ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *31*		
Hora: *08:30AM*	**Fecha:** *26/03/2026*	
Lugar:	*Finca Diana María Tesalia, Huila*	
Dependencia que Convoca:	*Corporación Huellas De Amor Para Tu Vida*	
Proceso:	*Promoción y Prevención*	
Objetivo:	Socializar con el talento humano la importancia de promover hábitos de alimentación saludable y estilos de vida activos como estrategias fundamentales para la prevención del sobrepeso y la obesidad, fortaleciendo el conocimiento del equipo de trabajo para que puedan orientar adecuadamente a las familias sobre prácticas alimentarias saludables que contribuyan al bienestar, el crecimiento y el desarrollo adecuado de los beneficiarios	

Agenda:

1. Saludo
2. Oración
3. Socialización de la temática **ALIMENTACION SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD**
4. Decisiones

Desarrollo:

1. **Saludo:** Se dio inicio a la jornada de socialización dirigida al talento humano, con el propósito de fortalecer conocimientos relacionados con la alimentación saludable y la prevención de la obesidad, temática de gran relevancia en el contexto actual debido al aumento de enfermedades asociadas a hábitos alimentarios inadecuados y estilos de vida sedentarios.

2. **Oración:** Posteriormente se realizó un momento de oración y reflexión, agradeciendo por la oportunidad de compartir espacios de aprendizaje que permiten fortalecer conocimientos y mejorar las prácticas de acompañamiento a las familias. En este espacio se pidió sabiduría, compromiso y vocación de servicio para continuar desarrollando acciones que contribuyan al bienestar y la salud de los niños, niñas y sus familias.

3. Socialización de la temática **ALIMENTACION SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD**

Durante la jornada de socialización se abordó la temática relacionada con la alimentación saludable y la prevención de la obesidad, iniciando con una explicación general sobre el concepto de obesidad, la cual se define como una enfermedad caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud de las personas.

Se explicó que la obesidad constituye actualmente uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial y nacional, debido al incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados, el aumento de la ingesta de bebidas azucaradas y la disminución de la actividad física en la vida cotidiana.

CLASIFICADA

En este sentido, se destacó que el sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de desarrollar diversas enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y dificultades en las articulaciones, afectando significativamente la calidad de vida de las personas.

Posteriormente se abordó el concepto de alimentación saludable, explicando que esta debe ser variada, equilibrada, suficiente y adecuada para cada etapa del ciclo de vida. Se enfatizó que una alimentación saludable debe incluir diariamente alimentos provenientes de diferentes grupos alimenticios que aporten los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Dentro de estos grupos se encuentran las frutas y verduras, las cuales aportan vitaminas, minerales y fibra que ayudan al fortalecimiento del sistema inmunológico y al buen funcionamiento del organismo. También se resaltó la importancia del consumo de cereales y tubérculos como arroz, maíz, papa, yuca y plátano, los cuales proporcionan energía para el desarrollo de las actividades diarias.

De igual manera, se mencionó la importancia de incluir alimentos ricos en proteína como pollo, pescado, huevo, carne y leguminosas como frijoles, lentejas y garbanzos, los cuales contribuyen al crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo. Asimismo, se resaltó el papel de los lácteos como fuente importante de calcio, necesario para el fortalecimiento de huesos y dientes.

Durante la socialización también se explicó la importancia de mantener una adecuada hidratación mediante el consumo suficiente de agua durante el día, evitando el consumo excesivo de bebidas azucaradas que pueden contribuir al aumento de peso.

Posteriormente se presentó el concepto del plato saludable como una herramienta práctica para orientar a las familias sobre la forma adecuada de distribuir los alimentos en cada comida. En este sentido, se explicó que la mitad del plato debe estar conformada por frutas y verduras, una cuarta parte por cereales o tubérculos y la otra cuarta parte por alimentos ricos en proteína.

Adicionalmente, se enfatizó la importancia de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados como comidas rápidas, snacks, dulces, golosinas y productos con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, debido a que su consumo frecuente puede contribuir al desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Asimismo, se resaltó que la prevención de la obesidad no depende únicamente de la alimentación, sino también de la adopción de estilos de vida saludables, dentro de los cuales se encuentran la práctica regular de actividad física, el establecimiento de horarios de alimentación, la reducción del tiempo frente a pantallas y la promoción de espacios familiares para compartir las comidas.

Durante el desarrollo del encuentro el talento humano participó activamente, manifestando la importancia de fortalecer estos procesos educativos con las familias, especialmente en los espacios de encuentro pedagógico, donde se pueden promover hábitos saludables desde la primera infancia.

Finalmente, se destacó que la promoción de una alimentación saludable desde edades tempranas contribuye significativamente a prevenir enfermedades y a mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y sus familias.

4. Decisiones:

Al finalizar la jornada de socialización se concluyó que la promoción de hábitos de alimentación saludable es fundamental para prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como para mejorar el bienestar y la salud de la población.

CLASIFICADA

De igual manera, se resaltó la importancia del rol del talento humano en la promoción de estos mensajes educativos, teniendo en cuenta que su labor de acompañamiento y orientación permite generar conciencia en las familias sobre la importancia de adoptar prácticas alimentarias saludables.

Asimismo, se reconoció que la educación nutricional y la promoción de estilos de vida saludables deben ser procesos permanentes dentro de los espacios de formación y acompañamiento a las familias.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Promover mensajes relacionados con la alimentación saludable durante los encuentros pedagógicos y espacios de acompañamiento con las familias.	TALENTO HUMANO	PERMANENTE
Fortalecer las acciones educativas orientadas a incentivar el consumo de frutas, verduras y alimentos naturales dentro de la alimentación diaria.	TALENTO HUMANO	PERMANENTE
Sensibilizar a las familias sobre la importancia de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas.	TALENTO HUMANO	PERMANENTE
Promover la práctica de actividad física y hábitos de vida saludables como estrategias para prevenir el sobrepeso y la obesidad	TALENTO HUMANO	PERMANENTE
Continuar fortaleciendo los procesos de educación nutricional en los diferentes espacios de atención y acompañamiento con la comunidad.	TALENTO HUMANO	PERMANENTE

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Yurielis Tapia Gómez	**Profesional en Salud y Nutrición**	**CORHUELLAS**	Yurielis Tapia G.

CLASIFICADA

Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Abril/2026	Por definir	Por definir
Colaborador que elabora el acta:	**Yurielis Tapia Gómez**		

EVIDENCIAS:



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS P1 MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Publica	

ACTIVIDAD: Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad FECHA 26 de marzo de 2026

HORA INICIAL: 08:30 am HORA FINAL: 12:30 m LUGAR Finca Villa Diana - Tesalia

DEPENDENCIA LIDER: Corporación Huellas de Amor para Tu Vida.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YULY JIMENA CERQUERA ANDAPIÑA	1084576229	COORDINADORA PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3125430242	yujicean103@gmail.com		
2	DIANA MARIA HERNANDEZ FRANCO	1116251954	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3186066624	dianemedialuna@gamil.com		
3	DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA	26471700	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	312 3082807	dianamh28@gmail.com		
4	YURIELIS TAPIA GOMEZ	1045712206	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICION	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3184556919	yurielistapiagomez@gmail.com		
5	LUCY PAOLA TORRES	55130447	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICION	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	313 2139846	lucytorrestrujillo@hotmail.es		
6	ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	1135254091	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICION	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3128644484	1008margara@gmail.com		
7	LEIDY YOHANA CARDOSO OVALLE	53131943	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	317 4198114	yohaca@hotmail.com		
8	JESSICA LORENA CUMBE PERDOMO	1079409772	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	323 2928744	lorenacumbep@hotmail.com		
9	MARIA XIMENA PERDOMO SÁNCHEZ	1079409273	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3138425353	XIMENAPERDOMOSANCHEZ@gmail.com		
10	SANDRA PATRICIA BRAND CUMBE	26471495	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3232407353	Sandrabrand14@hotmail.com		
11	MAIRA CONSTANZA PERDOMO BRAND	1079410702	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3168897678	perdomobrandm@gmail.com		
12	LAURA KATHERINE CLEVEZ REINA	1079409599	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3213311003	lauritas12@hotmail.com		
13	MAGDA LORENA PERDOMO NINCO	26472413	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3167235104	magdalorenaperdomoninco@gmail.com		
14	JHAID MIRIAN GUZMAN RAMIREZ	26471684	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3183270159	jhaid0310@gmail.com		
15	SANDRA JIMENA PERDOMO TRUJILLO	26471503	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3177986477	sandrajime10@gmail.com		
16	MONICA TATIANA BAUTISTA	1079411046	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3229348038	monitati22@gmail.com		
17	CAMILA ALVAREZ SANCHEZ	1144172857	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3186848289	camilalic.edu@gmail.com		
18	ANGELICA QUINTERO TRUJILLO	1081408502	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3188387089	angelkami@gmail.com		
19	DERLY PLAZAS MORALES	26529286	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3142804556	derlyplazas72@gmail.com		
20	JOHANA ANDREA BONILLA BASTIDAS	26472439	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	317 4789017	bonillajohanaandrea@gmail.com		

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

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

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Scanned with CamScanner