ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: 8:40 am	**Fecha:** 27 de marzo del 2026	
Lugar:	UCA SEMILLITAS DE AMOR Nataga-Huila	
Dependencia que Convoca:	Corporación Huellas De Amor Para Tu Vida- CORHUELLAS	
Proceso:	Promoción y Prevención	
Objetivo:	Promover en las familias la adopción de hábitos de vida saludable, incluyendo la actividad física, la alimentación adecuada, el descanso y las prácticas de autocuidado, como estrategias fundamentales para la prevención de enfermedades y de la obesidad, fortaleciendo el bienestar físico y emocional y el desarrollo integral de niñas y niños en la primera infancia, así como de mujeres gestantes y lactantes.	

Agenda:

1. Saludo y bienvenida
2. Oración o reflexión inicial
3. Presentación de la temática ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS SALUDABLES
4. Socialización y diálogo participativo

Desarrollo:

1. Saludo y bienvenida

Se da inicio al encuentro con un saludo cordial y afectuoso a todos los asistentes, brindando una cálida bienvenida a las familias, madres gestantes y lactantes, así como a los niños y niñas presentes. Se agradece sinceramente su participación, disposición y compromiso al asistir a este espacio formativo.

Asimismo, se invita a todos los participantes a involucrarse activamente, expresando sus ideas, dudas y experiencias, en un ambiente de respeto, confianza y escucha, reconociendo que el trabajo conjunto entre familias y acompañantes es fundamental para promover prácticas saludables y mejorar la calidad de vida de niñas, niños, mujeres gestantes y lactantes.

2. Oración o reflexión inicial

“Hoy damos gracias por la vida, por nuestras familias y por la oportunidad de compartir este espacio de aprendizaje y crecimiento. Agradecemos por nuestros cuerpos, que nos permiten movernos, cuidarnos y acompañar a nuestros hijos en cada etapa de su desarrollo.

CLASIFICADA

Te pedimos sabiduría para tomar decisiones que favorezcan nuestra salud y la de nuestros niños y niñas, fortaleza para construir hábitos saludables en nuestro hogar y amor para cuidar con paciencia, respeto y dedicación.
Que cada acción que realicemos, desde la alimentación hasta el movimiento y el cuidado diario, sea un acto consciente que fortalezca el bienestar físico, emocional y afectivo de nuestras familias.

Permítenos aprender, enseñar y crecer juntos, creando entornos llenos de amor, protección y vida saludable para nuestros hijos."

3. Presentación de la temática

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Durante este espacio se aborda la **alimentación saludable** como un pilar fundamental para el desarrollo integral de niña y niños, así como para la salud de las mujeres gestantes y lactantes. Se explica que una alimentación equilibrada debe incluir variedad de alimentos como frutas, verduras, proteínas, cereales y agua, los cuales aportan los nutrientes necesarios para el crecimiento, la energía y el adecuado funcionamiento del organismo.
Se enfatiza que los hábitos alimentarios se construyen desde la primera infancia, por lo cual es fundamental que las familias promuevan prácticas adecuadas desde temprana edad, tales como:

Se profundiza en que una alimentación saludable debe ser **variada, suficiente y equilibrada**, incluyendo alimentos de todos los grupos:

- **Frutas y verduras:** ricas en vitaminas, minerales y fibra
- **Proteínas (huevo, carne, legumbres):** necesarias para el crecimiento y reparación de tejidos
- **Cereales y tubérculos:** fuente principal de energía
- **Lácteos:** importantes para el desarrollo óseo
- **Agua:** esencial para el funcionamiento del organismo

Se enfatiza que en la primera infancia se construyen los hábitos alimentarios que pueden mantenerse durante toda la vida, por lo cual es fundamental que las familias promuevan desde temprana edad prácticas adecuadas como:

- Ofrecer alimentos naturales y preparados en casa
- Evitar el consumo frecuente de productos ultraprocesados (gaseosas, dulces, paquetes)
- Respetar horarios de comida
- No obligar a los niños a comer, sino motivar con ejemplo

Prevención de la obesidad

CLASIFICADA

Se explica que la obesidad es una condición que se desarrolla por un **desequilibrio entre la energía que se consume y la que se gasta**, y que puede afectar tanto a niños como a adultos. Se profundiza en que no se trata únicamente de la cantidad de comida, sino de la **calidad de los alimentos y el estilo de vida**.

Se identifican factores de riesgo como:

- Alimentación alta en azúcares y grasas
- Bajo consumo de alimentos naturales
- Sedentarismo
- Uso excesivo de pantallas
- Falta de rutinas saludables

Se reflexiona que la obesidad infantil puede traer consecuencias como:

- Problemas de salud (diabetes, hipertensión)
- Baja autoestima
- Dificultades en la socialización

Por ello, se resalta la importancia de promover:

- La actividad física diaria (juego, movimiento)
- Rutinas saludables
- Espacios familiares activos

Asimismo, se destaca el papel de la familia como principal agente formador de hábitos, siendo necesario que padres y cuidadores den ejemplo mediante prácticas saludables en el hogar.
Finalmente, se invita a reconocer que una buena alimentación no se trata de prohibir, sino de **educar, equilibrar y tomar decisiones conscientes**, promoviendo el bienestar integral.

ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS SALUDABLES

Durante este espacio se aborda la actividad física y los hábitos de vida saludable como elementos esenciales para el desarrollo integral del ser humano, especialmente en la primera infancia, así como para el bienestar de las mujeres gestantes y lactantes.

Se parte de la comprensión de que los hábitos saludables no son conductas aisladas, sino prácticas cotidianas que se construyen progresivamente dentro del entorno familiar y social. Estos incluyen la actividad física regular, la alimentación balanceada, el descanso adecuado, la higiene y el autocuidado, los cuales, en conjunto, determinan la calidad de vida y el estado de salud de las personas.

CLASIFICADA

Actividad física como base del desarrollo

Se explica que la actividad física no debe entenderse únicamente como ejercicio estructurado, sino como cualquier forma de movimiento corporal que implique gasto de energía, como jugar, correr, saltar, bailar o explorar el entorno. En la primera infancia, el movimiento es una necesidad biológica y una herramienta fundamental para el aprendizaje.

Desde una perspectiva del desarrollo, la actividad física favorece:

- El fortalecimiento de huesos y músculos
- El desarrollo de habilidades motoras (coordinación, equilibrio)
- La maduración del sistema nervioso
- La construcción del esquema corporal
- La regulación emocional y disminución del estrés

Además, múltiples estudios evidencian que los niños físicamente activos tienen mayores niveles de atención, mejor disposición para el aprendizaje y menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a futuro.

Alimentación saludable y prevención de la obesidad

Se profundiza en la alimentación como un pilar fundamental de la salud, destacando que una dieta equilibrada proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento y funcionamiento adecuado del organismo.

Se argumenta que la obesidad infantil es una problemática creciente que no solo afecta la salud física, sino también el bienestar emocional y social, pudiendo generar:

- Enfermedades metabólicas (diabetes, hipertensión)
- Baja autoestima
- Dificultades en la interacción social

Desde este enfoque, se resalta que la prevención de la obesidad debe iniciarse desde la primera infancia mediante:

- La promoción de alimentos naturales
- La reducción del consumo de azúcares y ultraprocesados
- La creación de rutinas alimentarias saludables

CLASIFICADA

Se enfatiza que el equilibrio entre lo que se consume y lo que se gasta energéticamente (actividad física) es clave para mantener un estado de salud adecuado.

Importancia del descanso y el autocuidado

Se integra el descanso como un componente esencial del bienestar, ya que el sueño adecuado permite:

- La recuperación del cuerpo
- El crecimiento y desarrollo infantil
- La regulación emocional

Asimismo, se aborda el autocuidado como una práctica consciente que implica reconocer las necesidades del cuerpo, mantener la higiene personal y adoptar conductas que favorezcan la salud física y mental.

Mujeres gestantes y lactantes

Se destaca que, en esta etapa de la vida, los hábitos saludables adquieren mayor relevancia, ya que influyen directamente en la salud de la madre y del bebé.

Se argumenta que:

- La actividad física moderada mejora la salud materna y prepara el cuerpo para el parto
- Una alimentación adecuada favorece el desarrollo del bebé
- El bienestar emocional impacta en el vínculo madre–hijo

Rol de la familia como agente formador

Se enfatiza que la familia es el principal entorno donde se construyen los hábitos, ya que:

- Los niños aprenden por imitación
- Las rutinas se establecen en casa
- Las decisiones alimentarias y de estilo de vida dependen del hogar

Por ello, se invita a los padres y cuidadores a asumir un rol activo y consciente, reconociendo que sus acciones influyen directamente en el presente y futuro de sus hijos.

CLASIFICADA

4. Socialización y diálogo participativo

Se genera un espacio de interacción participativa donde los asistentes comparten sus experiencias relacionadas con la actividad física, la alimentación y los hábitos de vida saludable en el entorno familiar. Durante este diálogo, se reconocen tanto las prácticas positivas como las dificultades presentes en el hogar, permitiendo identificar fortalezas y aspectos a mejorar.

A partir de las intervenciones, se promueve el aprendizaje colectivo, el respeto por las diferentes realidades familiares y la construcción conjunta de estrategias orientadas a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral.

Decisiones:

Al finalizar el encuentro, se concluye que la actividad física, la alimentación saludable y los hábitos de vida adecuados constituyen pilares fundamentales para el bienestar integral de niñas y niños, así como para la salud de las mujeres gestantes y lactantes. Se reconoce que la promoción de estos hábitos desde la primera infancia es clave para la prevención de enfermedades, incluida la obesidad, y para el fortalecimiento del desarrollo físico, emocional y social.

Se resalta que la construcción de estilos de vida saludables no es un proceso inmediato, sino continuo, que requiere compromiso, constancia y acompañamiento familiar. En este sentido, el ejemplo de los padres y cuidadores se convierte en un factor determinante, ya que los niños aprenden a través de la observación y la práctica cotidiana.

Evidencias:



CLASIFICADA

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Brindar orientación clara y pertinente sobre alimentación saludable	TALENTO HUMANO	Siguientes Meses
Diseñar estrategias pedagógicas lúdicas que promuevan hábitos saludables	TALENTO HUMANO	Siguientes Meses
Promover una alimentación balanceada en el hogar	TALENTO HUMANO	Siguientes Meses
Promover actividades físicas diarias en los niños	TALENTO HUMANO	Siguientes Meses
Brindar orientación clara sobre hábitos saludables	TALENTO HUMANO	Siguientes Meses

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	Esther M Cuellar

Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Por definir	Por definir	Por definir
Colaborador que elabora el acta:	ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO		

CLASIFICADA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Alimentación Saludable Prevencion obesidad-Actividad Fisica FECHA 27-Marzo 2026

HORA INICIAL: 8:40 Am HORA FINAL: 9:30 am LUGAR UCA Semillitas de amor

DEPENDENCIA LIDER: Corbellas-salud y nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Rosalia Cayapu	25564735	Gestor de Alimentos	Cornellas	Huila	la plata		X	316689 3677	rosaliacayapu@.com		Rosalia cayapu A
2	Francy Liliana Mesa	106220 84196	agente Educativo	Corbellas	Huila	la plata		C	314772 0636	francyliliana@gmail.		Francy Liliana Mesa
3	Yaneth Ramirez	26/1970	coordinadora pedagogica	Corbellas	Huila	la plata		X	320405 9305	Yecar06@yahoo.es		
4	Judith Lipona Upar	101912 0044	Sociedad Cultural	Corbellas	Huila	la plata		D	317332 4755	judithlipona@gmail.com		Judith Lipona
5	Dina Marcela Chindoy	100449 1570	Profesional pedagogica	Corbellas	Huila	la plata		X	317305 5819	dinamarcelachindoy@		Dina Marcela Chindoy
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡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.

Powered by CamScanner