SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ACTA DE REUNIÓN O ACTIVIDAD

2

Fecha	**DD**	**MM**	**AAAA**	**Hora Inicio**	**Hora Final**	**Elaboró Acta:** Diana palomares
	03	12	2025	08:00 am	09:30 pm	
Lugar: Calle 74, Carrera 1 C 1-1– Centro de salud Petecuy						**Proceso:** Componente: fortalecimiento en la atención in para el cuidado de la vida y la salud en la pob de santiago de cali bp 26005479
Reunión o Comité: Proceso formativo – Alimentación saludable						
Objetivo general: Elaborar, de manera participativa con la comunidad, un recetario saludable que recoja prácticas alimentarias culturalmente significativas y accesibles, promoviendo la adopción de hábitos de alimentación balanceada y sostenible. Este proceso busca fortalecer la cultura del autocuidado, incentivar la toma de decisiones informadas sobre la nutrición diaria y contribuir al bienestar integral de las familias, a partir del reconocimiento de sus saberes, necesidades y dinámicas territoriales.						
Número de Acta:						

ASISTENTES
Ver Listado de Asistencia

ORDEN DEL DIA
- Bienvenida e itinerario de la jornada formativa. - Desarrollo temático: *¿Qué es la alimentación saludable?* - Actividad: *Pirámide alimenticia*. - Entrega de refrigerios saludables. - Actividad: *Plato saludable*. - Desarrollo temático: *Hábitos saludables*. - Actividad: *Receta tradicional*. - Saberes y conocimientos adquiridos. - Cierre.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La jornada inició el 03 de diciembre de 2025, en horario de 9:00 a.m. a 12:00 p.m., con una bienvenida a los asistentes y la presentación del objetivo del proceso formativo. Se resaltó la importancia de fortalecer hábitos de alimentación saludable como estrategia para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades asociadas a estilos de vida poco saludables. Los participantes se mostraron receptivos, participativos y con gran interés en el aprendizaje, lo cual permitió un ambiente dinámico y de diálogo comunitario.

Desarrollo temático: ¿Qué es la alimentación saludable?

Se presentó una explicación clara sobre el concepto de alimentación saludable, abordando los grupos de alimentos que la componen:

- Frutas y verduras
- Legumbres y cereales
- Alimentos proteicos
- Grasas saludables
- Consumo adecuado de agua

Asimismo, se explicó la diferencia entre alimentos naturales, procesados y ultraprocesados, promoviendo el consumo consciente, equilibrado y basado en fuentes frescas y nutritivas.

Actividad: Pirámide alimenticia

Se desarrolló una dinámica grupal en la que cada participante recibió una ficha con el nombre de un alimento y tuvo que ubicarlo en la pirámide alimenticia, clasificándolo según su grupo:

- Frutas y verduras
- Cereales y leguminosas
- Proteínas
- Grasas
- Agua

Esta actividad permitió reforzar conocimientos relacionados con la frecuencia y proporción adecuada del consumo diario de alimentos, promoviendo la reflexión sobre prácticas de alimentación en el hogar.

Se ofreció un refrigerio saludable a los asistentes como ejemplo práctico de alternativas sencillas y accesibles para la vida diaria. Durante este espacio se propició un momento de reflexión sobre el autocuidado, la participación en la comunidad y la construcción de entornos protectores.

Actividad: Plato saludable

Los participantes se dividieron en grupos de cuatro personas para construir un menú ideal para:

- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Media tarde
- Cena

Posteriormente, cada grupo socializó sus propuestas, permitiendo corregir ideas erróneas y fortalecer conocimientos sobre alimentación balanceada, proporciones adecuadas y combinaciones saludables de alimentos.

Desarrollo temático: Hábitos saludables

Se explicó el concepto de hábitos saludables como prácticas y comportamientos sostenibles orientados al bienestar físico, mental y emocional.

A través de una lluvia de ideas, los asistentes compartieron los hábitos que ya practican y aquellos que desean fortalecer. Luego se socializaron recomendaciones clave para mejorar la salud alimentaria, incluyendo:

- Regularidad en los horarios de comida.
- Hidratación adecuada.
- Reducción de alimentos ultraprocesados.

- Aumento del consumo de frutas y verduras.

Actividad: "Receta tradicional"

Los asistentes trabajaron en grupos pequeños (3-4 personas) para escribir una receta tradicional de su comunidad que consideraran saludable, cada grupo especificó ingredientes y modo de preparación, aportando al proceso de construcción participativa del recetario saludable comunitario. Esta actividad permitió recuperar saberes culinarios propios del territorio, valorando la cultura alimentaria local.

Saberes y conocimientos adquiridos

Los participantes expresaron aprendizajes significativos relacionados con la clasificación de alimentos, la importancia de balancear las comidas, la planificación de menús saludables y el reconocimiento de prácticas alimentarias que aportan bienestar. También destacaron la pertinencia del taller y la claridad de la facilitación.

La sesión finalizó agradeciendo la participación de la comunidad e invitándoles a integrar los aprendizajes en su vida diaria. Así mismo, se motivó a los asistentes a continuar participando en futuros encuentros formativos orientados al cuidado de la salud y la vida.

REGISTRO FOTOGRAFICO







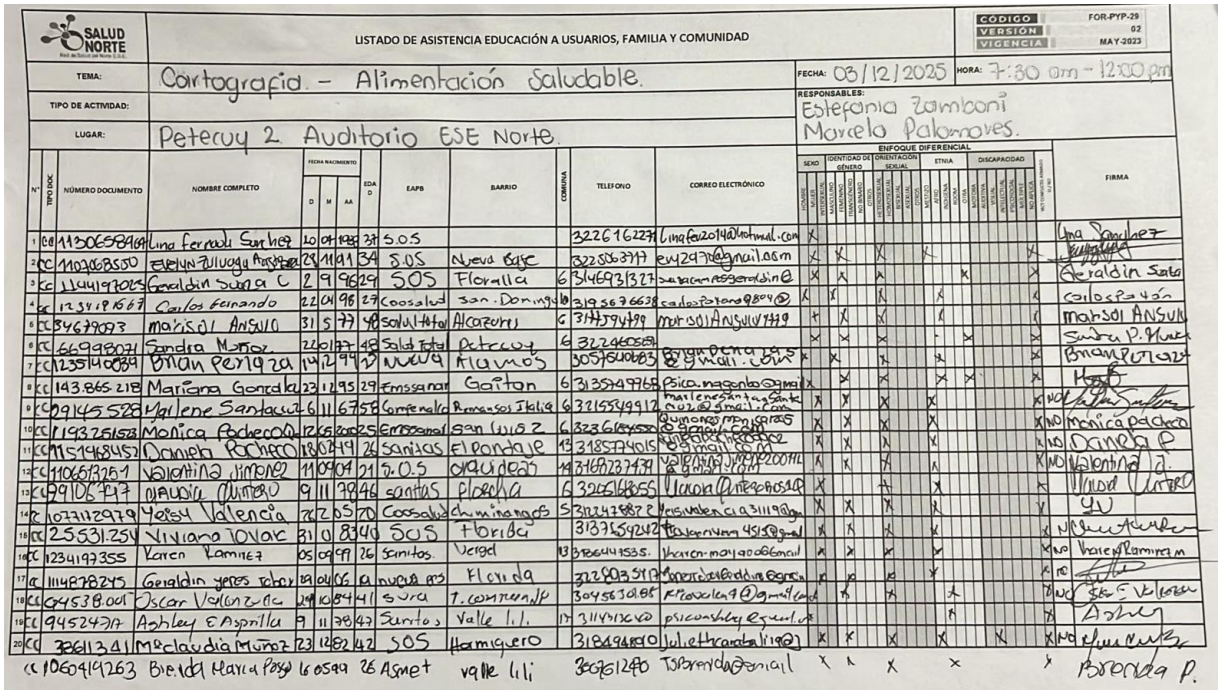


SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ACTA DE REUNIÓN O ACTIVIDAD



Listado de asistencia:



SALUD NORTE — LISTADO DE ASISTENCIA EDUCACIÓN A USUARIOS, FAMILIA Y COMUNIDAD

CÓDIGO	FOR-PYP-29
VERSIÓN	02
VIGENCIA	MAY-2023

TEMA: Cartografía. - Alimentación Saludable.
FECHA: 03/12/2025 HORA: 7:30 am - 12:00 pm
TIPO DE ACTIVIDAD:
RESPONSABLES: Estefanía Zamboni, Marcela Palomares.
LUGAR: Petecuy 2. Auditorio ESE Norte.

N°	TIPO DOC	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE COMPLETO	FECHA NACIMIENTO D	M	AA	EDAD	EAPB	BARRIO	COMUNA	TELEFONO	CORREO ELECTRÓNICO	ENFOQUE DIFERENCIAL	FIRMA
1	CC	1130659849	Lina Fernanda Sanchez	20	04	1993	31	SOS			3226162277	Linafer2019@hotmail.com		
2	CC	1107685550	EVELYN JULIANA MONTOYA	29	11	91	34	SOS	Nueva Base		3225863777	evj29@gmail.com		
3	CC	1144197025	Geraldin Sanza C	2	9	2029		SOS	Floralia	6	3146931327			Geraldin Sanza
4	CC	1234196677	Carlos Fernando	22	04	98	27	Coosalud	San. Domingo	10	3195636638			
5	CC	34679093	MARISOL ANSULA	31	5	77	48	Salud Total	Alcazares	6	3147394799			MARISOL ANSULA
6	CC	66998024	Sandra Muñoz	22	01	87	38	Salud Total	Petecuy	6	3122460589			
7	CC	1235140084	Brian Pertuz	14	2	99	25	Nueva	Alamos		3053500665			Brian Pertuz
8	CC	193.865.218	Mariana Gonzalez	23	12	95	29	Emssanar	Gaitan	6	3135949765			
9	CC	29145528	Yolene Santacruz	6	11	67	58	Comfenalco	Remansos	6	3215549912			
10	CC	1193251578	Monica Pacheco	12	6	2002	25	Emssanar	San Luis 2	6	3236			Monica Pacheco
11	CC	1151968453	Daniela Pacheco	18	07	19	26	Sanitas	El Pondaje	13	3185740415			Daniela P.
12	CC	1106613261	Valentina Jimenez	11	09	04	21	S.O.S	Orquideas	14	3166737431			Valentina J.
13	CC	1091067917	Claudia Quintero	9	11	1996	28	Sanitas	Floresta	6	3205648655			Claudia Quintero
14	CC	1073129789	Yoisy Valencia	27	2	05	20	Coosalud	Chiminangos	5	3124478827			
15	CC	25531254	Viviana Tovar	31	0	8840		SOS	Floralia		3137542427			
16	CC	1234197355	Karen Ramirez	05	09	99	26	Sanitas	Versel	13	3166441555			Karen Ramirez
17	CC	1114878245	Geraldin Yepes Echeverry	19	04	06	19	Nueva EPS	Floralia		3128031911			
18	CC	94538001	Oscar Valencia	29	10	84	41	Sura	T. Comfenalco		3045630185			
19	CC	1145247317	Ashley Espinilla	9	11	98	27	Sanitas	Valle Li.		3114512560			
20	CC	1061413411	Mc Claudia Muñoz	23	08	2002	23	SOS	Hormiguero		3184948810			
	CC	1060419263	Brenda Marcela Posso	16	05	99	26	Asmet	Valle Li.		3205612480			Brenda P.