ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: Hora: 8:05 am	**Fecha:** 26 de junio del 2026
Lugar:	UCA SEMILLITAS DE VIDA
Dependencia que Convoca:	Corporación Huellas De Amor Para Tu Vida- CORHUELLAS
Proceso:	Promoción y Prevención
Objetivo:	Fortalecer los conocimientos del talento humano sobre la importancia de una adecuada hidratación y una alimentación saludable en la primera infancia, mujeres gestantes y madres en período de lactancia, promoviendo hábitos que contribuyan al bienestar, el crecimiento, el desarrollo integral y la prevención de enfermedades, de acuerdo con los lineamientos de promoción y prevención en salud.

Agenda:

1. Bienvenida
2. Socialización de la temática HIDRATACIÓN ADECUADA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE
3. Conclusión
4. Cierre
5. Compromisos

DESARROLLO

1. **Bienvenida:**

Se dio inicio a la jornada con un cordial saludo a los asistentes, agradeciendo su participación y disposición para fortalecer sus conocimientos. Se destacó la importancia de promover hábitos de alimentación saludable y una adecuada hidratación como pilares fundamentales para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar de los niños y niñas, así como para la salud de las mujeres gestantes y madres en período de lactancia. Asimismo, se resaltó el papel del talento humano en la promoción de prácticas saludables dentro de la Unidad de Servicio y en la orientación brindada a las familias.

2. **Socialización de la temática:**

HIDRATACIÓN ADECUADA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Durante la jornada se socializó la importancia de mantener una alimentación saludable y una adecuada hidratación como estrategias fundamentales para conservar un buen estado de salud, favorecer el crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas, fortalecer el sistema

PÚBLICA

inmunológico y prevenir enfermedades agudas y crónicas. Se explicó que una alimentación balanceada debe incluir diariamente alimentos de todos los grupos, garantizando el aporte suficiente de carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para el adecuado funcionamiento del organismo y el mantenimiento de un óptimo estado nutricional.

Se enfatizó que una alimentación saludable no solo depende de la cantidad de alimentos consumidos, sino también de su calidad, variedad, inocuidad y adecuada preparación. En este sentido, se recomendó incluir diariamente frutas y verduras de diferentes colores, cereales integrales, tubérculos, leguminosas, lácteos, carnes magras, pescado, huevo y grasas saludables, procurando ofrecer preparaciones variadas, equilibradas y acordes con las necesidades nutricionales de cada grupo de edad.

Asimismo, se explicó la importancia de establecer horarios regulares para las comidas, evitando omitir tiempos de alimentación como el desayuno, ya que este constituye una de las principales fuentes de energía para iniciar las actividades diarias. También se destacó la conveniencia de ofrecer porciones adecuadas según la edad, evitando tanto el exceso como el déficit en el consumo de alimentos.

En relación con la hidratación, se resaltó que el agua es un nutriente esencial para la vida y cumple funciones fundamentales como regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y oxígeno a las células, favorecer la digestión y absorción de los alimentos, eliminar sustancias de desecho mediante la orina y el sudor, lubricar las articulaciones y mantener el adecuado funcionamiento de todos los órganos del cuerpo.

Se explicó que las necesidades de agua varían de acuerdo con la edad, el estado fisiológico, el nivel de actividad física y las condiciones climáticas, recomendando fomentar el consumo frecuente de agua potable durante toda la jornada, especialmente en épocas de altas temperaturas o durante la realización de actividades físicas. De igual manera, se recomendó evitar el consumo habitual de bebidas azucaradas, gaseosas, jugos industrializados y bebidas energizantes, debido a su alto contenido de azúcares y su relación con el aumento del riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Durante la capacitación también se abordó la importancia de fortalecer hábitos de higiene relacionados con la alimentación, como el lavado adecuado de las manos antes de preparar o consumir alimentos, el correcto lavado y desinfección de frutas y verduras, la adecuada conservación de los alimentos, el respeto por la cadena de frío y la prevención de la contaminación cruzada durante su manipulación.

Igualmente, se socializaron algunas recomendaciones para fomentar estilos de vida saludables desde la primera infancia, entre ellas incentivar el consumo de alimentos naturales, disminuir la ingesta de productos ultraprocesados ricos en sodio, azúcares y grasas saturadas, promover la

PÚBLICA

actividad física diaria, limitar el tiempo frente a pantallas y fortalecer el ejemplo positivo desde el hogar, reconociendo que las familias desempeñan un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables.

Se resaltó además que una alimentación adecuada y una correcta hidratación durante la infancia, el embarazo y la lactancia favorecen un adecuado crecimiento y desarrollo, fortalecen las defensas del organismo, mejoran el rendimiento físico, cognitivo y escolar, contribuyen al mantenimiento de un peso saludable y disminuyen el riesgo de presentar enfermedades como desnutrición, anemia, obesidad, diabetes, hipertensión y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Finalmente, se desarrolló un espacio participativo en el que los asistentes compartieron experiencias, resolvieron inquietudes y reflexionaron sobre la importancia de promover hábitos saludables tanto en la Unidad de Servicio como en el entorno familiar. Se concluyó que la educación alimentaria y nutricional constituye una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de los niños, niñas, mujeres gestantes, madres en período de lactancia y sus familias, fortaleciendo acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

3. **Conclusiones:**

La jornada permitió fortalecer los conocimientos del talento humano sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación y una alimentación saludable como factores esenciales para promover el crecimiento, el desarrollo y el bienestar integral de los niños y niñas, así como de las mujeres gestantes y madres en período de lactancia. Los participantes reconocieron la necesidad de fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia, promover el consumo de agua potable y orientar a las familias con información clara y basada en recomendaciones nutricionales, contribuyendo a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento de estilos de vida saludables.

4. **Cierre**:

Se dio por finalizada la jornada agradeciendo la participación, el compromiso y el interés demostrado por los asistentes durante el desarrollo de la capacitación. Se resaltó la importancia de aplicar los conocimientos adquiridos en las actividades diarias de la Unidad de Servicio, promoviendo prácticas de alimentación saludable e hidratación adecuada entre los niños, niñas, mujeres gestantes y madres en período de lactancia. Finalmente, se invitó al talento humano a continuar fortaleciendo las acciones de educación nutricional y promoción de hábitos saludables, contribuyendo al bienestar integral de las familias y al cumplimiento de los lineamientos establecidos para la atención en la primera infancia.

PUBLICA

Registro fotográfico:



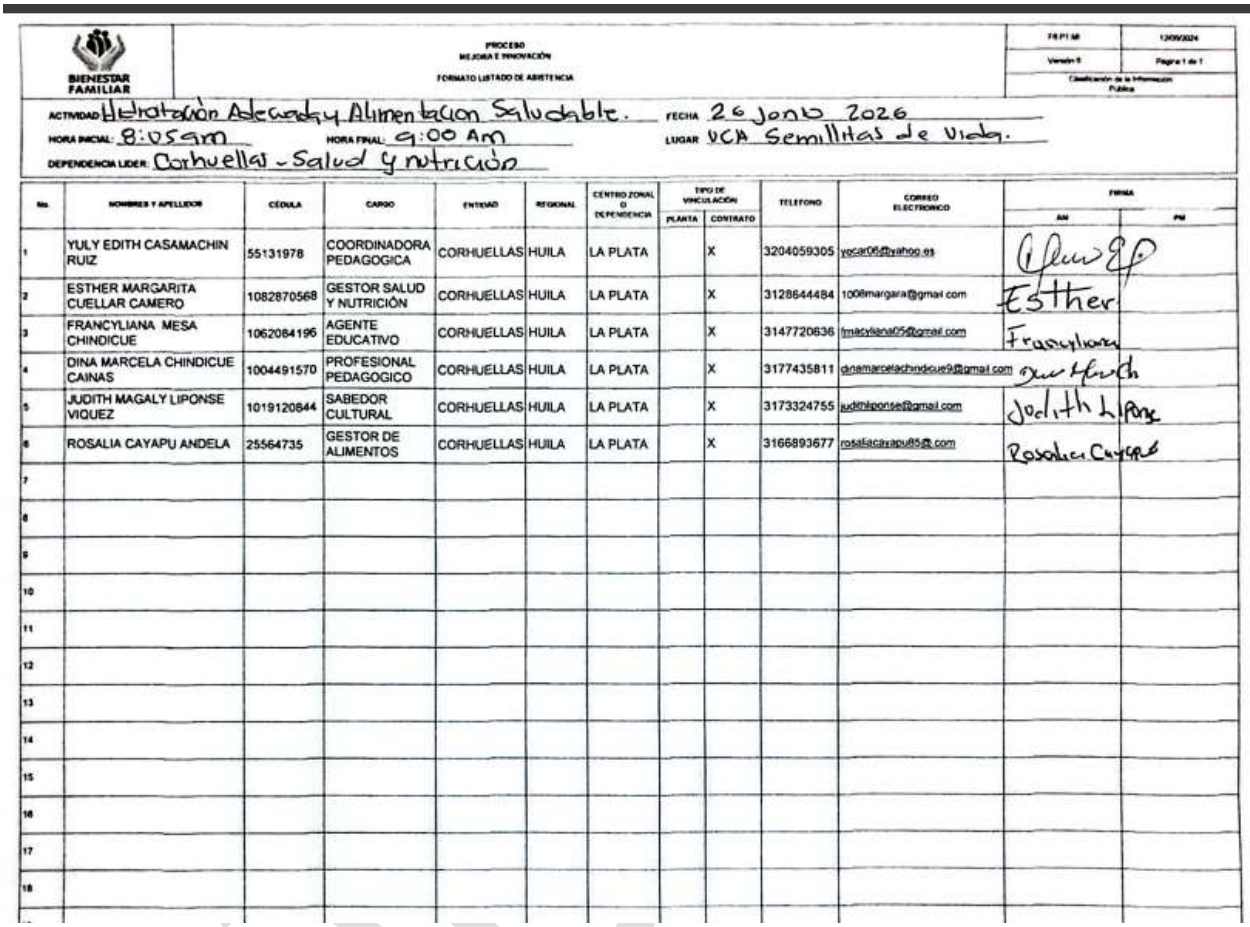
Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Promover diariamente el consumo de agua potable y hábitos de hidratación saludable entre los participantes.	Talento Humano	Permanente
Fomentar una alimentación balanceada mediante la orientación a las familias sobre la importancia de incluir alimentos saludables en la dieta diaria	Talento Humano	Permanente
Promover la disminución del consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, incentivando el consumo de alimentos frescos y nutritivos.	Talento Humano	Permanente
Fortalecer las acciones de educación nutricional durante los encuentros con las familias y la comunidad.	Talento Humano	Permanente

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

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

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	Esther M Cuellar
Próxima reunión N/A	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Por definir	Por definir	Por definir
Colaborador que elabora el acta:	ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO		

PÚBLICA



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F9.P1.MI	12/05/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Hidratación Adecuada y Alimentación Saludable. FECHA: 26 Junio 2026

HORA INICIAL: 8:05am HORA FINAL: 9:00 Am LUGAR: UCA Semillitas de Vida.

DEPENDENCIA LIDER: Corhuellas - 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	YULY EDITH CASAMACHIN RUIZ	55131978	COORDINADORA PEDAGOGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3204059305	yocar05@yahoo.es		
2	ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	1082870568	GESTOR SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3128644484	1006margara@gmail.com		
3	FRANCYLIANA MESA CHINDICUE	1062084196	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3147720636	fmacyliana05@gmail.com		
4	DINA MARCELA CHINDICUE CAINAS	1004491570	PROFESIONAL PEDAGOGICO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3177435811	dinamarcelachindicue9@gmail.com		
5	JUDITH MAGALY LIPONSE VIQUEZ	1019120844	SABEDOR CULTURAL	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3173324755	judithliponse@gmail.com		
6	ROSALIA CAYAPU ANDELA	25564735	GESTOR DE ALIMENTOS	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3166893677	rosaliacayapu85@.com		
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

PUBLICA