Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 18**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: EXPOSICIÓN GRUPOS DE LOS ALIMENTOS

FECHA: 4 JUNIO 2026	**HORA DE INICIO: 9 am**	**HORA FIN: 11 am**
LUGAR: Vereda La Arboleda, comunidad indígena Dachijoma		

TEMAS:

- Grupo de los alimentos y su función
- Consumo de agua

COMUNIDAD:
Se atendieron 11 jovenes de la comunidad indígena Dachijoma, vereda La Arboleda

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Brindar información sobre los grupos de alimentos y como funcionan en nuestro cuerpo, la importancia del consumo de todos los alimentos para realizar las funciones diarias.

Objetivos específicos

- Realizar taller educativo, que promueva los beneficios del consumo de todos los alimentos
- Fomentar prácticas de consumo de agua tratada.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Se inicia el encuentro siendo las 9:00am, con la participación de 11 jovenes de la comunidad. Se inicia la sesión, con saludo y presentación de la profesional.
2. Se les explica el objetivo principal de las visitas y la estrategia en seguridad nutricional.
3. Seguidamente se procede a realizar exposición de los grupos de alimentos y su función:
   Los Alimentos que los divide en 7 grupos:
   Grupo 1: leche y derivados
   Grupo 2: carne, huevos y pescados
   Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos
   Grupo 4: verduras y hortalizas
   Grupo 5: frutas
   Grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar
   Grupo 7: grasas, aceite y mantequillas

Según la función que tengan en nuestro organismo se dividen en:

Alimentos constructores: sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales. En este grupo se encuentran:
Leche, yogurt y quesos
Carnes, pescados y huevos.
Legumbres, frutos secos y cereales.
Alimentos energéticos: sus principales componentes son carbohidratos y grasas que nos proporcionan energía. En este grupo se encuentran:

Aceite y grasas.
Frutos secos.
Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
Azúcar, miel, chocolates y dulces.
Alimentos reguladores: aportan fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos. En este grupo se encuentran:
Verduras y frutas frescas.
Hígado, lácteos y huevos.

También se les motiva a llevar agua como hidratación para sus clases y los alimentos como frutas de cosecha.

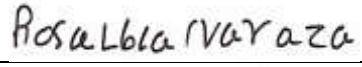
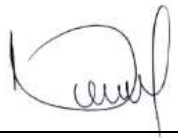
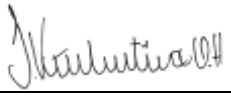
CONCLUSIONES

Los jóvenes se muestran interesados por el tema, manifiestan que es muy bueno seguir las recomendaciones dadas para tener buena salud y prevenir enfermedades.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIADA ROSALIGIA NAYAZA	**ASISTENTE AL ENCUENTRO**	
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR NANCY STELLA TREJOS CARDONA	**INGENIERA DE ALIMENTOS**	
NOMBRE COORDINADOR PIC JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADOR PIC**	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las 11:30 am, se da por terminada la reunión


Timemark
09:47
04 de jun 2026
Jue


Timemark
09:48
04 de jun 2026
Jue



Gobierno de ANSERMA Salud	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Grupo de los Alimentos y su función FECHA: 4 junio 2026

MUNICIPIO: Anserma Cds RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos

DIMENSIÓN O LÍNEA: Seguridad Nutricional ESTRATEGIA: PIC - Vereda La Arboleda

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación vulnerable y en riesgo de explotación sexual	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Rosalba			15					X									Rosalba Marroza
2	Blanca			13					X									Blanca
3	Calinda			14					X									Calinda
4	Linamaria			13					X									Linamaria
5	Estefania			9					X									Estefania
6	Eferson			8					X									Eferson
7	Maria Nayive			9					X									Maria Nayive
8	Luis Fernando			13					X									Luis Fernando
9	MARIA			12					X									MARIA
10	Dora			77					X									Dora

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Gobierno de ANSERMA Salud	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-19

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Grupos de los Alimentos y su función FECHA: 4 junio 2026

MUNICIPIO: Anserma Cds RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos C

DIMENSIÓN O LÍNEA: Seguridad Nutricional ESTRATEGIA: PIC - Vereda La Arboleda

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación vulnerable y en riesgo de explotación sexual	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Lorena			16					X									Lorena
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)