulares de comida durante los días festivos.
- Realizar caminatas, juegos activos y actividades recreativas en familia.
- Asegurar una adecuada hidratación, especialmente en niños y adultos mayores.
- Planificar menús navideños saludables combinando tradición y bienestar.

Actividad participativa – "Navidades Saludables en Familia"

Por medio de una dinámica lúdica y reflexiva, las familias analizaron comportamientos y alimentos típicos de Navidad, clasificándolos como saludables o no saludables. Se trabajaron situaciones reales como: exceso de dulces, consumo de bebidas azucaradas, trasnochadas, disminución de la actividad física o falta de hidratación.
La actividad permitió la reflexión colectiva, la identificación de alternativas más saludables y el fortalecimiento del compromiso familiar con el autocuidado durante las festividades.

Reflexión final

Se enfatizó que celebrar en familia también implica cuidar la salud de cada integrante. Pequeños cambios —como ofrecer más frutas, limitar los dulces y fomentar el movimiento pueden marcar una diferencia significativa y convertirse en nuevas tradiciones navideñas saludables.

Resultados

Las familias participaron activamente en la sesión, demostrando interés y disposición para aplicar las recomendaciones. Se evidenció mayor comprensión sobre la importancia de mantener hábitos saludables en diciembre, reforzando el compromiso de promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo durante la temporada.

Compromisos familiares

- Ofrecer diariamente frutas, verduras y agua en la alimentación familiar.
- Regular el consumo de dulces, fritos y bebidas azucaradas típicas de la Navidad.
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física en familia.
- Planificar menús navideños más saludables.
- Mantener horarios regulares de alimentación y rutinas de descanso.

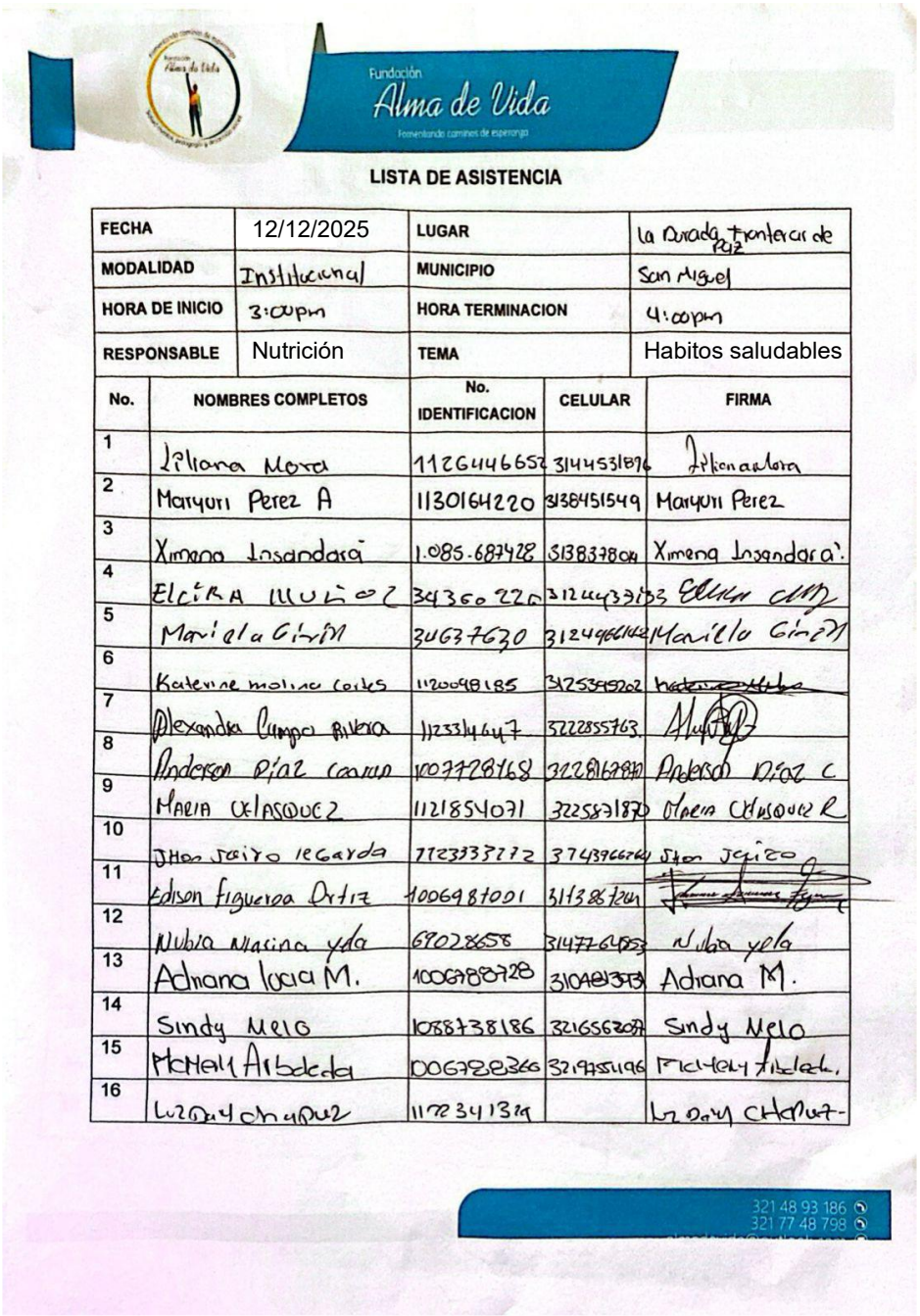
REGISTRO FOTOGRAFICO CDI FRONTERAS DE PAZ







LISTADO DE ASITENCIA CDI FRONTERAS DE PAZ



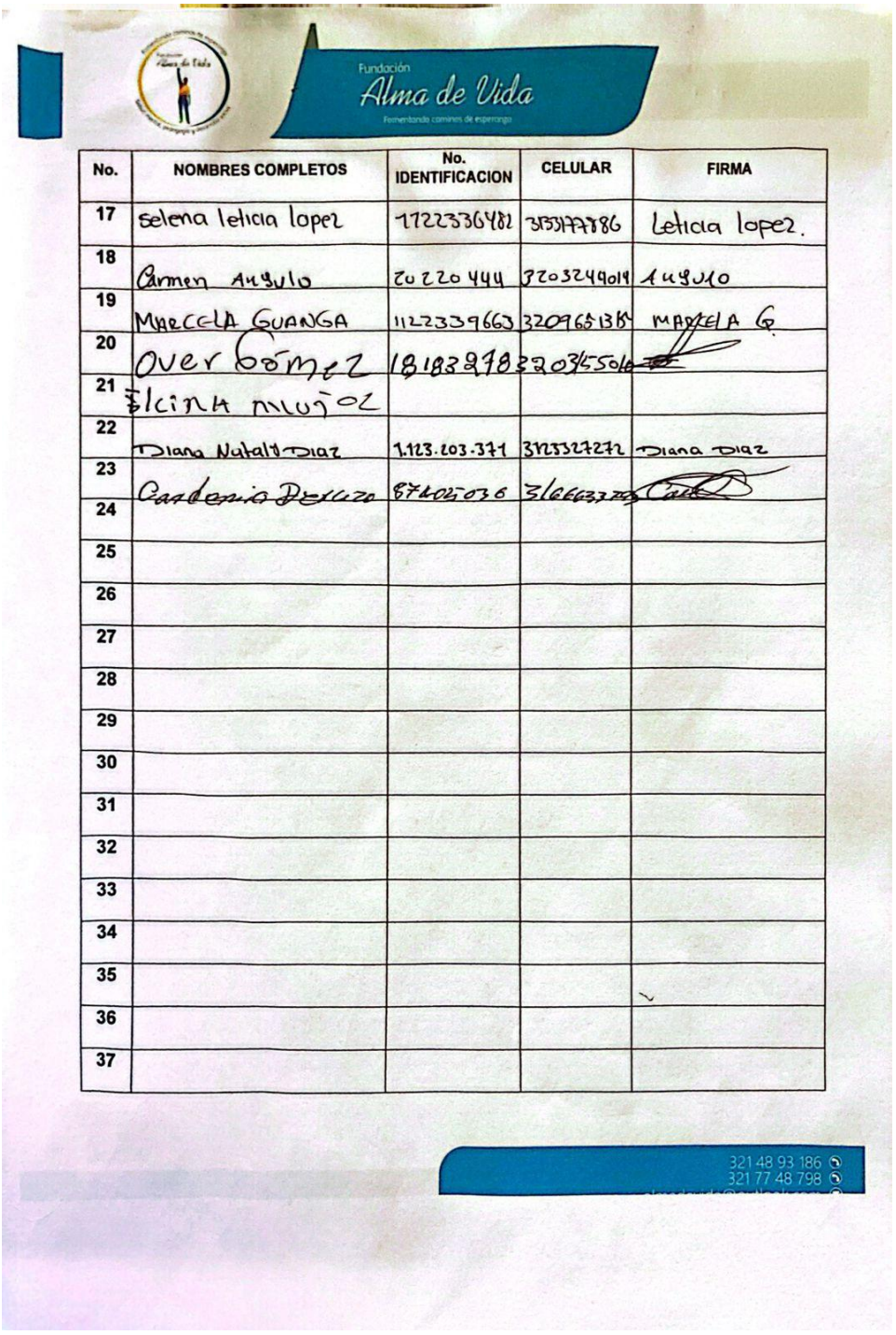
Fundación
Alma de Vida
Fomentando caminos de esperanza

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA	12/12/2025	**LUGAR**	la Brada frontera de paz
MODALIDAD	Institucional	**MUNICIPIO**	San Miguel
HORA DE INICIO	3:00pm	**HORA TERMINACION**	4:00pm
RESPONSABLE	Nutrición	**TEMA**	Habitos saludables

No.	NOMBRES COMPLETOS	No. IDENTIFICACION	CELULAR	FIRMA
1	Liliana Mora	1126446652	3144531876	Liliana Mora
2	Maryuri Perez A	1130164220	3138451549	Maryuri Perez
3	Ximena Insandaraí	1.085.687428	3138378044	Ximena Insandaraí.
4	ELCIRA MUÑOZ	34360220	3124433103	Elcira Muñoz
5	Mariela Giraldo	36637630	3124966142	Mariela Giraldo
6	Katerine molina cortes	1120048185	3125345202	Katerine Molina
7	Alexandra Cuspa Rivera	1123314447	3222855763	Alexandra Cuspa
8	Anderson Díaz Cortes	1077728168	3128168870	Anderson Díaz C
9	MARIA VELASQUEZ	1121854071	3225831870	Maria Velasquez R
10	Jhon Jairo Tegarda	7723333772	3143966744	Jhon Jairo
11	Edison Figueroa Ortiz	1006981001	3113867241	Edison Figueroa
12	Nubia Nasina yela	67028658	3147764953	Nubia yela
13	Adriana Isaia M.	1006880728	3104813733	Adriana M.
14	Sindy Melo	1088738186	3216562078	Sindy Melo
15	Michell Arbeláez	1006788366	3219755196	Michell Arbeláez.
16	Luz Dary Chamuez	1122341329		Luz Dary Chamuez

321 48 93 186
321 77 48 798



Fundación
Alma de Vida
Fomentando caminos de esperanza

No.	NOMBRES COMPLETOS	No. IDENTIFICACION	CELULAR	FIRMA
17	selena leticia lopez	1722336481	3531777886	Leticia lopez.
18	Carmen Anguio	20220444	3203249019	Anguio
19	MARCELA GUANGA	1122339663	3209651384	MARCELA G.
20	OVER GOMEZ	1818329783	3203455016	
21	ELCIRA MUÑOZ			
22	Diana Natalia Diaz	1.123.203.371	3123327272	Diana Diaz
23	Casdenio Deluzo	87405036	3166633705	
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				

321 48 93 186
321 77 48 798

PERSONAL ENCARGADA/O		
NOMBRES Y APELLIDOS	**CARGO**	**FIRMA**
DANIELA STEFANIA VERA ROSERO	NUTRICIONISTA	