| | | | |
|---|---|---|---|
| FUNPERS | **CONTRATO NUMERO 078 -2020<br>SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS<br>MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM**<br><br>**ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES (PARA MODIFICAR)** | BIENESTAR FAMILIAR | El futuro es de todos |

| | |
|---|---|
| **ACTA No.:** | 4 |
| FECHA Y LUGAR: | 26 de Junio de 2020 |
| HORA: | 8:00am a 4:00pm |
| TEMA: | -Riega esperanza y cosecha seguridad con tu huerta casera<br>-Obesidad<br>-Recetas AAVN |
| OBJETIVO | Garantizar la alimentación de las familias de los usuarios de los CDI institucional a través de orientaciones al personal de trabajo, sobre la sensibilización de temas del componente de salud-nutrición como seguridad alimentaria y nutricional a través de las huertas caseras, la gran problemática existente sobre obesidad; y la orientación de recetas de AAVN |
| PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN | TALENTO HUMANO MODALIDAD INSTITUCIONAL |
| ORDEN DEL DIA | 1. Saludo de bienvenida vía WhatsApp<br>2. Desarrollo del tema por medio de diapositiva con su respectivo audio<br>3. Conclusiones y reflexiones finales<br>4. Reto a resolver individualmente y entregado vía WhatsApp |

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|
| 1. | Para el inicio de la reunión se brinda un caluroso saludo de bienvenida a todo el talento humano de los CDI institucional y se da a conocer la metodología de capacitación virtual, se sugiere mantener disposición para el desarrollo de las actividades. |
| 2. | Posterior al saludo, se envía la información pertinente con las prácticas a estudiar, Audios con explicación del tema y su respectivo cuestionario, se resuelven dudas por medio del grupo de WhatsApp Salud-Nutrición CDI; posterior se reciben los retos vía grupo de WhatsApp y se hace la respectiva revisión.<br><br>Se retroalimenta conceptos como son:<br><br>**-RIEGA ESPERANZA Y COSECHA SEGURIDAD CON TU HUERTA CASERA**<br><br>**¿Por qué hacer una huerta?**<br>La huerta le ayudará a tener una familia mejor alimentada y más sana. “La familia entera necesita energía y nutrientes de los alimentos para tener un buen estado nutricional y de salud”<br>**Beneficios de la huerta:**<br>a) Proporciona suficientes alimentos variados para toda la familia durante todo el año o por varios meses.<br>b) Mejora los ingresos con la comercialización de productos del huerto a largo plazo.<br>c) Mejora o mantiene el estado nutricional de toda la familia.<br>d) Fortalece la integración familiar<br>e) Se realiza una producción segura y sana de alimentos.<br>f) Se fomenta la diversidad de cultivos de hortalizas, árboles frutales, leguminosas y la cría de aves<br>**Tener una huerta es tener**:<br>1- Dieta saludable y al mejor precio.<br>2- Alimentos durante todo el año.<br>3- Poder tener ingresos mayores.<br>**Las hortalizas de la huerta son:**<br>-Más frescas<br>-Más sanas<br>-Más nutritivas |

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|

-Más baratas

**Todos pueden hacer algo en la huerta**

-Los niños más pequeños

-Los más grandes

-El papá y la mamá

**Aprovechar la huerta para la mejor economía del hogar:**

- Darle prioridad a las necesidades básicas alimento – casa – vestido
- Aprender a asignar las tareas entre los miembros de la familia
- Formar en valores como la disciplina, el uso del tiempo libre, la responsabilidad y la paciencia
- Hacer un plan de los ingresos y gastos de la familia.

**-OBESIDAD**

**¿Qué es la obesidad?**

La obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. *En términos generales se define como el exceso de grasa (tejido adiposo) con relación al peso.*

La ***OMS*** define a la obesidad como un IMC igual o superior a 30. Y describe a la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud

**Obesidad infantil**

*Es el resultado de un aumento de peso corporal mayor del esperado en relación a la ganancia de estatura, debido a la adquisición progresiva e inadecuada de tejido graso.*

**Epidemiologia**

Se estima que existe más de un billón de personas en todo el mundo con problemas de sobrepeso y 300 millones son obesos.

El número de afectados sigue aumentando a un ritmo alarmante, en particular en la *población infantil estimándose un 10%* de niños en edad escolar (entre 5 y 17 años) que padecen sobrepeso u obesidad.

La prevalencia de la obesidad se ha triplicado en muchos países del mundo, siendo responsable del 2% al 8% de los costos de salud y de un 10% a 13% de las muertes en diferentes partes del mundo. *Aproximadamente 17 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con ella.*

**Obesidad en Colombia**

Las investigaciones refieren, que la incidencia y prevalencia de la obesidad han aumentado de manera gradual, alcanzando cifras de 10% a 20% en etapa infantil, 30% a 40% en la etapa de la adolescencia y de 60% a 70% en la etapa adulta.

En esta última etapa se menciona que de mantenerse estos porcentajes en aumento, en 10 años, el *90% de los adultos presentaran sobrepeso u obesidad.*

**Tipos de Obesidad**

Según su etiología (ambientales y genética)

Según su origen (exógena y endógena)

Según la topografía regional de tejido adiposo (Ginecoide y androide)

**-RECETAS AAVN**

**¿Qué es la Bienestarina Más®?**

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional, el cual consiste en una mezcla de harinas (trigo, maíz), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales. No contiene aditivos, ni

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|
| | conservantes, ni colorantes. Este producto es elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF - y es entregado a la población vulnerable del País, a través de los programas del Instituto.<br>**¿Cuál es su duración?**<br>Debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación<br>**¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla?**<br>Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores.<br>**¿Cómo se debe preparar?** Considerando que la Bienestarina Más® es un alimento de alto valor nutricional, que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros.<br>**Mitos sobre La Bienestarina Más ®**<br>**¿La Bienestarina Más ® contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad?** Falso. Está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.<br>**¿La Bienestarina Más® cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.<br>**¿La Bienestarina Más® engorda?** Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.<br>**¿La Bienestarina Más® es un producto afrodisíaco?** Falso. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.<br>**¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina Más®?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con su consumo |
| 3. | finalmente se hace práctico las capacitaciones de talento humano a padres de familia y posterior a la familia en general por medio de retos |

## REGISTRO FOTOGRAFICO

**- RIEGA ESPERANZA Y COSECHA SEGURIDAD CON TU HUERTA CASERA**



| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|



| FUNPERS | CONTRATO NUMERO 078 -2020<br>SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS<br>MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM<br><br>ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES<br>(PARA MODIFICAR) | BIENESTAR FAMILIAR | El futuro es de todos · Gobierno de Colombia |
|---|---|---|---|

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|



| | | | |
|---|---|---|---|
| FUNPERS | CONTRATO NUMERO 078 -2020<br>SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS<br>MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM<br><br>ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES<br>(PARA MODIFICAR) | BIENESTAR FAMILIAR | El futuro es de todos · Gobierno de Colombia |

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|



46



47



48



49



50



51



52



53

**-OBESIDAD**



1



2



3



4



5



6



7



8



9

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|



10



11



12



13

**-RECETAS AAVN**



1



2



3



4



5



6



7



8



9

| | | | |
|---|---|---|---|
| FUNPERS | CONTRATO NUMERO 078 -2020<br>SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS<br>MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM<br><br>ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES<br>(PARA MODIFICAR) | BIENESTAR FAMILIAR | El futuro es de todos |

| No | RESUMEN DE TEMAS TRATADOS |
|---|---|







**Responsable:**

**Lilibeth Narváez**
Nutricionista-Dietista