	ACTA PIYC	CÓDIGO: F-GSA-02
	CASA DE CRISTO MADRE MANUELITA	VERSIÓN:02

ACTA DE TALLERES CON LAS BENEFICIARIAS

ACTA Nº 1	
FECHA	19 de enero 2026
TEMA	PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA
ACTIVIDAD	NIÑAS Y ADOLESCENTES
RESPONSABLE	Susana Salazar Correa
CARGO	Nutricionista
LUGAR	CASA DE CRISTO
HORA INICIAL	2:00 PM
HORA FINAL	3:00 PM

Objetivo general: Que las niñas y adolescentes reconozcan el Plato Saludable de la Familia Colombiana y comprendan cómo armar comidas equilibradas para cuidar su salud, energía y crecimiento.

Recursos: Personal

Desarrollo.

¿Qué es el Plato Saludable de la Familia Colombiana?

Es una guía creada en Colombia que nos muestra cómo debe verse un plato equilibrado, usando alimentos que conocemos y consumimos a diario.

No es una dieta, es una forma de aprender a combinar bien los alimentos.

Los grupos del Plato Saludable

1. Verduras y frutas (mitad del plato)

- Aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Ayudan a prevenir enfermedades y a tener buena digestión.

Ejemplos:

- Frutas: banano, papaya, mango, guayaba, naranja.
- Verduras: zanahoria, tomate, ahuyama, espinaca, repollo.

2. Cereales, tubérculos y plátanos (¼ del plato)

- Son la principal fuente de energía.
- Importantes para estudiar, jugar y concentrarse.

Ejemplos:

- Arroz, papa, yuca, plátano, arepa, pan, avena, maíz.

3. Alimentos proteicos (¼ del plato)

- Ayudan a crecer, fortalecer músculos y defensas.

Ejemplos:

- Huevos, pollo, carne, pescado.
- Fríjoles, lentejas, garbanzos.
- Leche, queso, yogurt.

Grasas saludables (pequeñas cantidades)

- Ayudan al cerebro y al cuerpo.
- Deben consumirse con moderación.

Ejemplos:

- Aguacate, aceite vegetal, frutos secos.

Agua

- El agua no va en el plato, pero siempre debe acompañarlo.
- Evitar exceso de gaseosas y bebidas azucaradas.

Mensajes finales

- No hay alimentos “malos”, hay porciones y combinaciones.
- Comer variado todos los días ayuda a crecer sanas.
- Cuidar lo que comemos es una forma de querernos.

	ACTA PIYC	CÓDIGO: F-GSA-02
	CASA DE CRISTO MADRE MANUELITA	VERSIÓN:02

Conclusiones: La mejor forma de promover una vida saludable es educando sobre nutrición, fomentando la actividad física y desarrollando una actitud positiva hacia el cuerpo.

Registro fotográfico





Firma:

_____.
SUSANA SALAZAR CORREA
NUTRICIONISTA DIETISTA

	SIERVAS DE CRISTO MADRE MANUELITA	Código: FT-SST-3.1	
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión: 002	
		Fecha: 11/08/2025	Página: 1 de 1

Fecha: 19/01/2026 Hora de Inicio: 2:00 PM

Tema: Plato Saludable de la Familia Colombiana

Facilitador: Susana Salazar - Nutricionista

No.	Nombre completo	Documento	Firma
1	Saray Andrea Acevedo		
2	Jennifer hernandez		Jenifer hv
3	LAURA VALENTINA HURTADO.	1113528830	Laura
4	KAREN DARIN.		DARIN
5	DULCE MARIA. CRUZ.	10917220.	DULCE. CRUZ
6	Valerie Cabezas Velasco	1143964358	Valerie
7	Mariana Pareja nareña	7776076540	Mariana
8	DANNA Isabella cubillos ALEGRIA	1148885165	DANNA ALEGRIA
9	Daniela ledesma mosquera		Daniela ledesma
10	Yamila Andrea gallego Rodriguez.	1.113864220	Yamila
11	Paula sofia ladino valencia	1114158093	Paula V.
12	Sara A.B.C	1061752803	Saritabt71
13	Yoreli Zahara Alvarez M.		
14	Eilin SOFIA RUIZ PA		Eilin SOFIA RUIZ
15	Kelly Johana cardona	1147872447	Kelly Johana
16	Martha cecilia Garzon		Martha Garzon V
17	Lauren. Camila ATEHORTUA C.		Camila
18	Valeria Rivera Ortega	1.191216748	Valeria
19	Ashlin Rivas Rivas		Ashlin Rivas
20	Isabella Taborda		Taborda Rios
21	Mariana Herrera Ramirez	1114158479	Herrera
22	luisa fda ospina o	1.115576925	luisa fda o
23	Andrea michelle G..	3703557	
24	Erika Alexandra Trujillo R.	1077859766	Erika..
25	Ana Gabriela Meneses Gomez	1097398416	

No.	Nombre completo	Documento	Firma
26	Maria Jose P.		~~Maria~~
27	Marian samanta Chica Cosbain	1.114.093.583	marian chica.
28	Yhamila Nazareth Escobar Torres	58635584	Yhamila Escobar
29	Alison Dahiana Marin Franco		Alison Dahiana
30	Alison Dahiana marin franco		Alison Dahiana
31	manuela cartagena		Manuela r
32	Dayanna correa		Dayana correa
33	Maria Paula OSPINA L.	1113595183	Maria Paula
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			

Firma del facilitador: Susana Salazar Correa