ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *132*	
Hora: *08:30AM*	**Fecha:** *27/03/2026*
Lugar:	*CDI Villa Mercedes Sueños Infantiles. Nátaga – 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.	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 los participantes 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

FIRMA ASISTENTES

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

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

CLASIFICADA

EVIDENCIAS:



CLASIFICADA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS.PI.MI	12/06/2024
Version 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Alimentación saludable y prevención de Obesidad FECHA 27/03/2026.

HORA INICIAL: 08:30 am HORA FINAL: 12:30m LUGAR CDI Villa Mercedes - Natagá

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	YENI ALEXANDRA TORRES ACOSTA	1024553029	AGENTE EDUCATIVA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3128709678	yeni 013@hotmail.com		
2	MARTHA CECILIA ARDILA PERDOMO	26471838	AGENTE EDUCATIVA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3132596693	ardila.marta@yahoo.com.co		
3	MARIA ALEJANDRA GUALI OTECA	1075297713	AGENTE EDUCATIVA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3227787640	[illegible]		
4	YURIELIS TAPIA GOMEZ	1045712206	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICION	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3184556919	yurielistapiagomez@gmail.com		
5	LUCY PAOLA TORRES	55130447	AUXILIA DE ENFERMERIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	313 2139846	lucytorrestrujillo@hotmail.es		
6	FLOR IMELDA CHIMBACO PEREZ	26473961	AUXILIAR PEDAGOGICO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3106079541	[illegible]		
7	ALBA LUCIA VELASQUEZ PEÑA	26473962	GESTORA DE ALIMENTOS	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3208871893	[illegible]		
8	MEYLIN PERDOMO CEBALLOS	1084577094	SERVICIOS GENERALES	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3124552722	[illegible]		
9	DANIELA VILLAQUIRA YUCUMA	1010024430	AGENTE EDUCATIVA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3134228890	[illegible]		
10	CLAUDIA XIMENA BRAND YASNO	26472344	AUXILIA DE ENFERMERIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3506190366	[illegible]		
11	YOLIMA QUINTERO CASSO	1081419020	COORDINADORA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3204310426	[illegible]		
12	YOLIMA QUINTERO CASSO	1081419020	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3204310426	[illegible]		

Scanned with CamScanner