ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *265*		
Hora: Hora: 9:00 am	**Fecha:** 7 de julio del 2026	
Lugar:	UDS RAICES DE AMOR	
Dependencia que Convoca:	Corporación Huellas De Amor Para Tu Vida- CORHUELLAS	
Proceso:	Promoción y Prevención – primera infancia	
Objetivo:	Fortalecer los conocimientos a padres de familia y 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. **<u>Bienvenida:</u>**

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. **<u>Socialización de la temática:</u>**

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,

PÚBLICA

favorecer el crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas, fortalecer el sistema 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

PÚBLICA

ingesta de productos ultraprocesados ricos en sodio, azúcares y grasas saturadas, promover la 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

PUBLICA

saludables, contribuyendo al bienestar integral de las familias y al cumplimiento de los lineamientos establecidos para la atención en la primera infancia.

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

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
LUCY PAOLA TORRES TRUJILLO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	Lucy Paola Torres Trujillo

PÚBLICA

Próxima reunión N/A	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Por definir	Por definir	Por definir
Colaborador que elabora el acta:	LUCY PAOLA TORRES TRUJILLO		

PÚBLICA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Hidratación adecuada y alimentación saludable

FECHA 07-7-2026

HORA INICIAL: 9:00 am

HORA FINAL: 10:0000 m

LUGAR UDS Ranchos de amor

DEPENDENCIA LIDER: Corhuellas

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YORMARY SANCHEZ CEBALLOS	1007530446	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Yormary	
2	NORA ELCIRA IPILA CRUZ	1084576367	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3137447925		NORA	
3	PAOLA MIZETH ARIAS ANDAPIÑA	1004473731	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3214698491		Paola Arias	
4	MARIA ELVIA YACUECHIME CANDI	25576747	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Maria Elvia	
5	ROSALBA ARIAS VALENCIA	1004473096	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Rosalba A	
6	DIANA PAOLA ANAYA MARINES	1006549720	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3143259888		Diana P. Anaya	
7	SONIA MARILCY ARIAS ARIAS	1004473671	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3103590108		Sonia A	
8	LEIDY FAUXURY CHACA GALINDO	1084576889	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3208932532		Leidy chaca	
9	KAROL ANDREA GUALY	1075685017	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3242780423		Karol Gualy	
10	YORMARY SANCHEZ CEBALLO	1007530446	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Yormary	
11	LUZ FANNY IPILA CRUZ	55197742	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3182167155		Luz fanny I	
12	MAGNOLIA SON OTECA	1084576211	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3103411463		Magnol	
13	MABEL NATALIA VELASCO	1004473053	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3168546185		Natalia v	
14	MAIDY CUETOCHAMBO PARDO	1062088771	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3206495900		maidy	
15	LOREN CRISTINA COLLO CASTRO	1004473505	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3148274973		loren c.	
16	YULIXA ALEJANDRA JURATGUEROKE URIBE	1193082662	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Yulixa	
17	KAREN NATALIA CONDE TRUJILLO	1084576054	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3204711951		Karen T.	
18	FANNY ROBARY CHAVEZ CUETOCHAMBO	1062090935	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Fanny Robary	
19	KAREN DAYANA ANDRADE IPILA	1084576299	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3154752469		Diana yucuma	
20	KAREN YULIETH QUINTERO MUELAS	1079408224	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3123728261		Karen Quintero	

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

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

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: hidratación adecuada y alimentación saludable

FECHA 07-07-2024

HORA INICIAL: 9:00 am

HORA FINAL: 10:00 am

LUGAR Raices de amor

DEPENDENCIA LIDER: Corhuellas

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	JESSICA ARIAS ANDAPIÑA	1084578391	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3008817302		JessicaAria	
2	EIDI YULIETH VELASCO MOROCHO	1002980276	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3112414446		Eidi velasco	
3	DIANA MAYELI YUCUMA GUALI	1084576585	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA			Diana M	
4	MERCEDES IDALI ORDOÑEZ ORDOÑEZ	1084577014	N/A	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NO	APLICA	3132930655		Mercedes Idal	
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

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

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

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Powered by CamScanner