ACTA N° 6

FECHA: Bogotá, Mayo, 08 de 2026

HORA: 9:00 a.m. - 11:00 p.m.

LUGAR: Casa de pensamiento.

TEMA: Taller estrategia IEC – Duo Vital.

ASISTENTES: Ver planilla de asistencia – familias beneficiarias de Canasta de alimentos para familias indígenas.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y contextualización del tema a desarrollar, actividad de reconocimiento de los ojos de los niños.
2. Contextualización de la dinámica, conceptos básicos (hábitos alimentarios en la primera infancia), trabajo de la silueta del cuidado
3. Tips para formar hábitos alimentarios saludables.
4. Entrega de refrigerios.

DESARROLLO:

De acuerdo con lo establecido en el anexo técnico para la complementación alimentaria de canastas en cabildos indígenas, vinculados al proyecto 7953: “Generación del bienestar alimentario y nutricional en Bogotá D.C”; en lo referente específicamente al subcomponente de Promoción De Hábitos En Estilos De Vida Saludable: Alimentación en la primera infancia tocando ítems importantes como la lactancia materna y la alimentación complementaria como inicio de una alimentación saludable, se da lugar al sexto taller de la estrategia IEC denominada “Duo Vital”. Dicho taller se desarrolló en 1 sesiones de 2 horas, realizó dirigido a las familias con menores de 5 años y mujeres en proceso de gestación o lactancia materna, con el fin de, Promover conocer y reconocer la importancia de la alimentación saludable desde la primera infancia.

Por medio de una jornada se trabajaron conceptos como:

La primera infancia, que abarca desde el nacimiento hasta los cinco años, es una etapa crítica en el desarrollo humano. Durante este período, el cerebro experimenta un rápido crecimiento y desarrollo. Es una ventana de oportunidad única para establecer las bases de una vida saludable

y productiva. La nutrición en la primera infancia (0-5 años) es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo, siendo los primeros 1.000 días críticos. Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, seguida de alimentación complementaria variada (frutas, verduras, proteínas, cereales integrales). Es esencial evitar azúcares y procesados, garantizando agua como bebida principal**. La lactancia materna** es la forma óptima de alimentar a los lactantes, proporcionando nutrientes esenciales y anticuerpos que protegen contra enfermedades. La OMS y UNICEF recomiendan la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses, continuándola junto con alimentos complementarios hasta los 2 años o más. Beneficia la salud física y emocional de madre e hijo. Beneficios de la Lactancia Materna *Para el Bebé: Proporciona nutrición perfecta, anticuerpos contra infecciones, reduce el riesgo de alergias y fomenta un desarrollo cognitivo saludable. *Para la Madre: Ayuda a la recuperación posparto, reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario, y fortalece el vínculo afectivo. **alimentación complementaria:** La leche materna después de los 6 meses de edad sigue siendo el alimento principal hasta el año de vida y después del año de vida se debe ofrecer de manera complementaria hasta los 2 años o más. Durante el primer año de vida: la buena alimentación del bebé es muy importante para que crezca y se desarrolle bien. La Asociación Americana de Pediatría recomienda que los bebés sean amamantados en forma exclusiva durante los primeros 6 meses de edad. Una vez que se introduce la alimentación complementaria, se recomienda seguir amamantando hasta los 2 años o más. Se recomienda introducir la alimentación complementaria cuando los niños tengan el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo. Esto sucede a los 6 meses. La introducción de la alimentación complementaria debe ser paulatina, incorporando alimentos poco a poco (como se explica más adelante), hasta llegar a un patrón de consumo familiar al cumplir el primer año de vida. **Nutrición Infantil** Es vital que ellos consuman alimentos ideales para recibir los nutrientes necesarios. En el cuerpo de los niños, los nutrientes incluyen vitaminas, proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y agua en cantidades específicas que les brinden la energía necesaria para crecer de manera sana, aprender sin dificultades y estar activos en los momentos que más lo necesitan. ¿Por qué es importante? durante la primera infancia, la mejor dieta para el crecimiento y desarrollo se basa en llevar un estilo de vida saludable con el consumo de alimentos ricos en nutrientes, evitando grandes cantidades de azúcar, grasas saturadas o sales agregadas. Por ello, ten en cuenta estos alimentos y, siempre que sea posible:

- Proteínas: Carne de pescado, res o pollo, huevos, granos y frutos secos.
- Frutas: Inculca la preferencia por las frutas desde pequeño.
- Verduras: Anima a tus hijos a consumir ensaladas y verduras cocidas para obtener nutrientes que otros alimentos no proporcionarán.
- Granos y cereales: Opta siempre por granos y cereales como fideos, panes integrales, avenas y arroces.

- Lácteos: Productos como leche, yogur o queso, son alimentos con bajo contenido de grasa. ¡Recuérdalo! Una dieta deficiente durante los primeros años de la vida de tu hijo podría provocar falta de vitaminas y nutrientes esenciales, debilitándolo y aumentando probabilidad de aparición de enfermedades habituales, como la diarrea, o incluso más graves y mortales.

La sesión se inició con el desarrolló una dinámica donde las madres de familia buscaron en una serie de imágenes los ojos de sus hijos, donde se les realizo la reflexión de reconozco las necesidades de sus hijos, que es lo que quiero para el o ella, como fue la infancia de las madres que recuerdan como un buen recuerdo y que los halla marcado de forma positiva. Donde las madres expresaron "*que esperaban que sus hijos tuvieran más oportunidades"* "*que tuvieran más cosas de las que se tuvieron en la infancia ellas*" " *que fueran felices y tuvieran salud"* y entre los recuerdos la mayoría tuvo recuerdos de su infancia en territorio cuando podían salir a recoger frutas a los árboles, ir al rio a pescar o nadas, que podían jugar con cosas hechas por ellos y el compartir con padres y hermanos en torno a actividades de cocina, y labores del Hogar.

Posteriormente de inicio con la socialización de la temática a desarrollar y se le solicito a cada uno de los padres que peguen en una silueta de un cuerpo de un niño los ojos de sus hijos y que representara a cada uno de sus hijos, se les pedirá que coloquen el nombre de su hijo al lado de la silueta y que plasmaran alrededor de su silueta, las cosas que su hijo requiere para ser un niño sano, feliz donde se desarrollo un dialogo e intercambio de experiencias con las madres para reconocer las practicas realizadas en casa y la construcción de la silueta del cuidado la cual se alimentó desde la alimentación necesaria en un niño, las acciones de cuidado necesarias para el adecuado desarrollo y crecimiento del niño, se hablo de la importancia de la lactancia materna, los alimentos y nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo, se contó con la participación de la psicóloga de la Sub red sur quien dio tips de pautas de crianza y prevención del abuso en niños y niñas y la higienista de capital salud quien enseño sobre la importancia del acompañamiento en los proceso de higiene oral en la primera infancia.

Evaluación de la sesión: para la evaluación de la sesión se realizó durante toda la jornada por medio de la evaluación cualitativa donde se contó con la participación activa del 80% de las madres de familia las cuales elaboraron la silueta del cuidado, participaron activamente respondiendo a las preguntas orientadoras y expresando su experiencias de la infancia y comprendiendo la importancia de formar hábitos saludables en los niños y niñas.

Para finalizar la actividad se realizó una retroalimentación con los padres de familia donde ellos muestren las acciones plasmadas en la silueta de cuidado y su conclusión más significativas.

- Todos los padres quieren lo mejor para sus hijos por lo que ser una persona que da ejemplo en todos los aspectos es lo mas importante, por lo que tomarse el tiempo para compartir y enseñas a los niños sobre la cultura es necesario para la pervivencia de la comunidad.
- Es importante cumplir con las responsabilidades que se tiene con salud como llevarlos al medico a sus controles, cuidar su salud oral, ya que es un trabajo conjunto.
- Tener un hijo saludable es una responsabilidad desde la gestación porque si desde allí nos alimentamos bien vamos a tener hijos saludables con un buen peso, y niños que van a tener una buena salud.

Se logro una participación activa de las familias participantes y se logró la integración de todos los participantes donde la mayoría pudo expresar sus vivencias ideas, experiencias, lo que permito tener un dialogo fluido con las madres de familia.

Se concluye la actividad con la entrega de un refrigerio tradicional, tamal, chocolate con leche y arepa.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Asistir a las próximas actividades programadas dentro de la estrategia IEC establecidas para el cabildo.	Familias beneficiarias del servicio de canasta	Mayo de 2026

Anexos: archivo fotográfico y asistencia de la actividad.

Elaboró: María del Pilar Melo Aguilar nutricionista.

REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	DUO VITAL	HORA:	8:00 am a 11:00 am
FECHA ACTIVIDAD	8 de mayo del 2026	LUGAR:	Casa de pensamiento Semillas Ambika










REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529









ACTA N° 7

FECHA: Bogotá, mayo 22 de 2026

HORA: 7:00 a.m. - 11:00 p.m.

LUGAR: Casa de pensamiento.

TEMA: Taller estrategia IEC – Orígenes Alimentarios.

ASISTENTES: Ver planilla de asistencia – familias beneficiarias de Canasta de alimentos para familias indígenas.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y contextualización del tema a desarrollar.
2. Actividad en grupos la línea de tiempo, por grupos
3. Socialización de la línea de tiempo y conclusiones de los grupos
4. Entrega de refrigerios.

DESARROLLO:

De acuerdo con lo establecido en el anexo técnico para la complementación alimentaria de canastas en cabildos indígenas, vinculados al proyecto 7953: “Generación del bienestar alimentario y nutricional en Bogotá D.C”; en lo referente específicamente al subcomponente de Promoción De Hábitos En Estilos De Vida Saludable se da lugar al séptimo taller de la estrategia IEC denominada “Orígenes alimentarios”. Dicho taller se desarrolló en 2 sesiones de 2 horas, realizó dirigido a todas las familias beneficiarias de la canasta de alimentos con el fin de, Promover un espacio de reflexión y aprendizaje sobre los orígenes alimentarios, que les permita reconocer y valorar la alimentación tradicional y ancestral, compararla con la alimentación actual y los efectos del consumo de alimentos ultra procesados, para favorecer una alimentación más consciente, con efectos sobre su salud y bienestar.

La sesión se inició con la presentación de la temática donde de trabajo los conceptos básicos para la sesión, alimentación tradicional, alimentación saludable, preparaciones tradicionales y cocina ancestral, alimentación natural y la tendencia de los alimentos Ultra procesados, donde se buscó promover la participación de la comunidad reconociendo sus experiencias, conocimiento previos y vivencias, trabajaron conceptos como:

La comida tradicional, entendida como aquella transmitida de generación en generación, además de ser propia, relevante y significativa para una comunidad o persona, es analizada generalmente por las ciencias sociales, en particular la antropología, lo que ha sido un pilar fundamental en la patrimonización alimentaria. Sin embargo, desde las ciencias de la salud también se debe revalorar esta aportación a la comprensión de un plato típico, en especial si se examinan los indicadores globales de malnutrición por exceso y que el consumo de una comida tradicional podría permitir el acercamiento a una alimentación más saludable. ¿Es posible lograr una alimentación saludable a través de comidas y preparaciones tradicionales? Los saberes y acciones de las comunidades en torno a las practicas alimentarias tradicionales se centran en torno a la diversidad local de verduras silvestres. La forma de preparación de estos productos es lo que se puede relacionar con una alimentación más saludable; preparaciones tradicionales, elaboradas con alimentos típicos de la zona geográfica, consumidos a veces crudos, sin procesamiento para su elaboración. Se concluye que las preparaciones tradicionales presentan como producto base un alimento de origen vegetal, por lo que exhibe un mayor aporte de vitaminas y antioxidantes con una aportación reducida de carnes rojas, propio de las dietas tradicionales de Mesoamérica. A estas preparaciones no incorporan sacarosa, alimentos fritos ni intensificadores de sabor, lo que es característico de la dieta a partir de mediados del siglo XX. La inclusión de una variedad de ingredientes como verduras, cereales y carnes en platos culinarios, en el cual se infiere que estas preparaciones son más saludables que aquellas establecidas como fast food, por la multiplicidad de alimentos base, aunque los autores reconocen que el aporte energético es considerable en algunas preparaciones culinarias típicas, lo que se justificaría por el volumen que caracteriza a los platos tradicionales.

Si bien se ha perdido la conservación de algunas costumbres típicas en la gastronomía y en el uso de alimentos representativos por parte de las comunidades en favor de la flexibilización, reinterpretación y aceptación de sabores por parte de los comensales, viven en un tiempo en que existe un avance cultural orientado a preservar ciertas tradiciones propias, incluyendo aquellas que involucran la alimentación, los consumidores, especial mente los residentes de áreas urbanas presentan una tendencia al consumo de alimentos preparados o cocinados fuera del hogar. Al consumirlos, tienen la “esperanza” de que estas preparaciones culinarias sean saludables, de calidad y que mantengan el sabor tradicional, situación que se presenta solo en ocasiones, ya que gran parte de los alimentos base de las preparaciones responden al uso de alimentos procesados industrialmente y a los tiempos de alimentación, en especial el almuerzo ya no se practica mayoritariamente en los hogares. nuevas tendencias que están en busca de contrarrestar la globalización en los hábitos alimentarios y la producción de alimentos, acercando y exaltando la comida casera, además del comer con más tranquilidad las recetas tradicionales, lo que se traduce de manera positiva en el proceso digestivo y en los aspectos socioculturales,

incluso emocionales, vinculados al acto de comer. De igual manera, las comunidades de zonas rurales han concientizado la importancia de mantener el patrimonio gastronómico. Así mismo, se presenta en el imaginario colectivo que el hecho de que los alimentos sean producidos localmente, o se les catalogue como “naturales”, les da una connotación sostenible, saludable y de mejor sabor, percibidos finalmente como reales o verdaderos, ya que están integrados a sus historias personales y compartidas, además, esto le da una connotación especial a la comida tradicional.

Los alimentos procesados han formado parte de la dieta humana desde tiempos remotos. El procesamiento de alimentos consiste en una modificación en la forma natural e integral de los alimentos, obtenida a través de cambios físicos, térmicos y químicos, con el objetivo de mejorar su disponibilidad, seguridad, accesibilidad, palatabilidad, textura, color, sabor, vida útil y calidad nutricional.

Es a partir de la segunda mitad del s.XX, con los avances en la industrialización y la tecnología alimentaria, que el procesamiento de los alimentos experimenta un rápido desarrollo favoreciendo una mayor disponibilidad, seguridad y oferta. Dicho cambio coincide en el tiempo con cambios sociológicos, de estilo de vida, y con un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. En 2009, surgió el término de alimento ultraprocesado y se transmutó (junto con el término de alimento procesado) de la ciencia de los alimentos a la salud pública. Este nuevo término definió el grado de procesamiento de manera no tradicional (sino un procesamiento industrial) y agregó la presencia o ausencia de ciertos componentes en los alimentos como una dimensión más, Esto generó la aparición de nuevos estudios que documentaron la presencia de alimentos procesados y ultraprocesados en las dietas de la población y que probaron las asociaciones entre su ingesta y la calidad nutricional de la dieta o la salud.

Posteriormente se desarrolló una dinámica por grupos donde se encontraban personas de diferentes grupos etareos, la linea de tiempo donde las familias identificaron las diferentes practicas alimentarias a lo largo de su vida, infancia adolescencia y adultes, así como las diferencias de la alimentación en el territorio y en la ciudad, y reconociendo las preparaciones tradicionales de antes y ahora. Quienes respondieron las siguientes preguntas orientadoras las cuales se plasmaron en la línea de tiempo ¿Qué se comía?, - ¿Cómo se preparaba?, -¿Dónde se compraban o conseguían los alimentos?, - ¿Cuánto tiempo y quien se dedicaba a cocinar?, - ¿Cómo se compartía la comida?

Seguidamente de dos representantes de cada grupo, presentaron los resultados del ejercicio donde se resalta:

1. Que la mayoría de las personas mayores reconocer practicas alimentarias tradicionales, platos tradicionales que se consumían a diario, con un muy bajo consumo de alimentos procesados, comprados, la mayoría eran alimentos cultivados, pescados o intercambiados.
2. Las dinámicas de cocina de los alimentos eran asumidas por las mujeres de la casa y que el hombre era proveedor lo que permitía que las dinámicas integraran a todos los integrantes del hogar.
3. Las preparaciones de los alimentos era una dinámica que tomaba mucho tiempo y refieren que las personas estaban en esa dinámica gran parte del día.
4. Que actualmente las preparaciones tradicionales se han reducido a días especiales, ya que requieren de tiempo de preparación, pero se continúa realizando en algunas familias donde se reúnen a preparar alimentos y se generan espacios de compartir, de colaboración.
5. Los jóvenes refieren que si han perdido mucho ya que las dinámicas del diario ya no les permite acercare tanto a estos procesos y que muchas veces ya refieren otro tipo de alimentación en su diario como alimentos mas fáciles de preparar o conseguir como comidas rápidas que no solo las ven como comida sino como un nivel de compensación ya que les dan un valor especial a estas comidas; y que en muchos casos desconocer como es el proceso para elaborar platos tradicionales ya que no se vinculan a estos procesos.
6. Que es importante que los jóvenes que hacen parte de la comunidad pueden experimentar con la preparación de alimentos y platos tradicionales con el fin de reconocer los proceso y mantener a futuro la cultura alimentaria de la comunidad.

Se serrara la actividad con los compromisos de las familias para adoptar hábitos alimentarios saludables a través de la recuperación de la cultura alimentaria.

Evaluación de la sesión: para la evaluación de la sesión se toma las líneas de tiempo de 6 grupos donde participaron 10 personas lo que corresponde al 31 % de los participantes de la sesión se adjunta evidencias.

Se concluye la actividad con la entrega de un refrigerio tradicional, tamal, chocolate con leche y arepa.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Asistir a las próximas actividades programadas dentro de la estrategia IEC establecidas para el cabildo.	Familias beneficiarias del servicio de canasta	junio de 2026

Anexos: archivo fotográfico y asistencia de la actividad.



Elaboró: María del Pilar Melo Aguilar nutricionista.

REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Orígenes Alimentarios	HORA:	7:00 am a 11:00 am
FECHA ACTIVIDAD	22 de mayo del 2026	LUGAR:	Salón Comunal comuneros







REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529








REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529








REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529





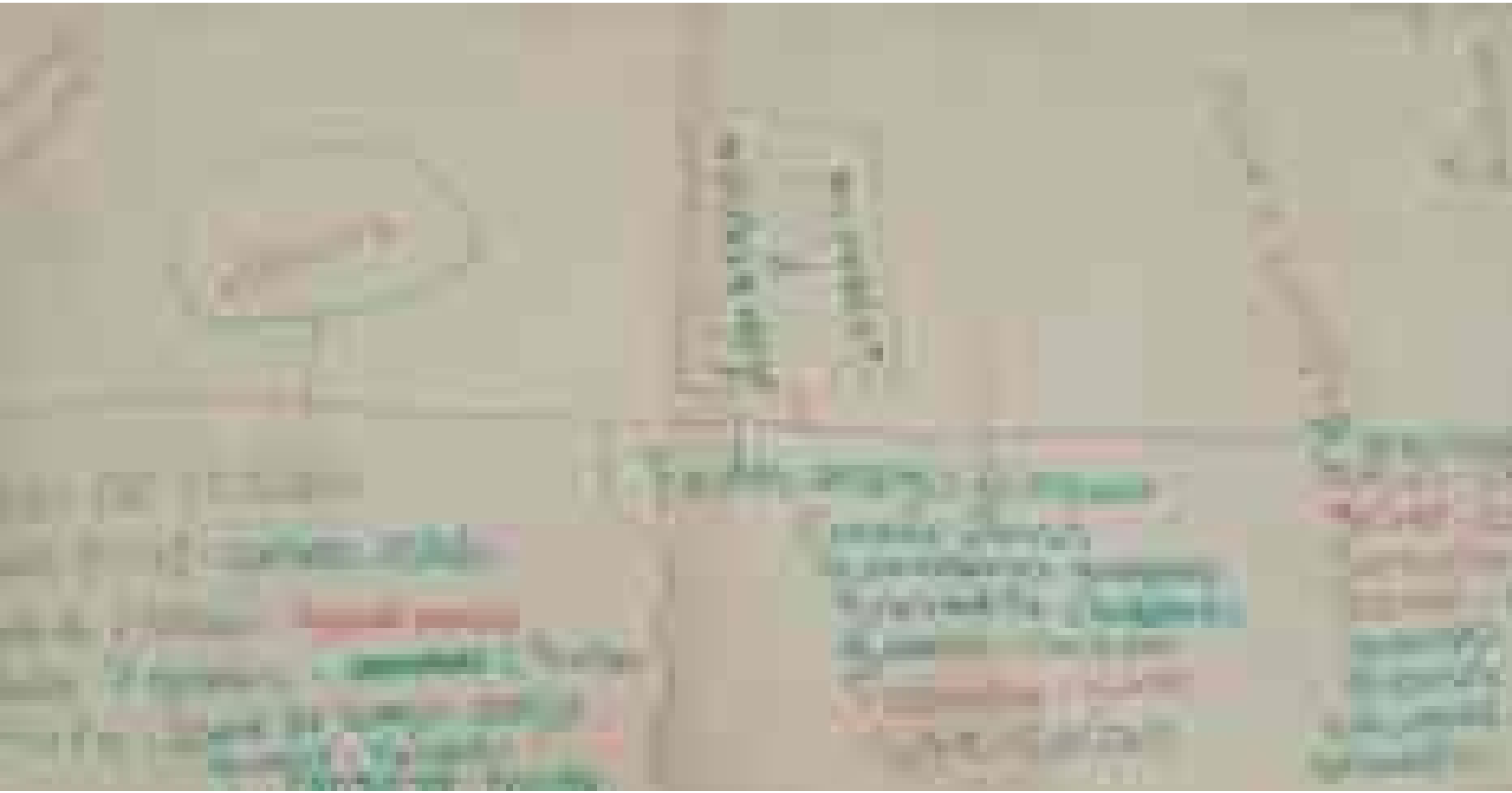


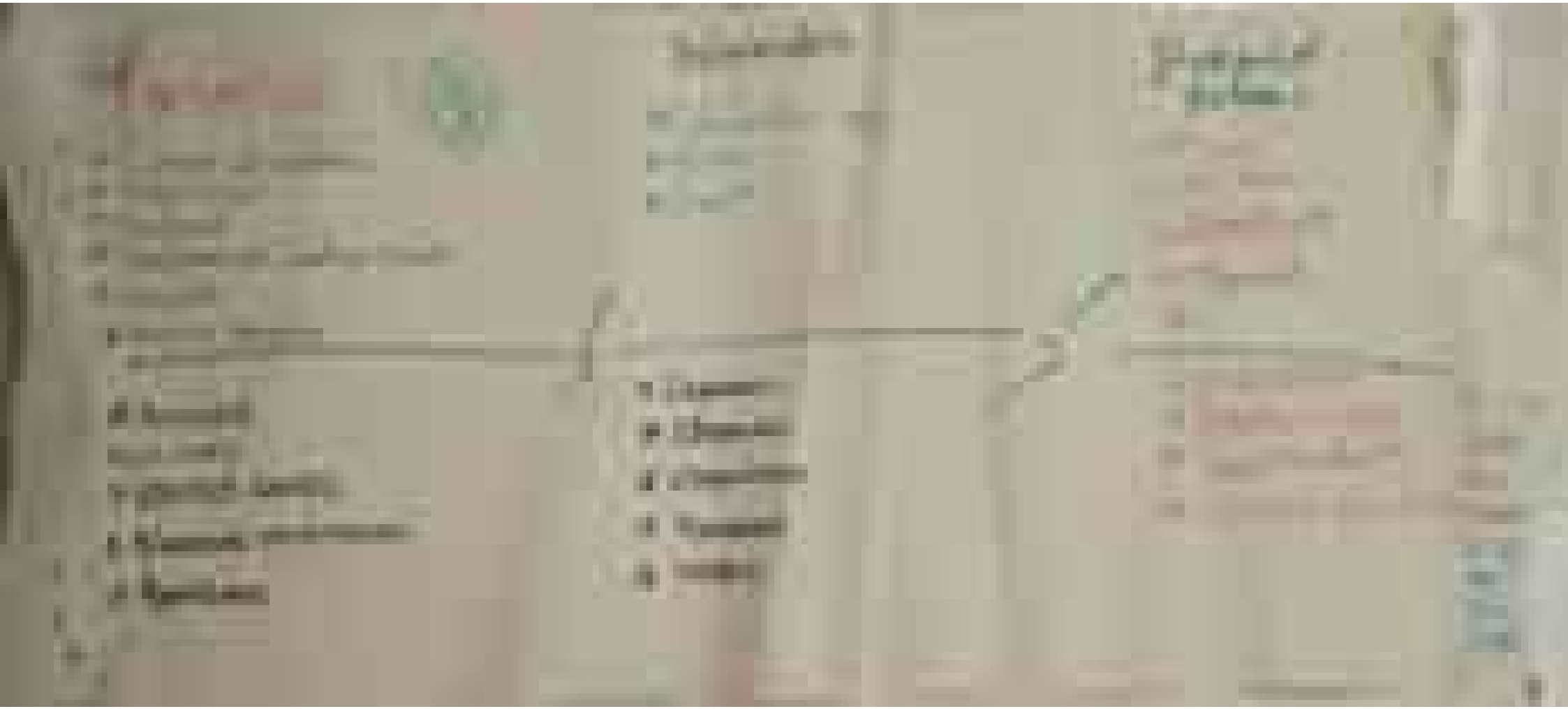


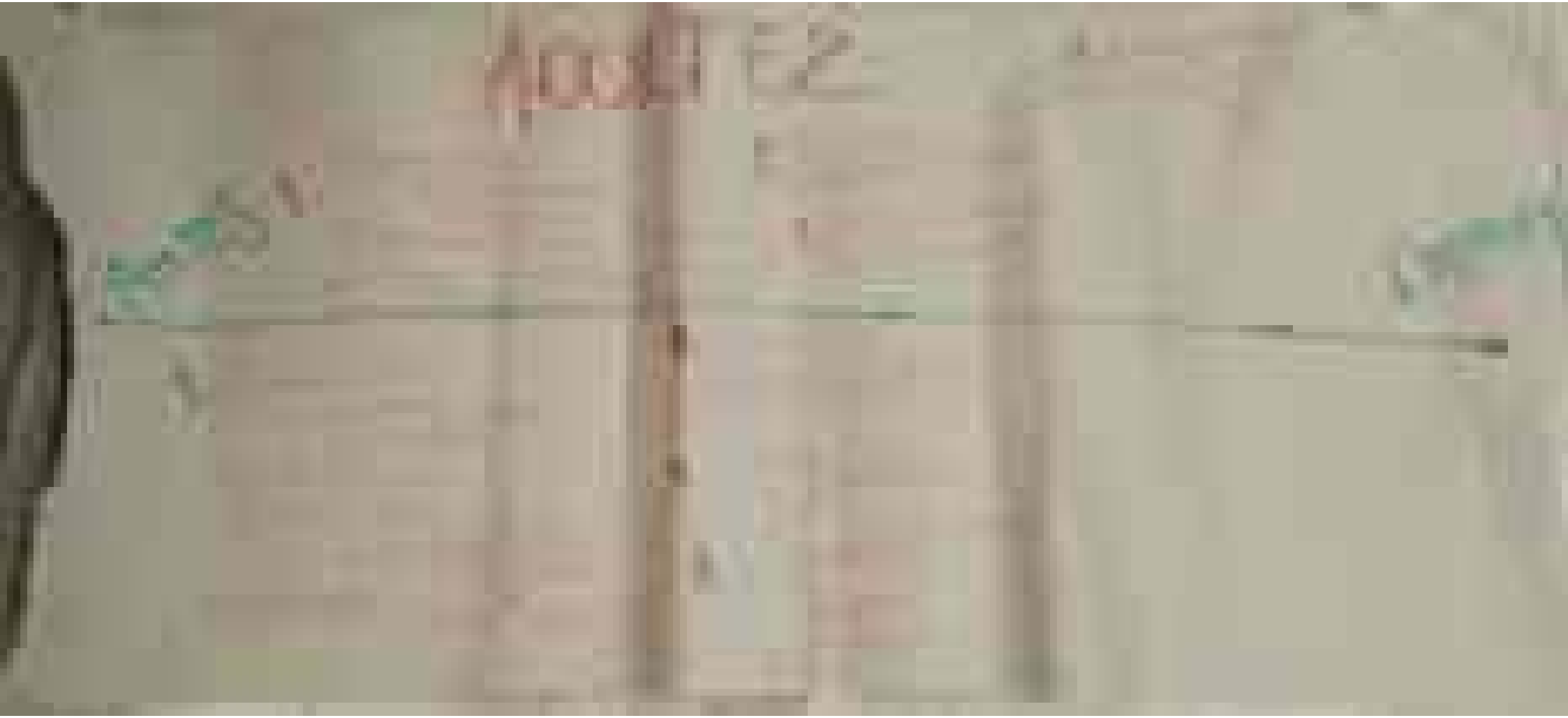




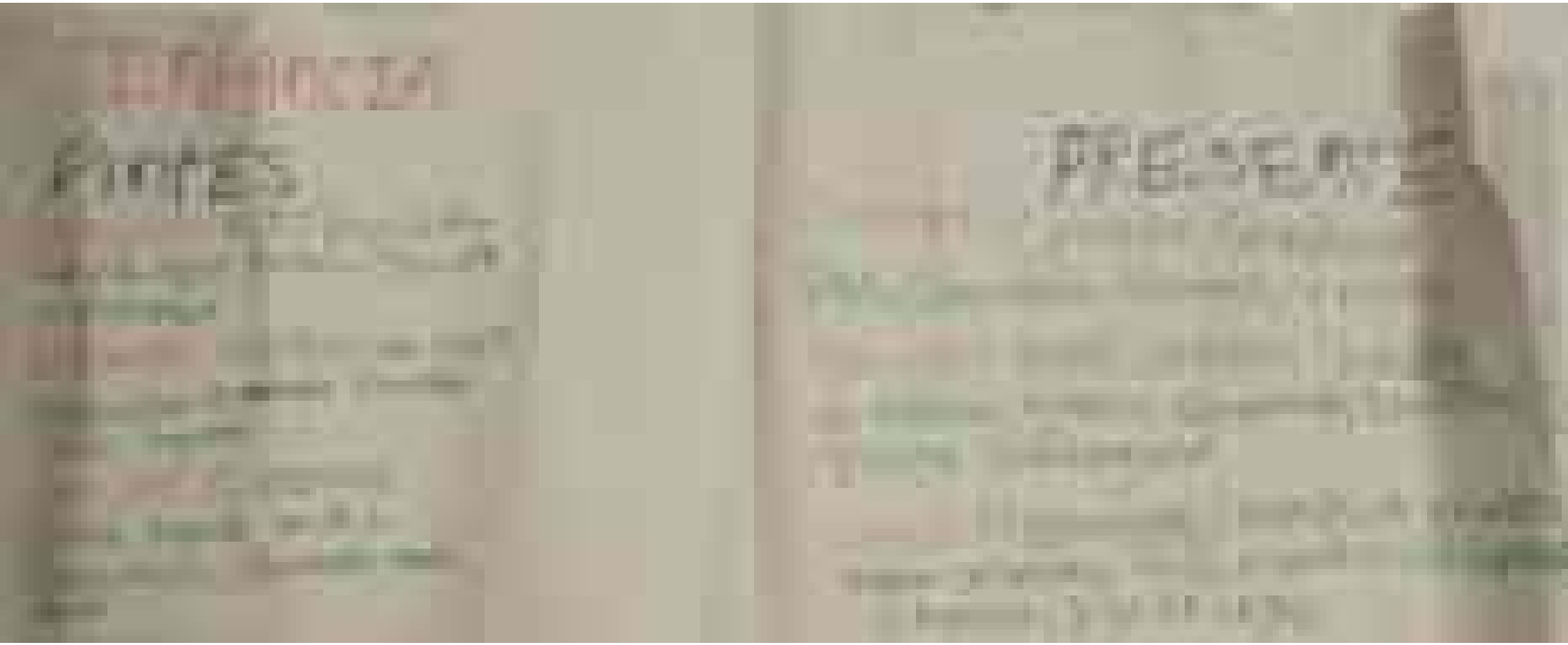


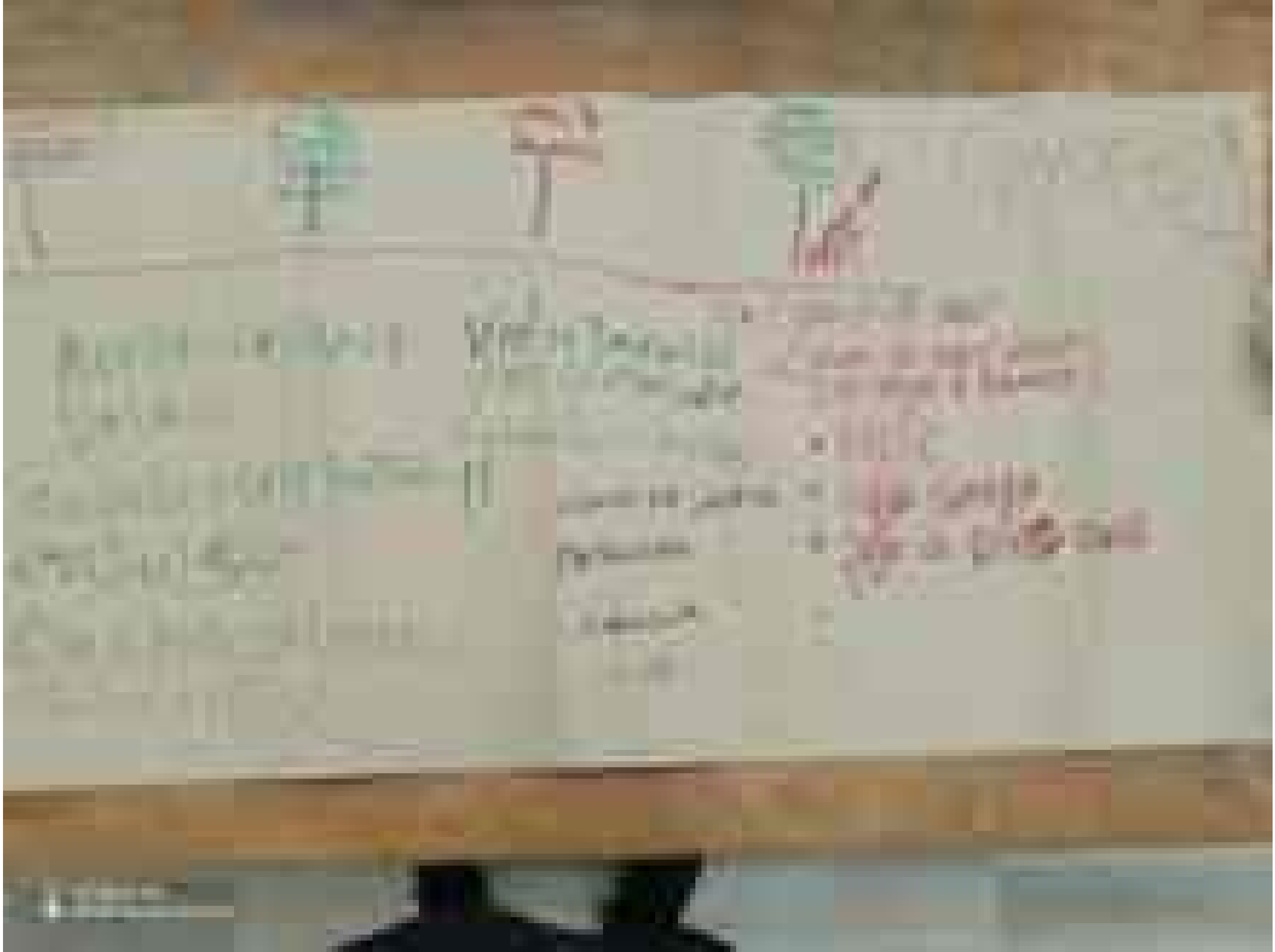




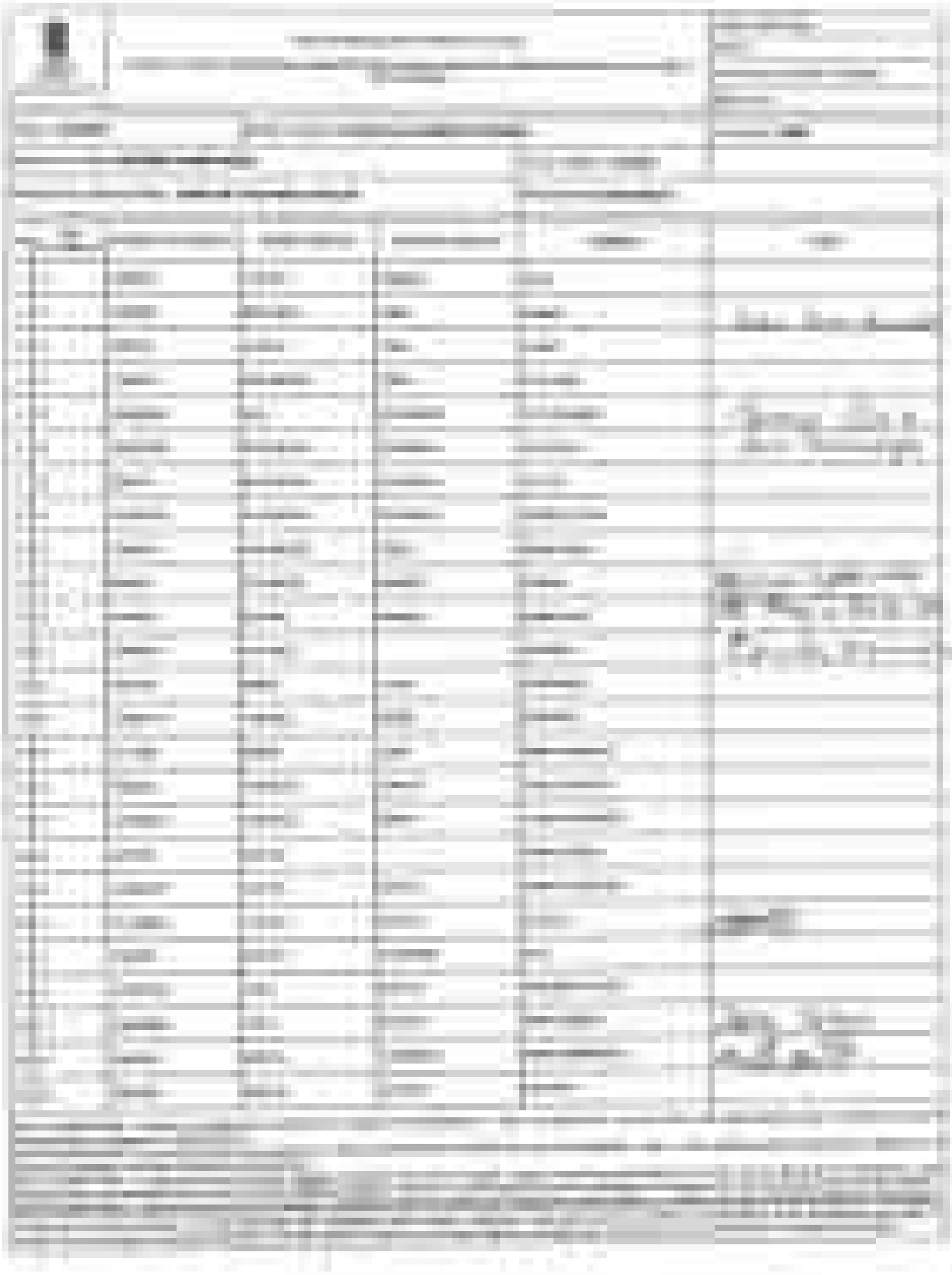


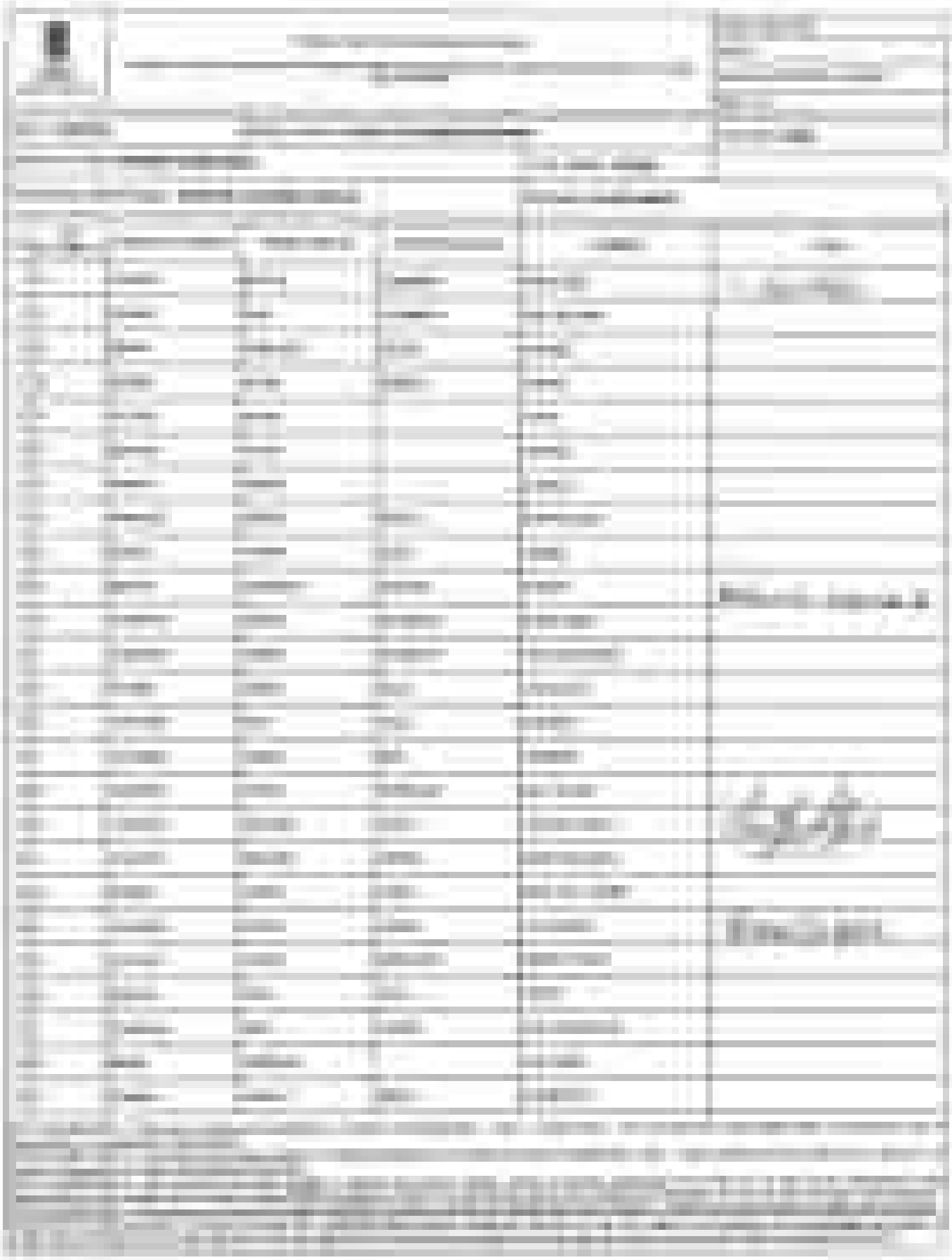




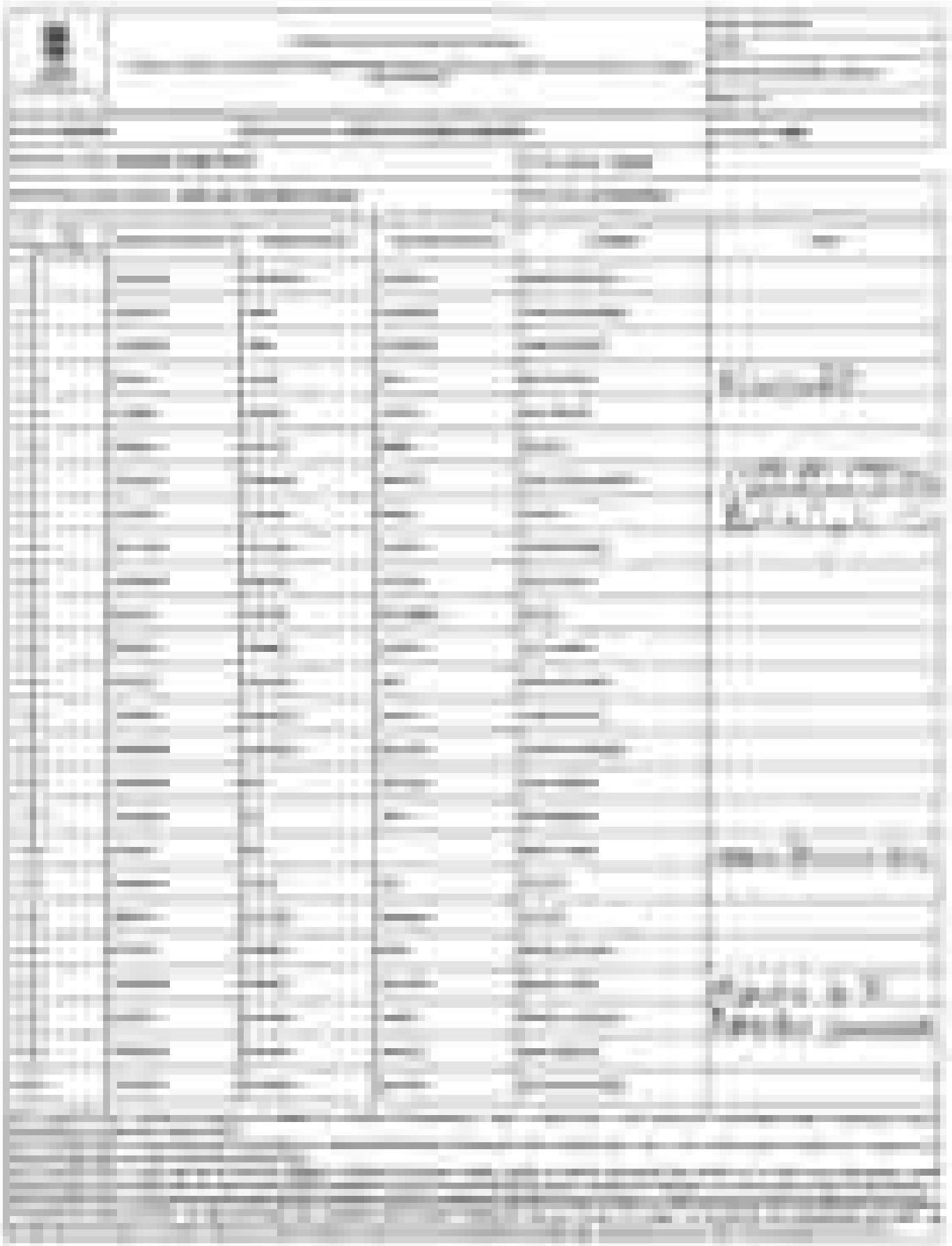




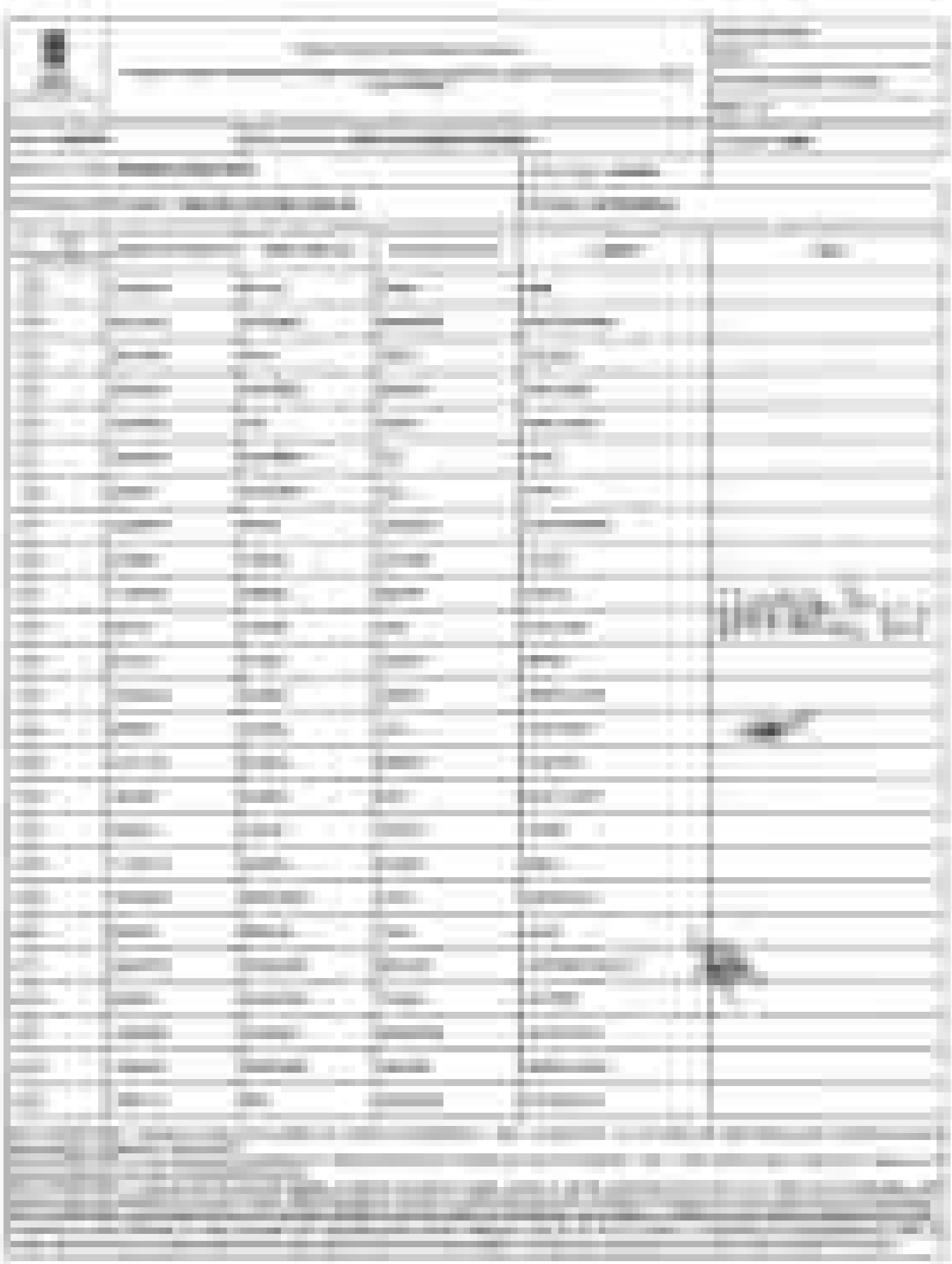




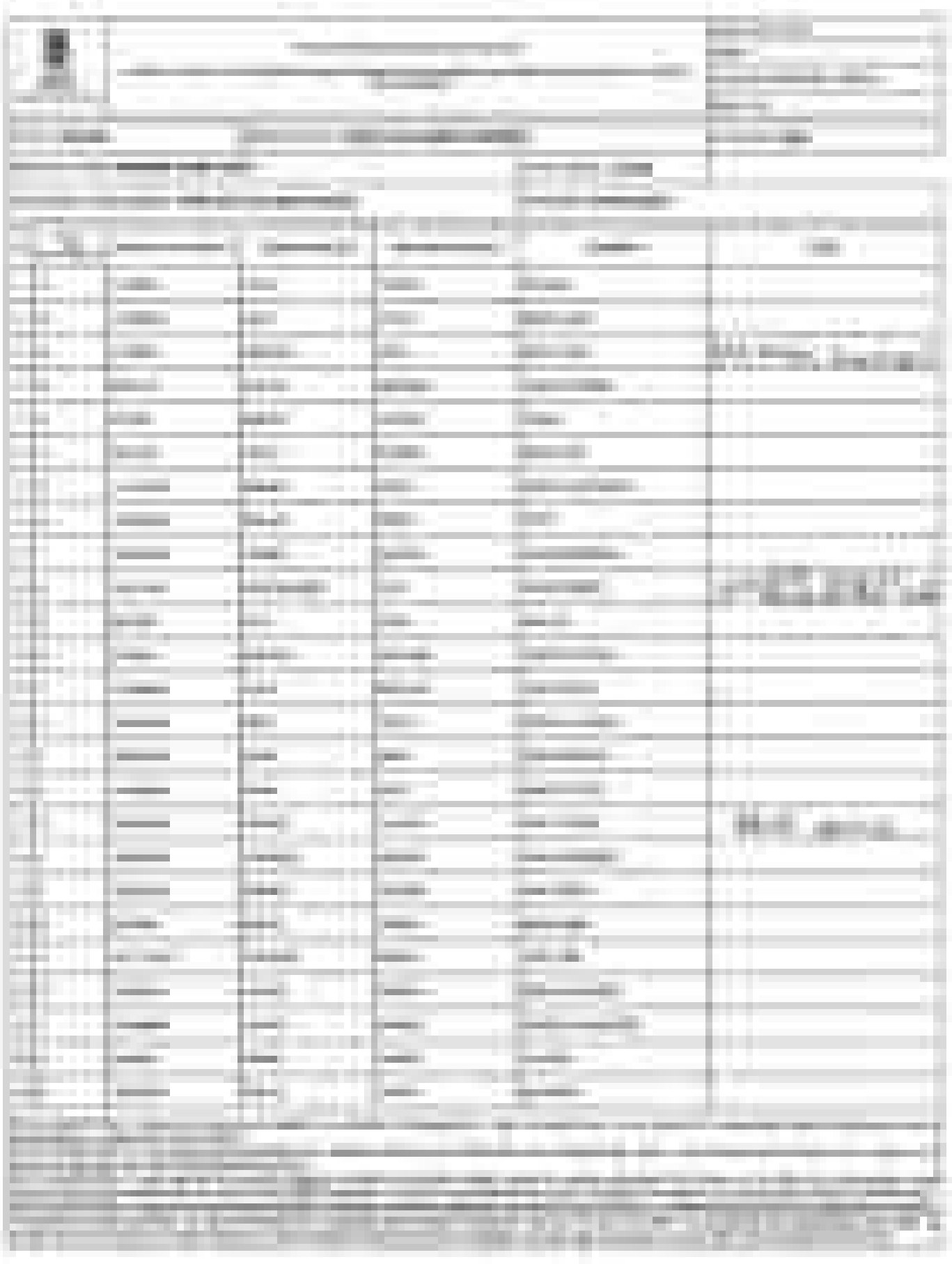


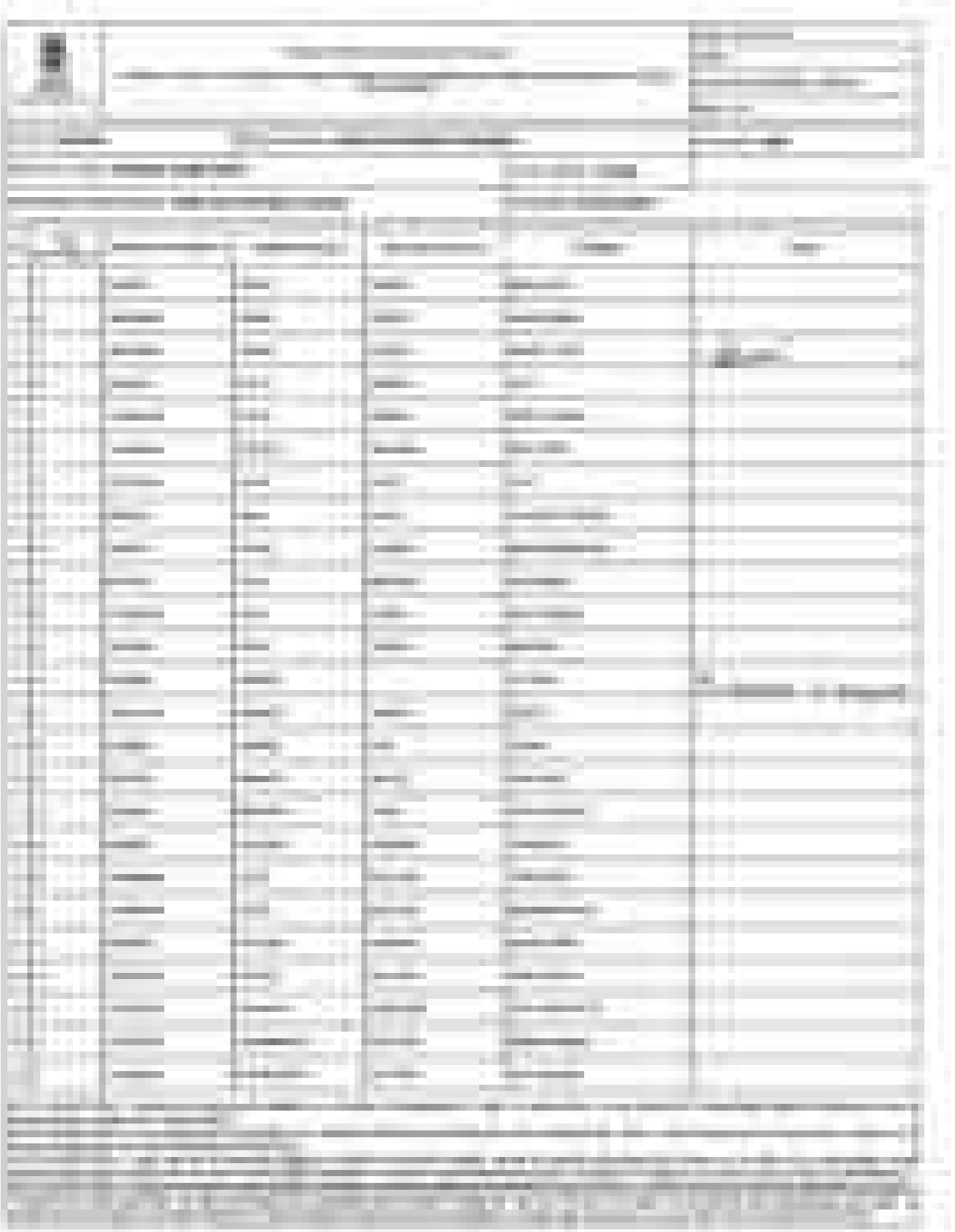




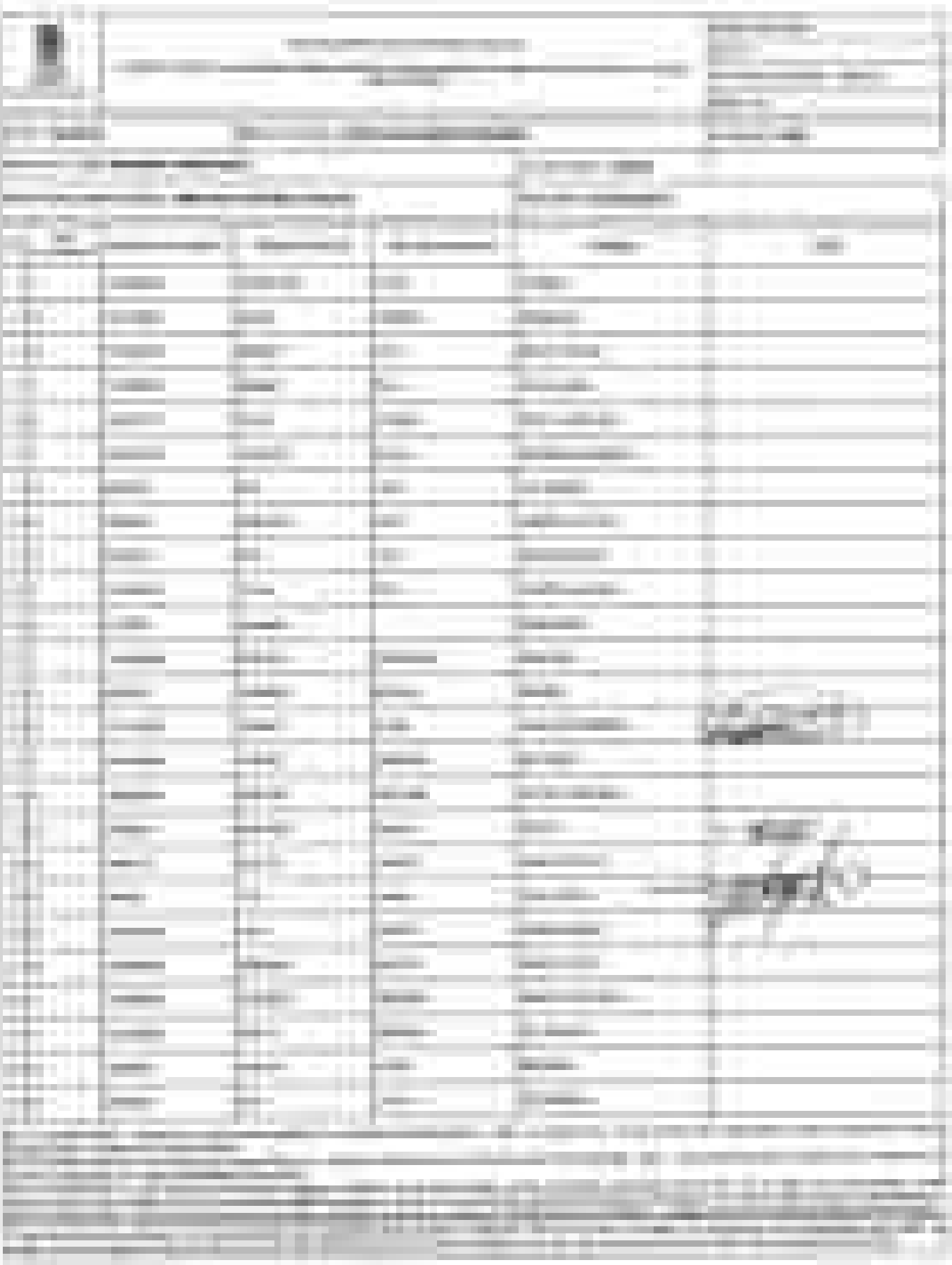


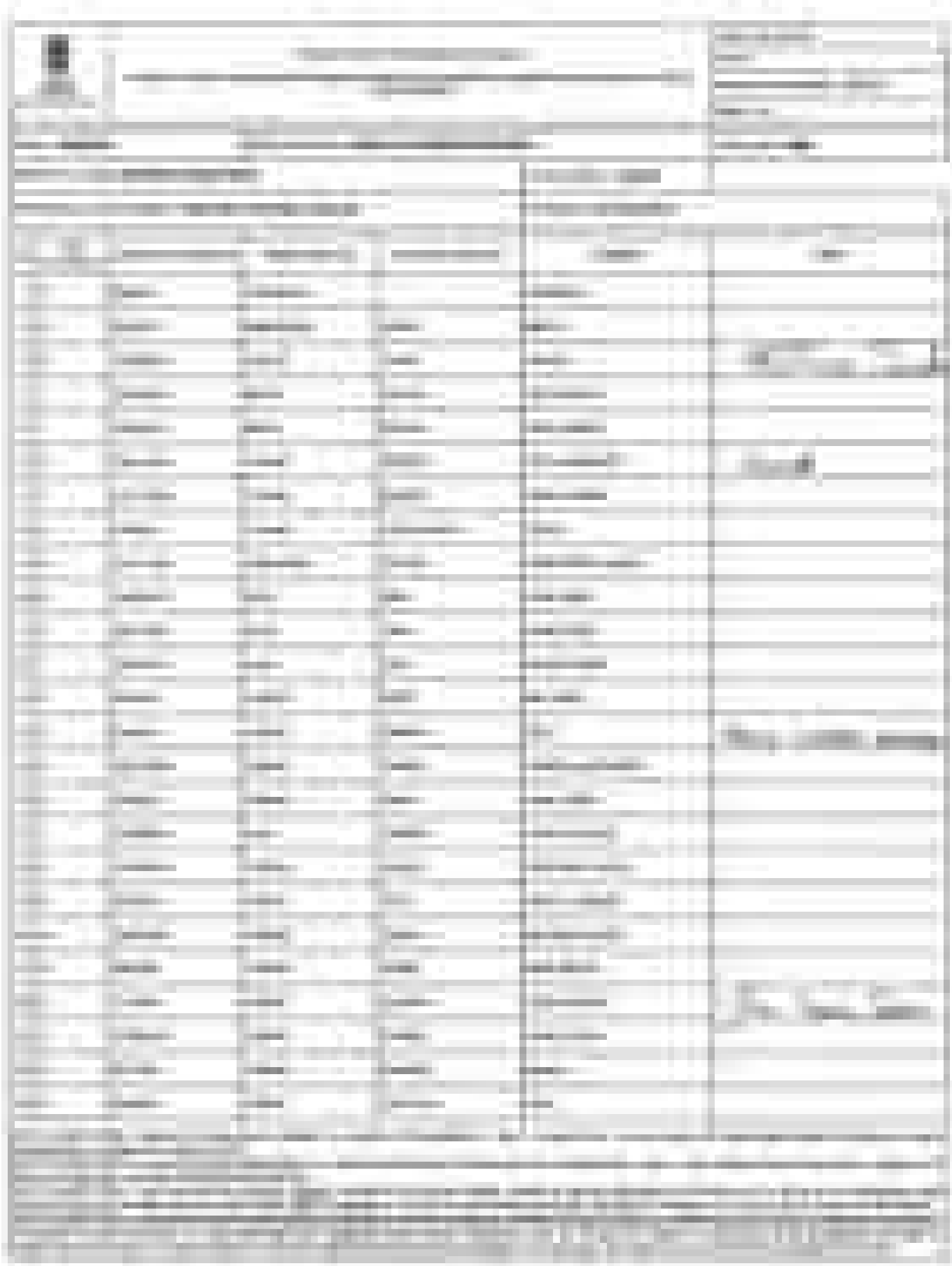


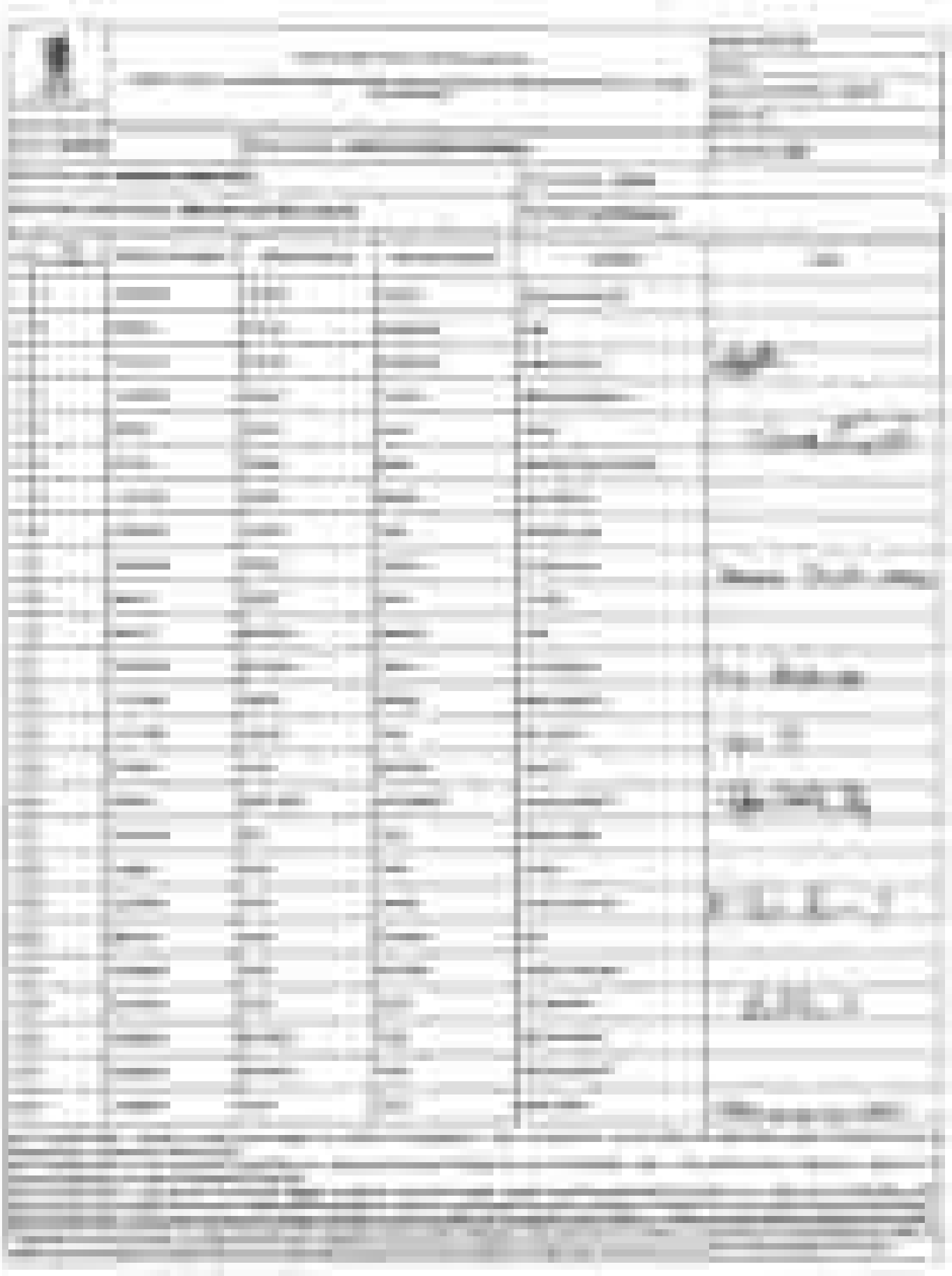




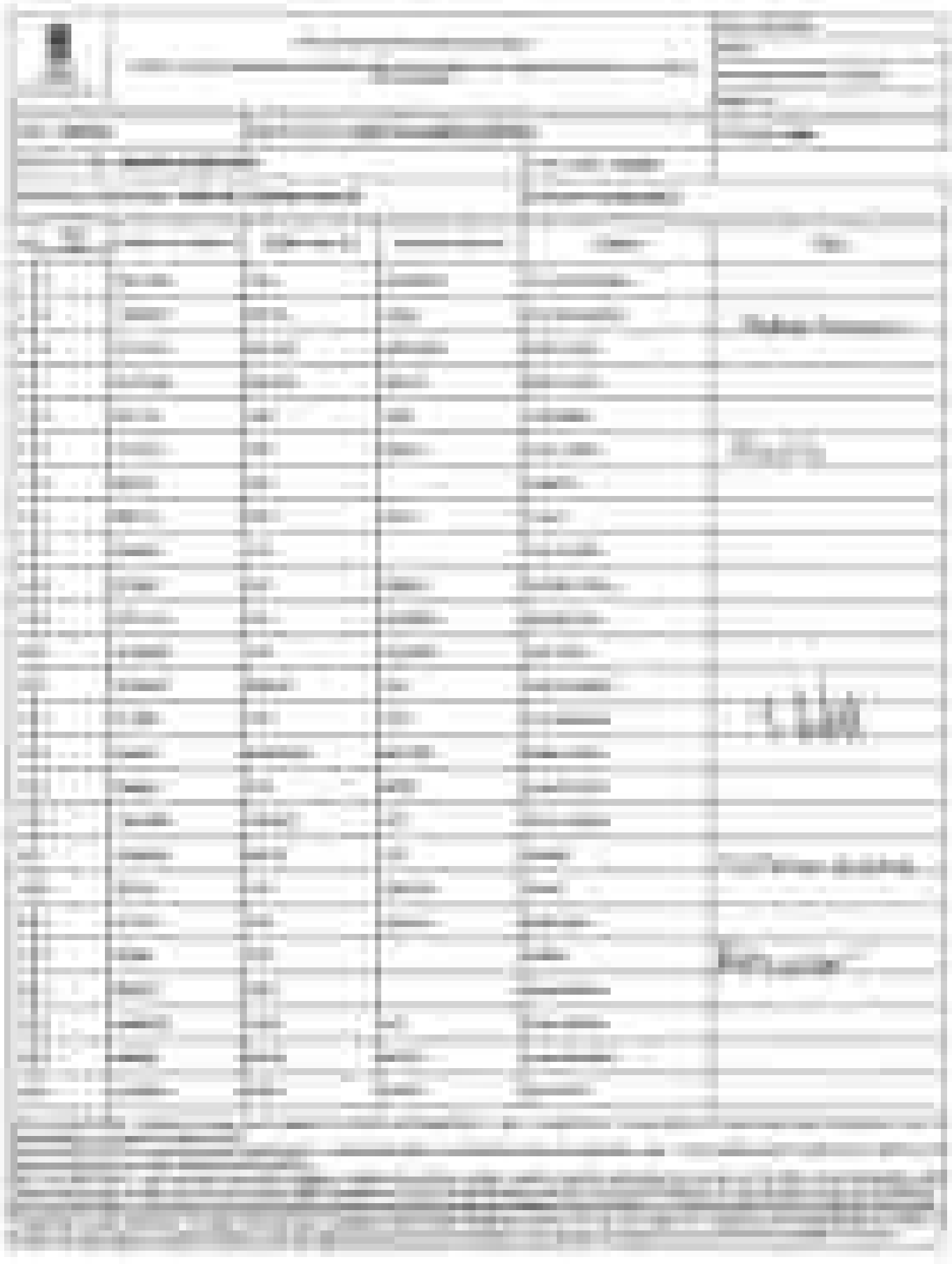


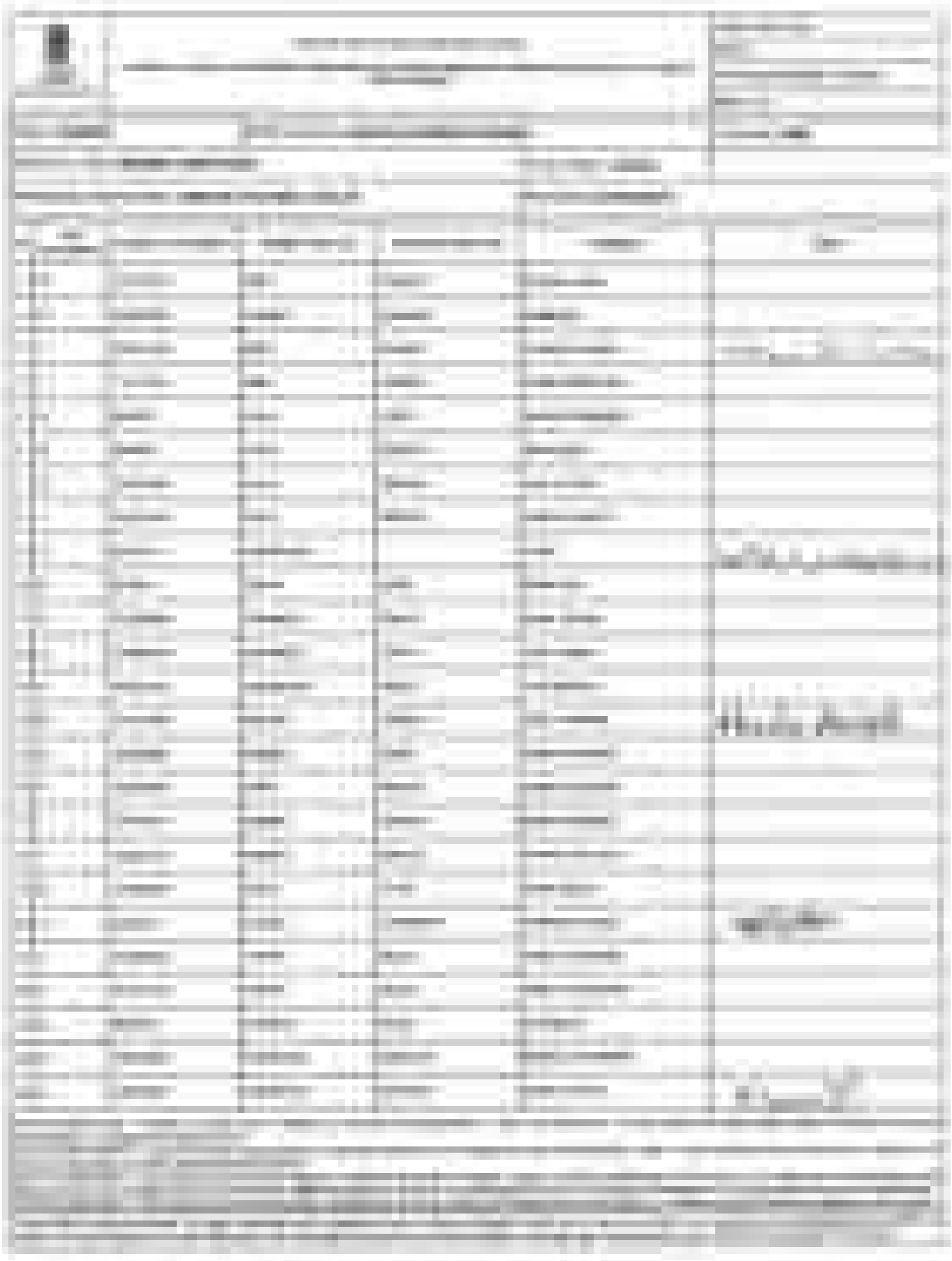


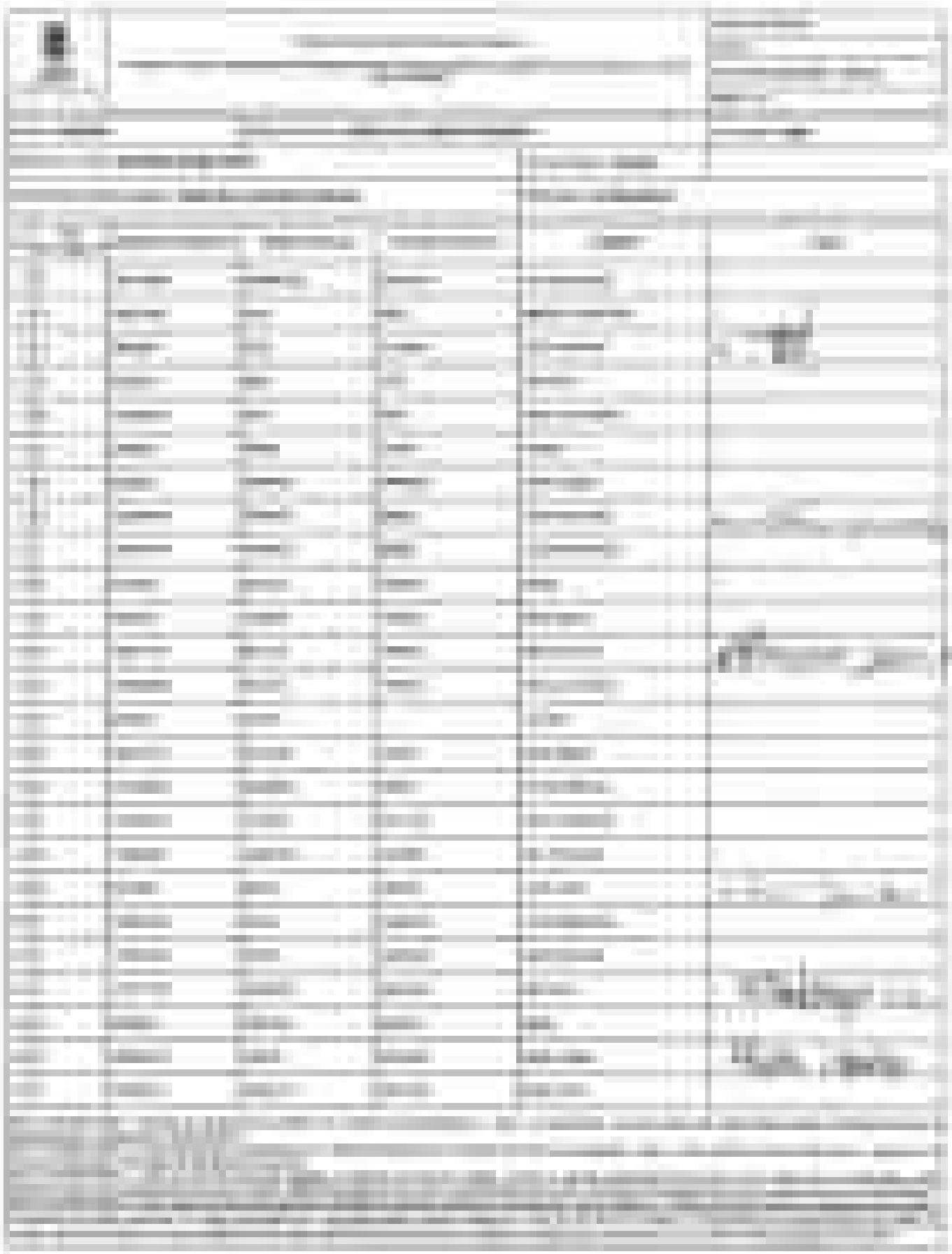


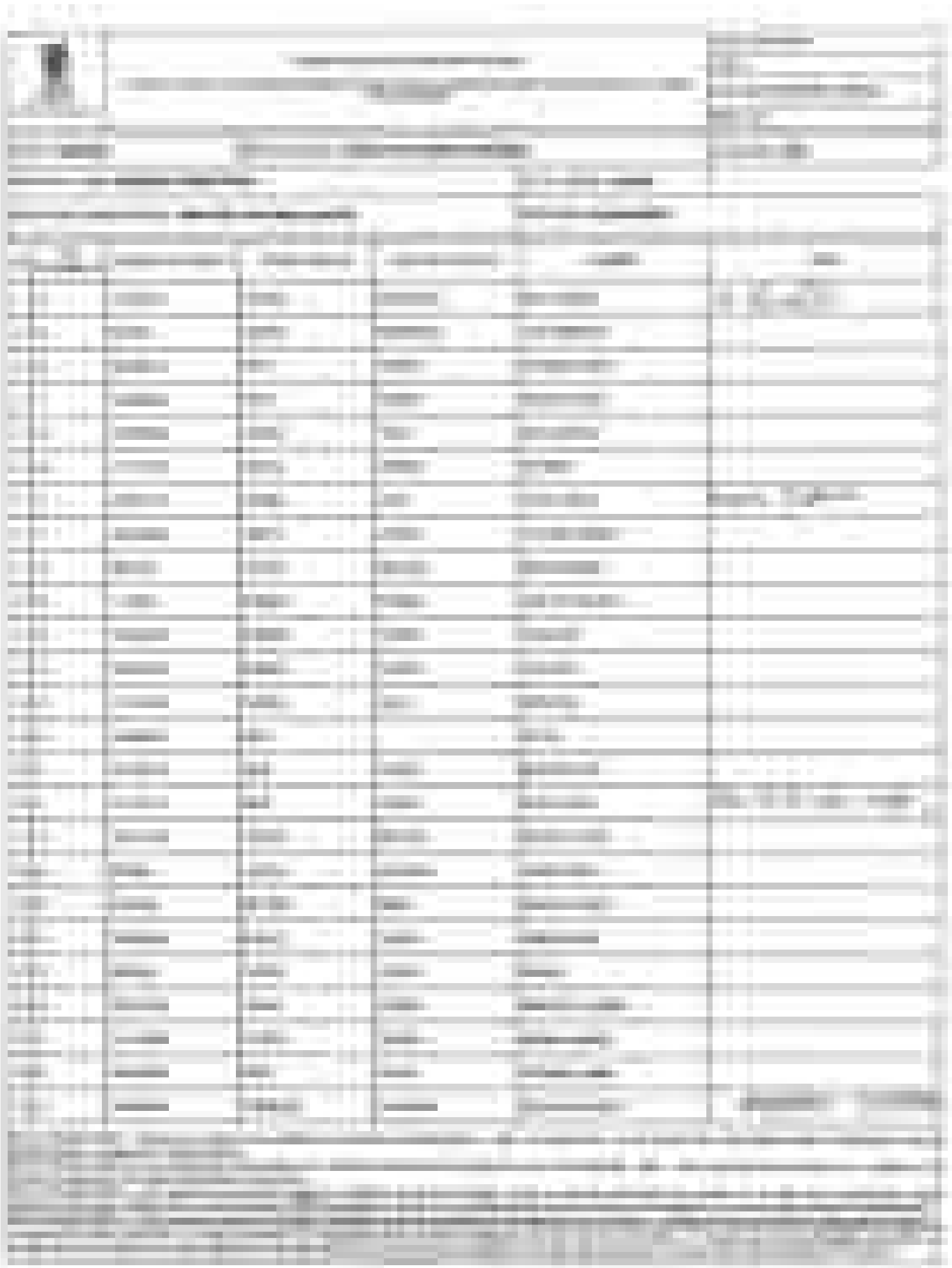




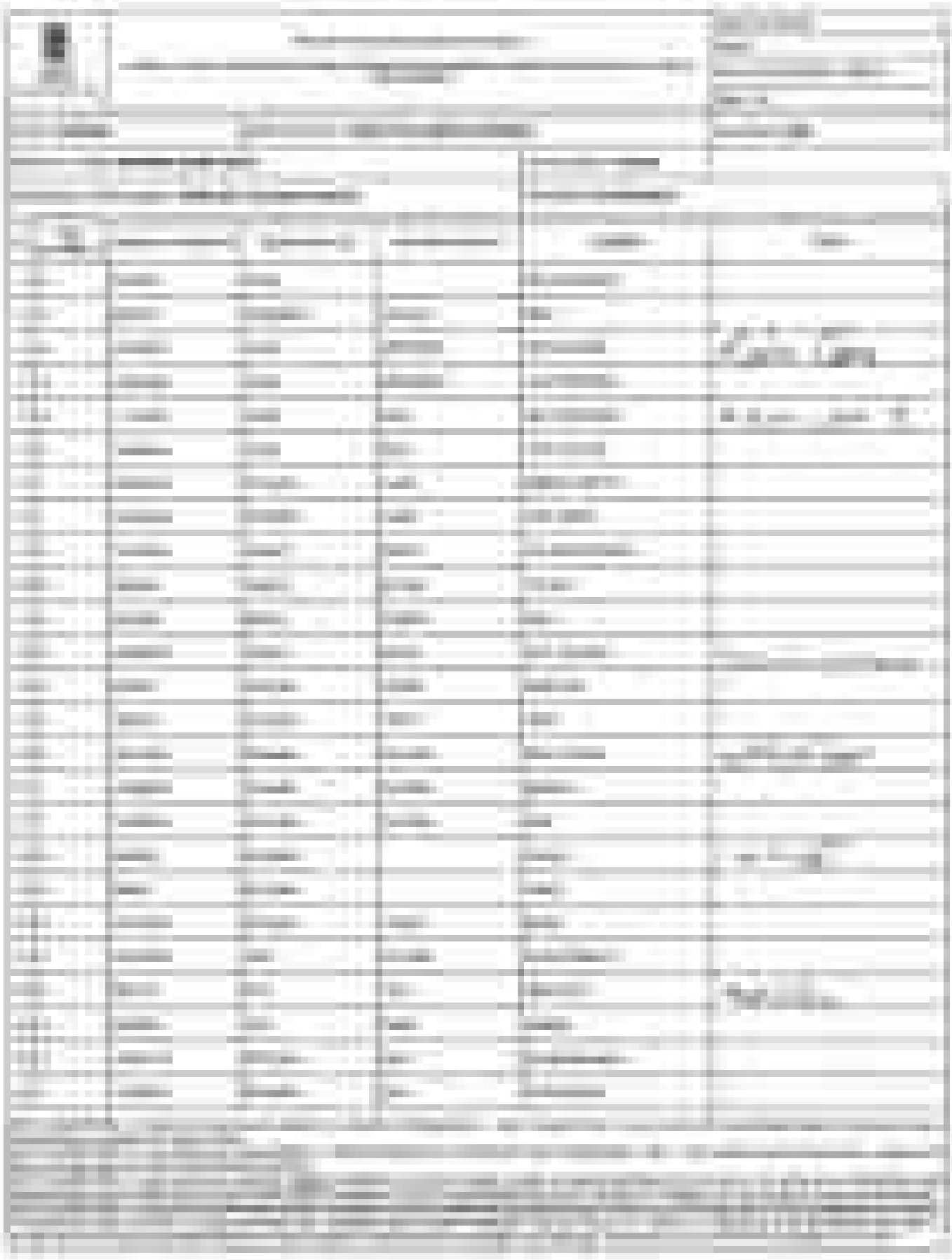


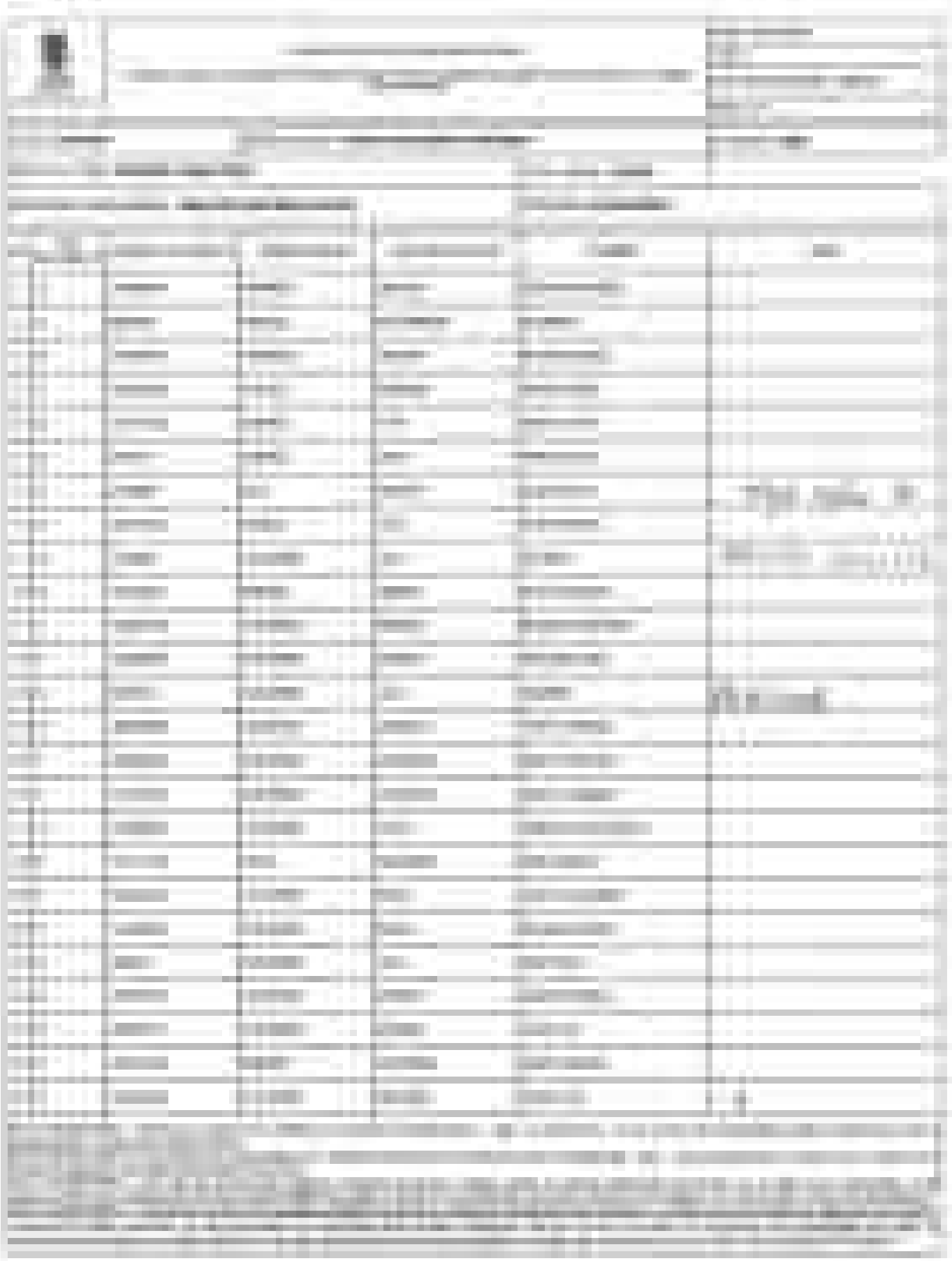


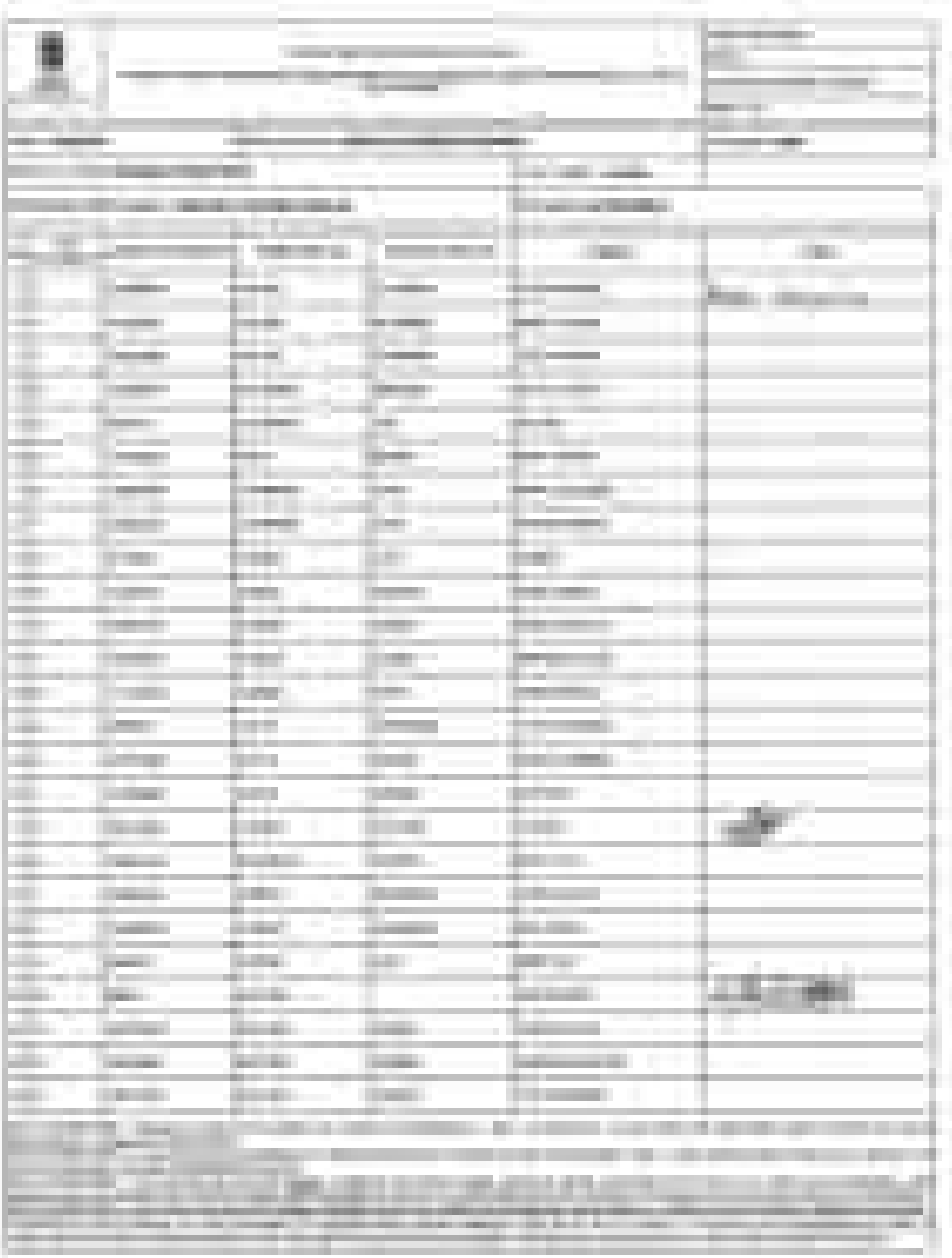


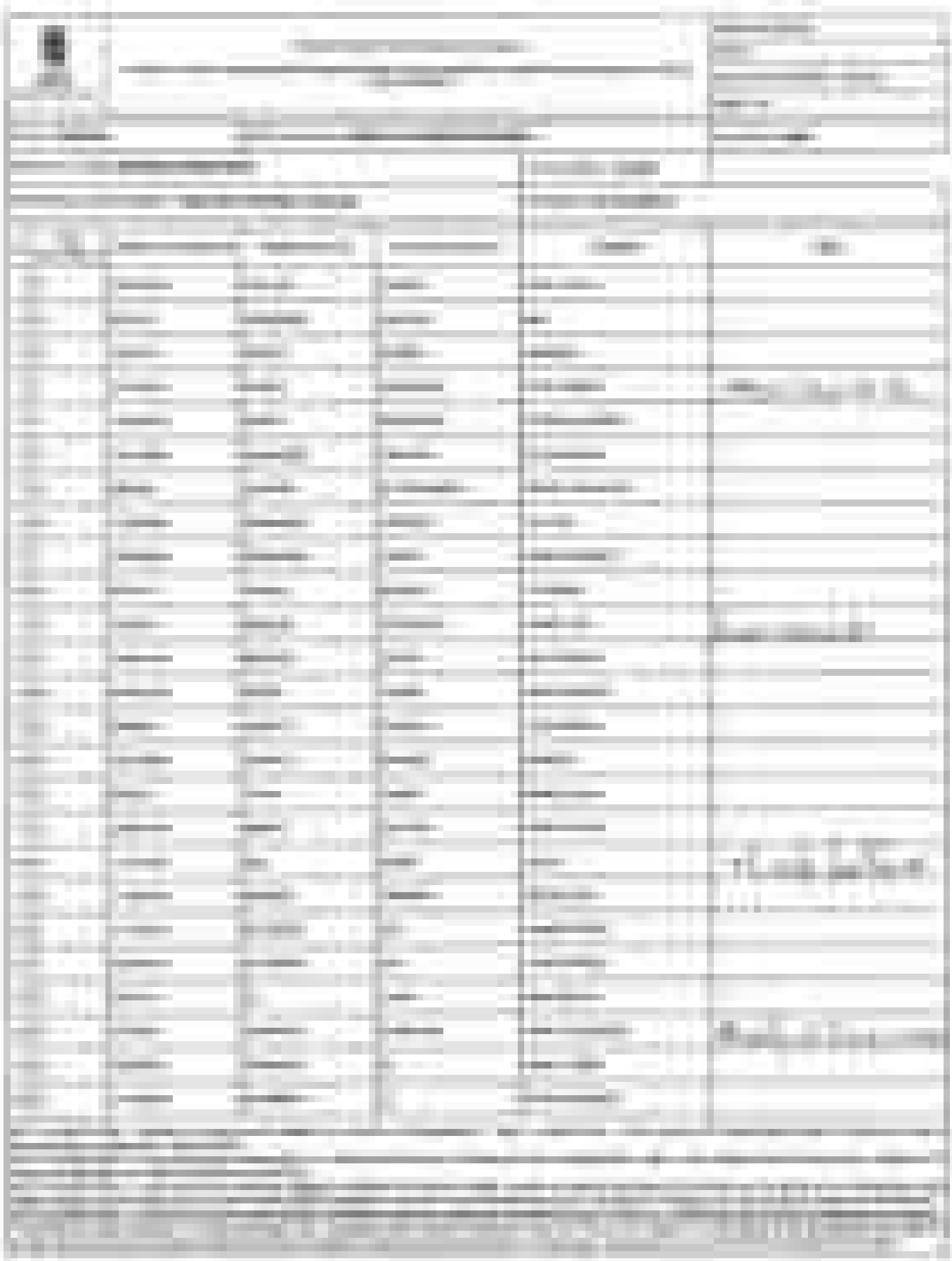


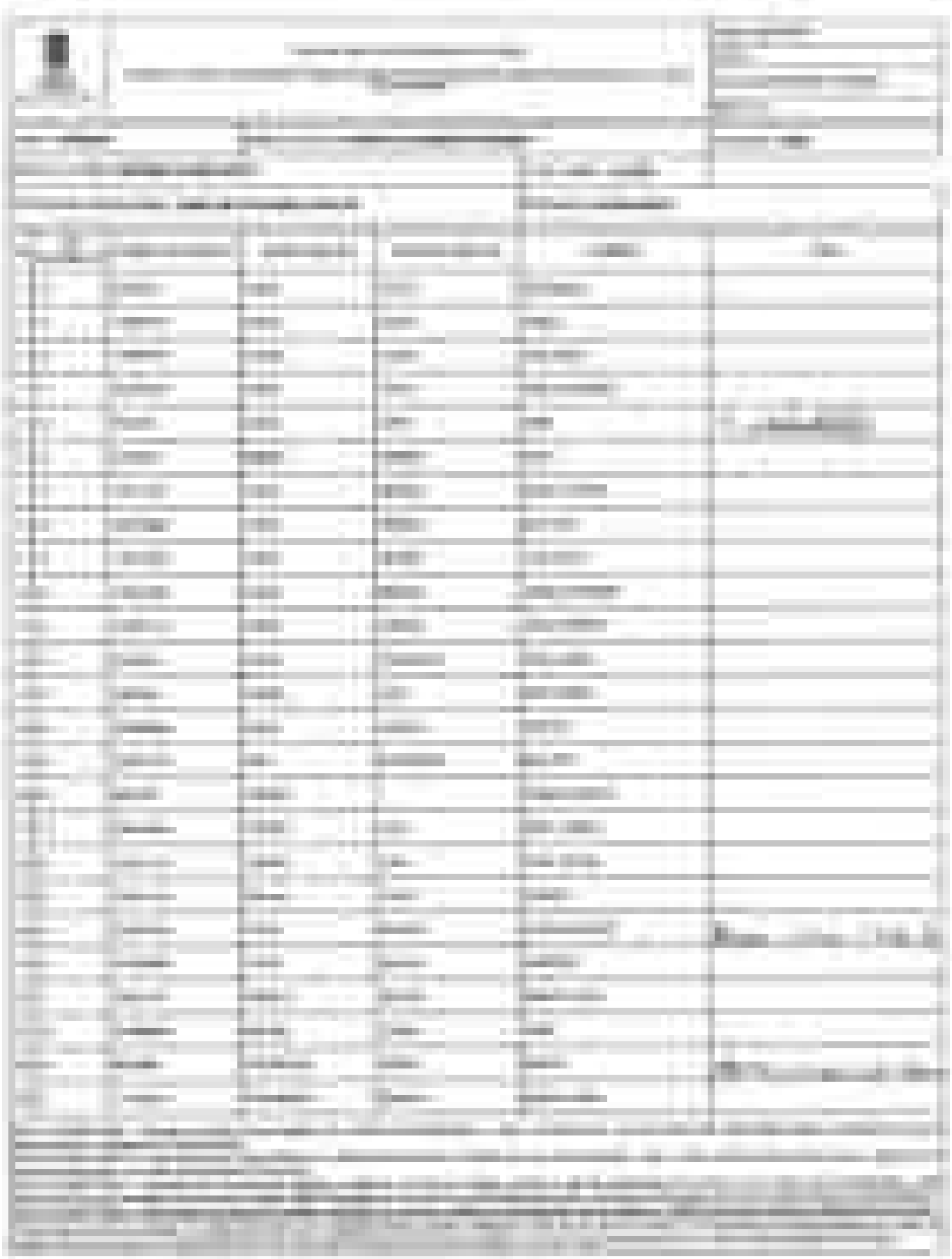


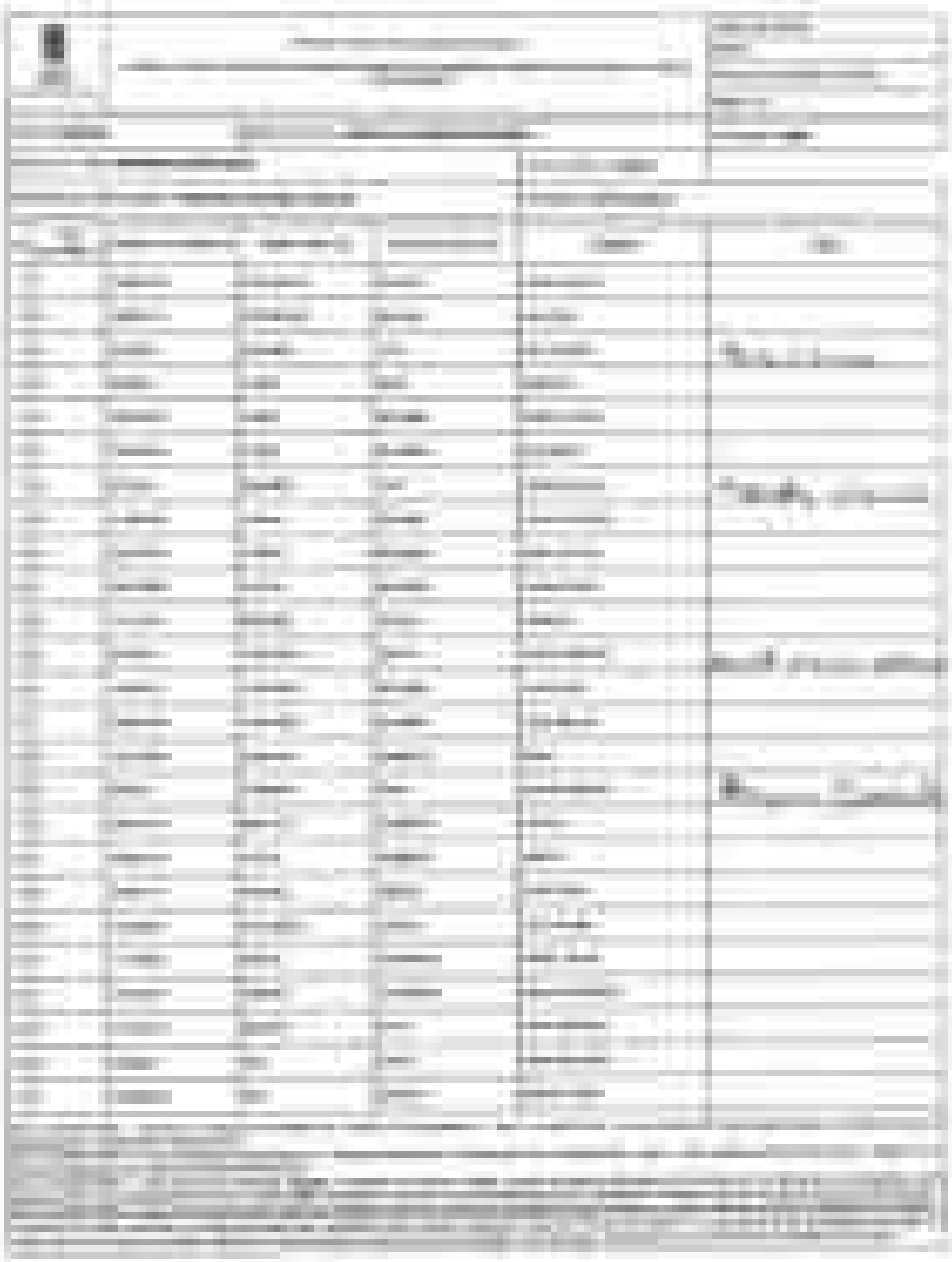




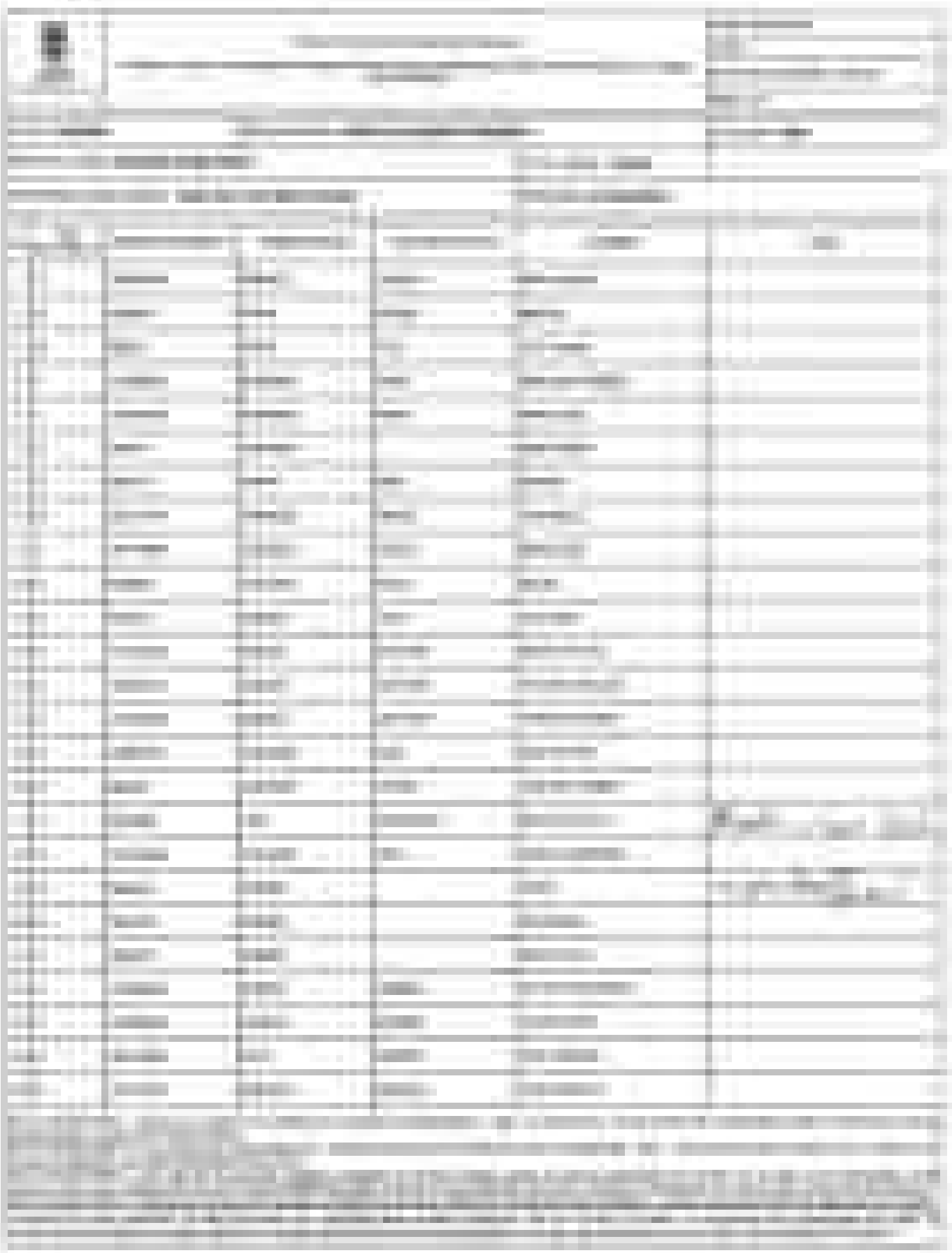




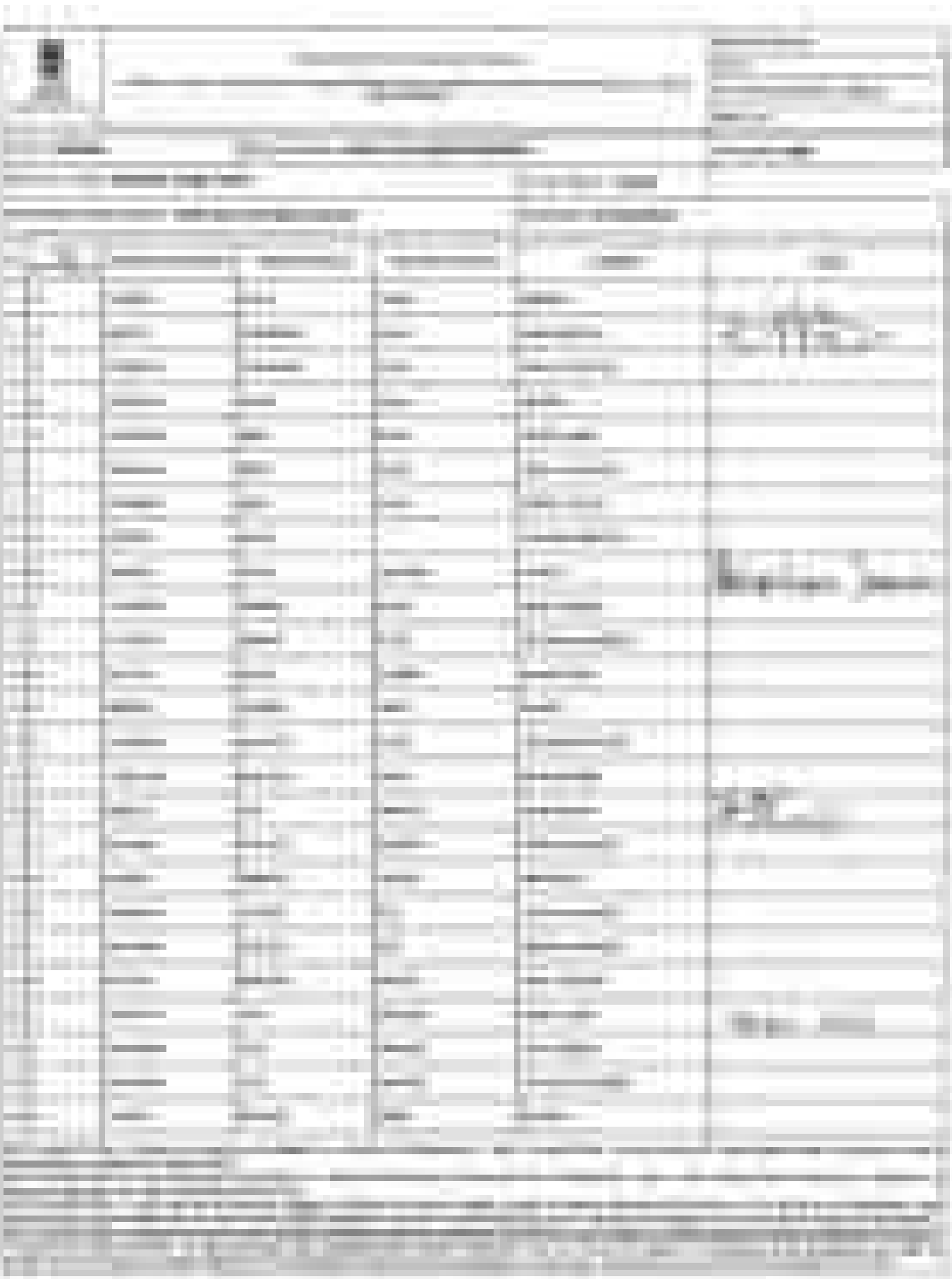




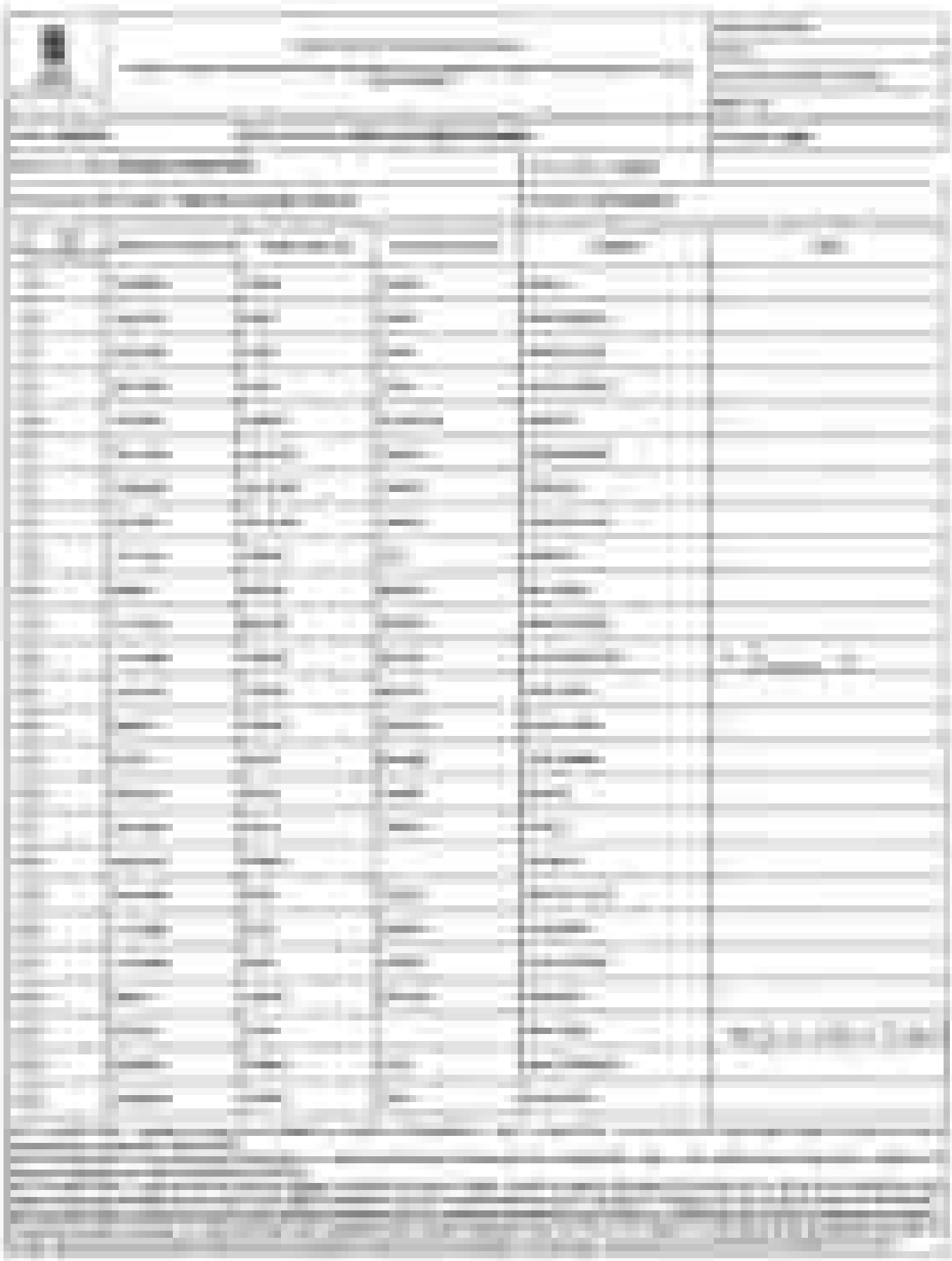




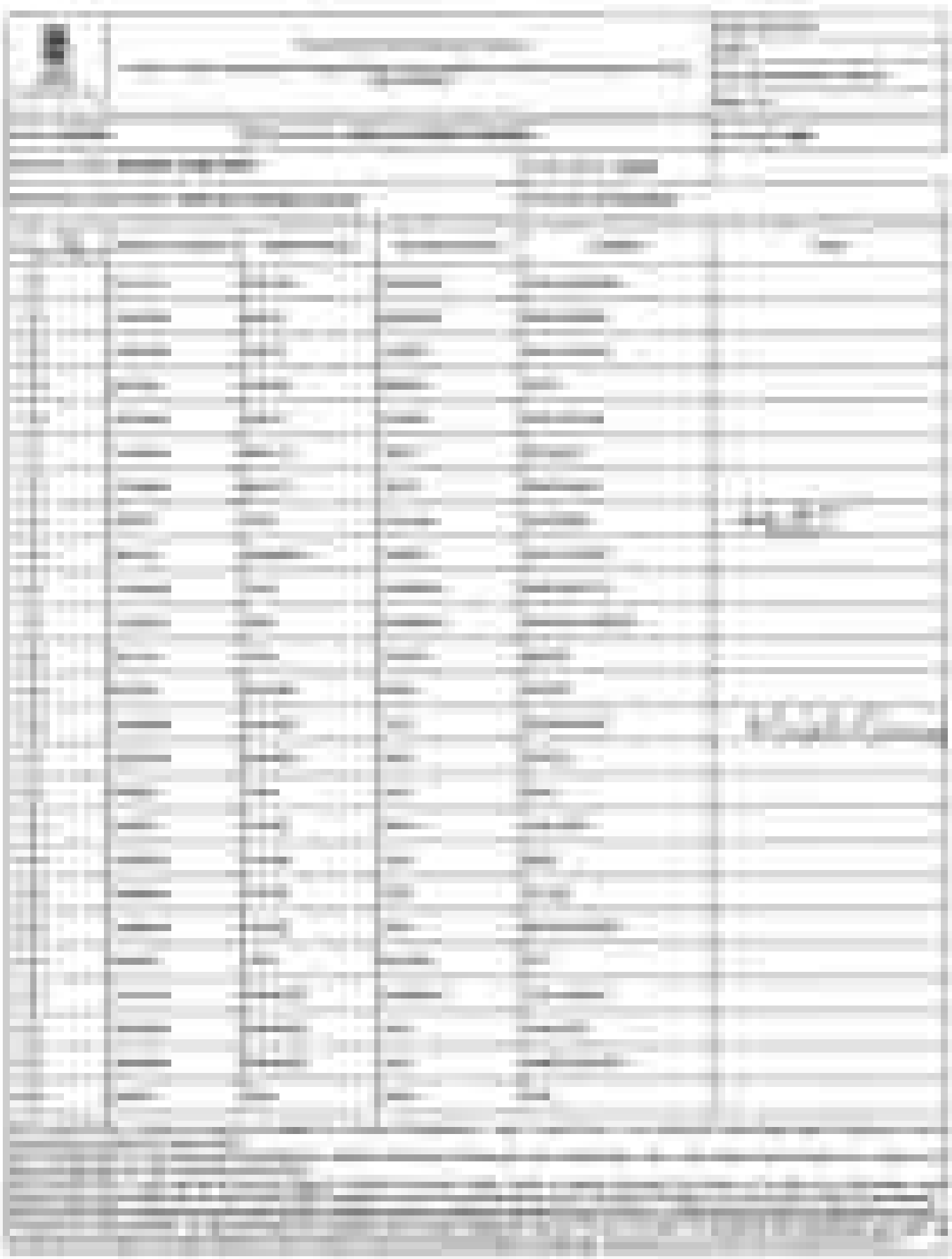


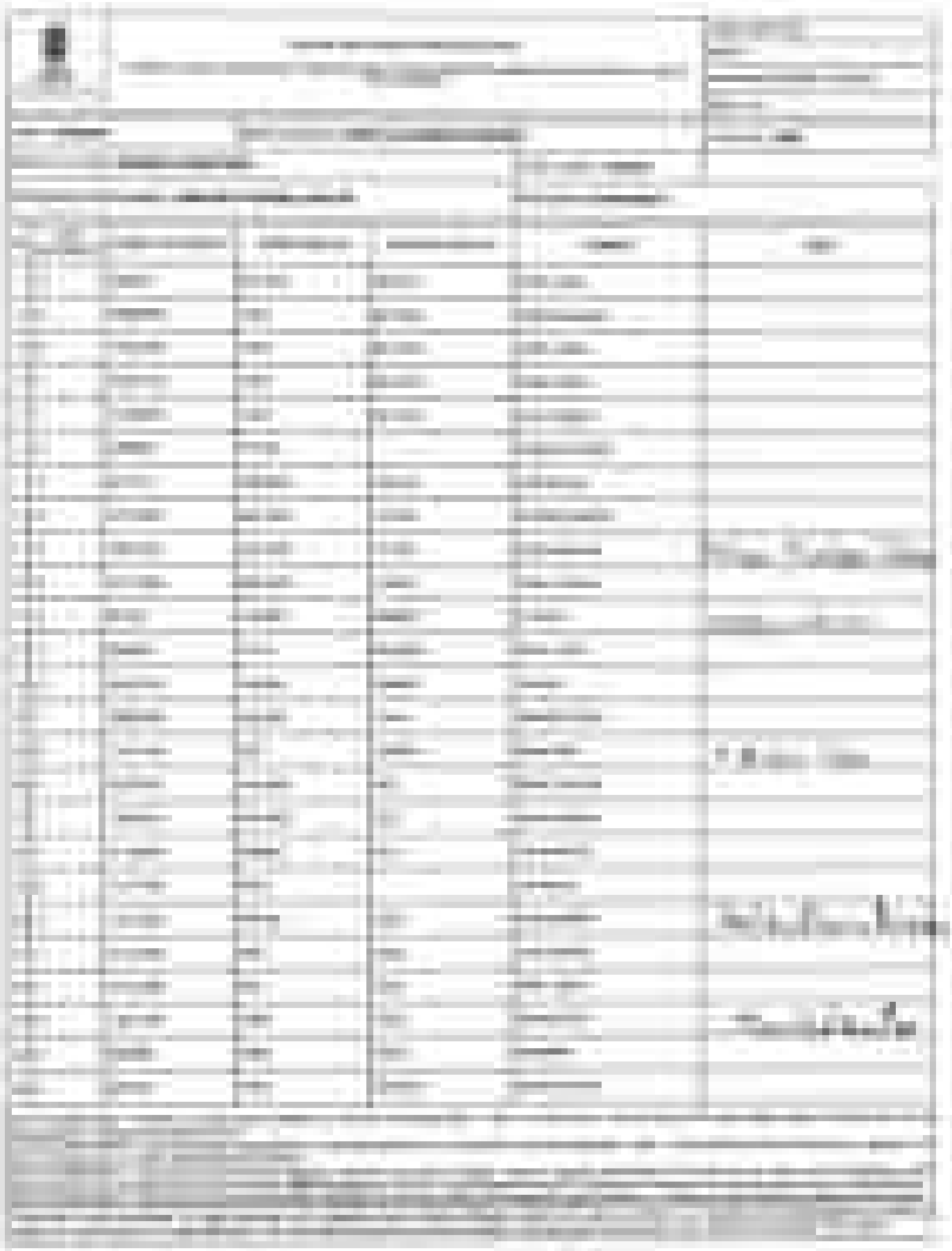


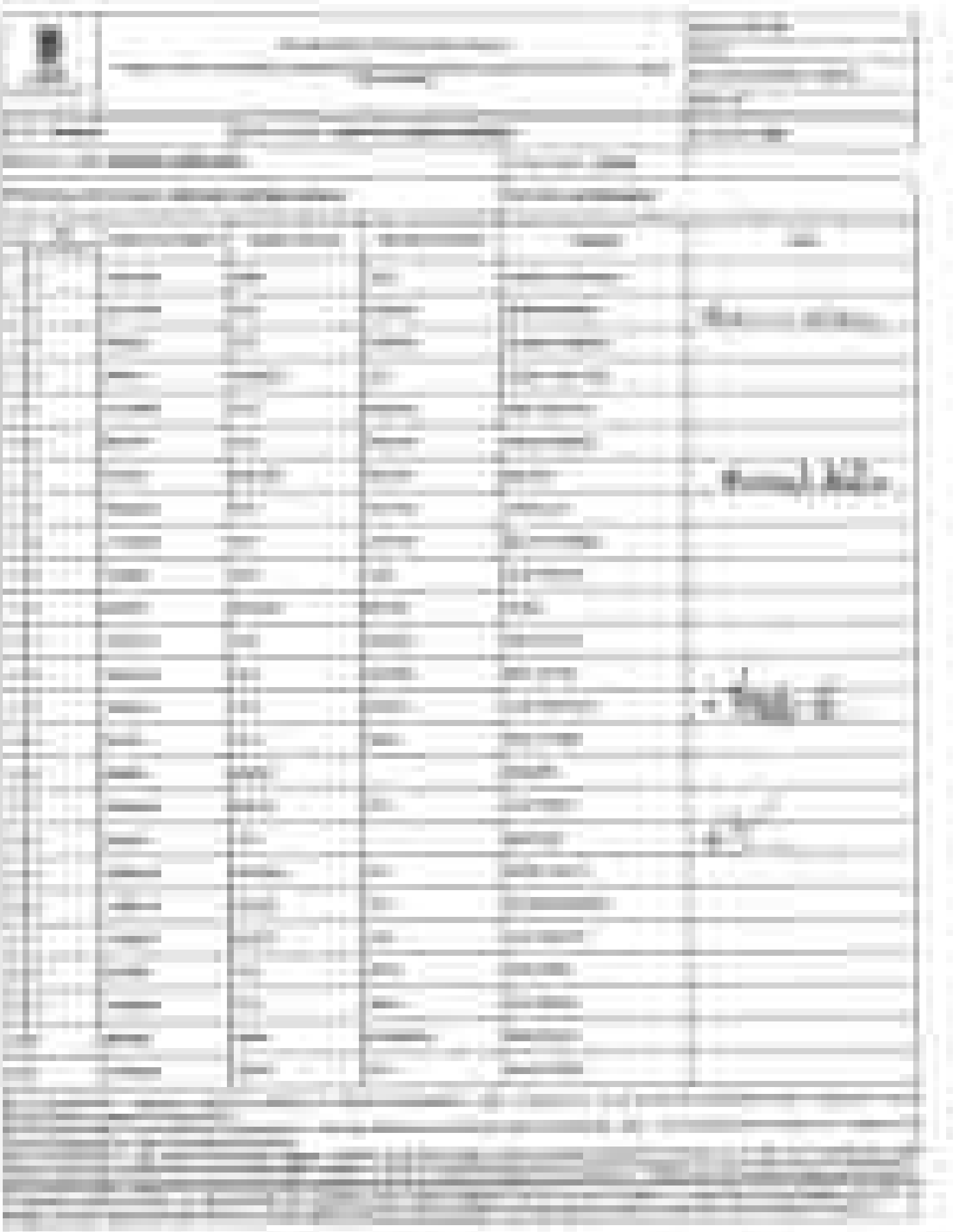


















SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
CANASTA COMPLEMENTARIA DE ALIMENTOS
CABILDO INDIGENA AMBIKA PIJAO
LISTADO PARTICIPACION ACTIVIDADES COMPONENTE SOCIAL

Fecha: **22/04/2026**

Nombre de la actividad: Camino, palabra y territorio - Virtual - Origenes alimentarios

N° HOGARES PARTICIPANTES

TOTAL: 21

Marca temporal	TIPO ID	NÚMERO ID	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA	¿Cómo se le llama al proceso de exterminio de la lengua sufrido por los indígenas Pijao?	¿Cúal creen que es el alimento o preparación mas representativo de la comunidad?
5/22/2026 13:48:48	CC	52842586	Yate	Giron	Maria Marly	Maria Marly Yate Giron	Linguicidio	La chicha
5/22/2026 13:48:59	CC	1023040690	Juanias	Morales	Sharon gineth	Sharon gineth Juanias Morales	Opresión cultural	Chicha
5/22/2026 13:49:56	CC	52.974.617	Oyuela	Guzmán	María magdalena	María magdalena oyuela guzmán	Linguicidio	El tamal y la chicha
5/22/2026 13:52:16	CC	1010195557	Rojas	Tapiero	Geraldyn	Geraldyn rojas tapiero	Linguicidio	Maiz, plátano, yuca y chicha
5/22/2026 13:53:00	CC	1023009716	Tapia	Abril	Rosa maria	Rosa Tapia	Opresión cultural	Tamal
5/22/2026 13:56:24	CC	1012352652	Tique	Ducuara	Yaneth	Yaneth tique	Linguicidio	Peto de arroz
5/22/2026 13:56:28	CC	79561221	Yate	Chilatra	Oscar	Oscar yate chilatra	Opresión cultural	La chicha
5/22/2026 13:59:32	CC	65798799	Prada	Yate	Ana Rosa	Ana Rosa Prada Yate	Linguicidio	Viudo de pescado con proteína bocachico
5/22/2026 13:59:45	CC	51827579	Beltrán	Romero	Nelly	Nelly beltrán romero	Linguicidio	El maiz el cachaco el pescado
5/22/2026 14:02:22	CC	1022997525	Alvarez	Yate	Dayana Katherine	Dayana Katerine Álvarez	Exterminación	Sancocho
5/22/2026 14:05:56	CC	52145007	Tapiero	Yate	Gloria	Gloria tapiero yate	Linguicidio	La chicha sancocho tamales lechona
5/22/2026 14:06:56	CC	1023008352	Useche	Yaima	Thalia marcela	Thalia marcela useche yaima	Linguicidio	El.sancocho el tamal
5/22/2026 14:10:45	CC	1024542516	Capera	Sogamoso	Ingrid Sirley	Ingrid Sirley Capera Sogamoso	Linguicidio	Peto
5/22/2026 14:16:37	CC	1024474785	Guependo	Veru	Yeimy	Yeimy Guependo veru	Linguicidio	Tamal
5/22/2026 14:29:20	CC	1022938308	Diaz	Carvajal	Juan	Juan Gabriel Díaz c	Opresión cultural	El tamal tolimense
5/22/2026 14:50:26	CC	1018457446	Cardozo	Lozano	Laura Tatiana	Tatiana Cardozo	Linguicidio	Chicha de maíz, tamales, lechona, envueltos, achiras
5/22/2026 19:15:10	CC	1106393219	Yara	Prada	Maria Cristina	Cristina Yara	Linguicidio	Viudo de pescado con proteína bocachico
5/22/2026 20:19:47	CC	51848260	Trujillo	Embus	Clementina	Clementina Trujillo embus	Opresión cultural	Viudo de pescado y el tamal tolimence
5/22/2026 20:01:06	CC	5972600	CAPERA	ASCENCIO	JORGE DANILO	Danilo Capera	Linguicidio	Ensulso
5/22/2026 21:01:02	CC	1022990745	Fandiño	Bustos	Laura Vanesa	Laura Vanesa Fandiño Bustos	Opresión cultural	La chicha
5/22/2026 21:08:11	CC	52619926	Murcia	Capera	María Emma	María Emma murcia capera	Linguicidio	Sancocho ramales biscochuelo