ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *270*		
Hora: 3:40 Pm		**Fecha: 10/12/2025**
Lugar:	CDI GARRAPIÑOS	
Dependencia que Convoca:	CORPORACIÓN EL MINUTO DE DIOS DE GARZÓN	
Proceso:	*Promoción y prevención primera infancia*	
Objetivo:	Fortalecer los conocimientos del talento humano sobre alimentación saludable durante la época navideña, promoviendo hábitos adecuados que contribuyan al autocuidado, al bienestar laboral y a la correcta orientación de las familias y niños y niñas en el entorno institucional.	

Agenda:

1. *Bienvenida y presentación del tema.*
2. *Importancia de la alimentación saludable en época navideña.*
3. *Recomendaciones generales*
4. *Cierre de la actividad.*
5. *Evidencias fotográficas*

Desarrollo:

1. *Se brinda una cordial bienvenida al talento humano participante, resaltando la importancia del autocuidado y del rol que cumple el personal en la promoción de hábitos saludables dentro de la unidad de atención. Se presenta el tema de la jornada, contextualizando la relevancia de mantener una alimentación equilibrada durante la época navideña, tanto a nivel personal como en el acompañamiento a las familias.*
2. *Se socializa la importancia de mantener una alimentación balanceada durante las celebraciones navideñas, teniendo en cuenta el aumento del consumo de alimentos altos en azúcar y grasa en esta época. Se destaca que una alimentación saludable favorece el bienestar físico y mental, previene alteraciones digestivas y contribuye al adecuado desempeño laboral, además de permitir que el talento humano sea un referente positivo para las familias y los niños y niñas.*
3. *Se brindan las siguientes recomendaciones a talento humano, orientadas a promover hábitos saludables durante la época navideña:*

- ***Hidratación saludable:*** *Priorizar el consumo de agua y jugos naturales, evitando bebidas azucaradas como gaseosas y jugos artificiales, con el fin de reducir el consumo excesivo de azúcar.*
- ***Preparaciones saludables:*** *Preferir métodos de cocción como al horno, asados o al vapor, disminuyendo el uso de frituras y grasas, para mejorar la calidad nutricional de las comidas.*
- ***Control de dulces y productos navideños****: Moderar el consumo de alimentos altos en azúcar y grasa, previniendo excesos que puedan generar malestar digestivo y aumento de peso.*
- ***Inclusión de frutas y postres saludables:*** *Incentivar el consumo de frutas y la preparación de postres saludables como yogur con fruta, gelatina natural y preparaciones caseras bajas en azúcar, que aportan vitaminas y fibra.*

PÚBLICA

- ***Mantenimiento de horarios de alimentación:*** *Respetar los tiempos de comida para evitar ayunos prolongados y el consumo excesivo de alimentos entre comidas.*

- ***Promoción de la actividad física:*** *Fomentar la realización diaria de actividades físicas y recreativas en familia como juegos, bailes y actividades al aire libre, favoreciendo el gasto energético y el bienestar físico y emocional de los niños y niñas.*



4. Se da por finalizada la jornada de formación a talento humano, resaltando la importancia del autocuidado y de la adopción de hábitos saludables durante la época navideña. Se agradece la participación del personal y se reitera el compromiso institucional con el bienestar, la salud y la promoción de estilos de vida saludables en el entorno laboral.

5. Evidencias fotográficas









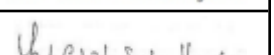
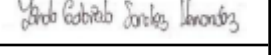
Decisiones:

- Continuar realizando jornadas de formación en hábitos saludables dirigidas al talento humano.
- Fortalecer estrategias de autocuidado y promoción de la salud en el entorno laboral.

- Incentivar al personal a replicar las recomendaciones con las familias y niños y niñas.

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
El talento humano se compromete a aplicar las recomendaciones brindadas en su vida diaria.	Talento humano	Permanente
El equipo de atención continuará realizando seguimiento y refuerzo educativo.	Equipo de Salud y Nutrición	Permanente

FIRMA ASISTENTES

Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
GABRIELA DELGADO RUALES	NUTRICIONISTA DIETISTA	CORMIDI	
LINDA GABRIELA SANCHEZ HERNANDEZ	AUXILIAR EN ENFERMERIA	CORMIDI	

Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	N/A	N/A	CDI GARRAPIÑOS
Colaborador que elabora el acta:	GABRIELA DELGADO RUALES/ Nutricionista		

PÚBLICA