ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: Hora: 8:30 am	**Fecha:** 10 de julio 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 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.

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 inmunológico y prevenir enfermedades agudas y crónicas. Se explicó que una alimentación balanceada debe incluir diariamente alimentos de todos los grupos, garantizando el aporte

PÚBLICA

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 actividad física diaria, limitar el tiempo frente a pantallas y fortalecer el ejemplo positivo desde el

PÚBLICA

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 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 a lasfamilias 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

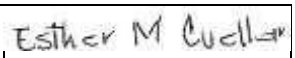
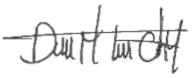
Registro fotográfico:



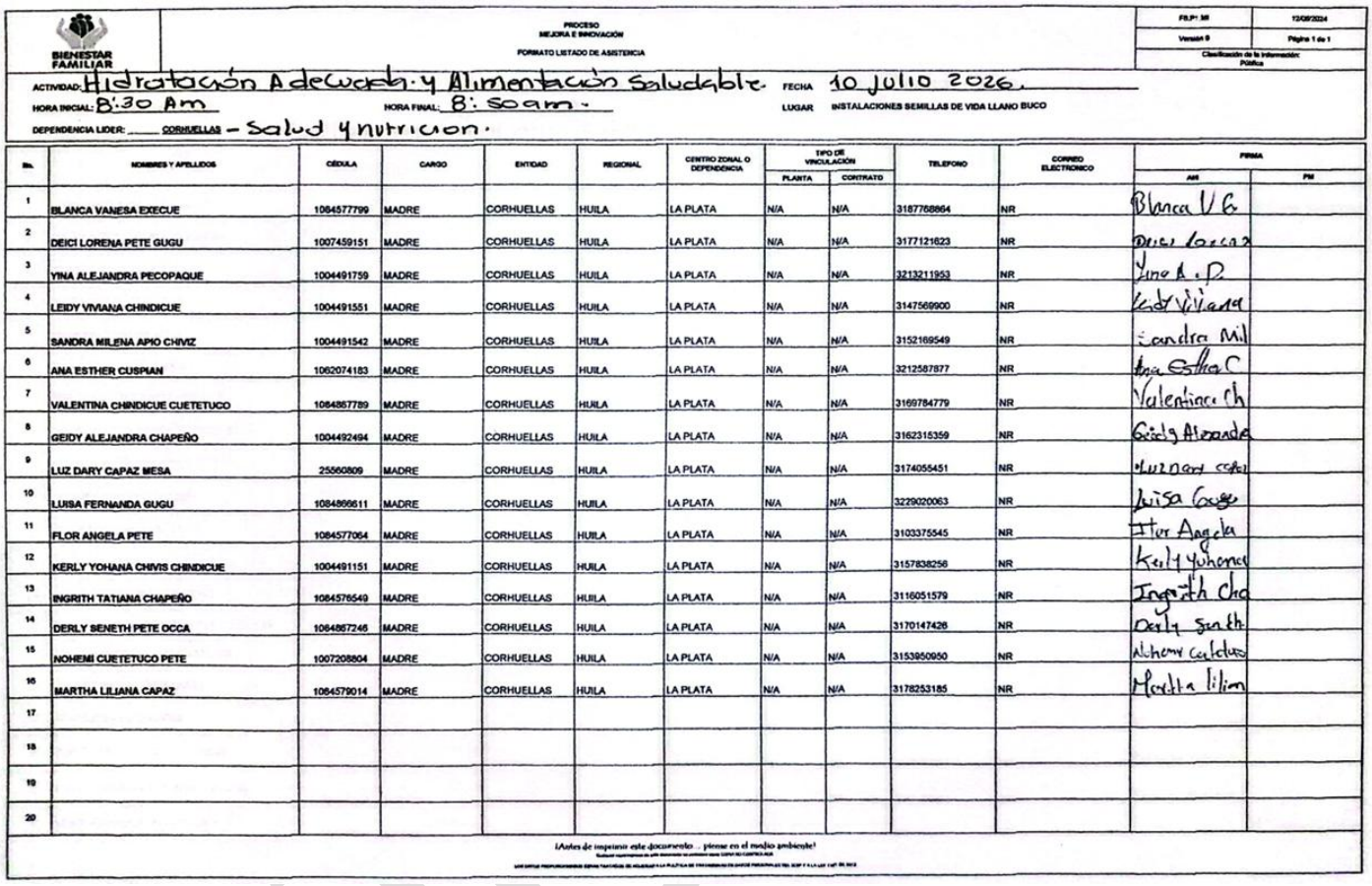
Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Promover diariamente el consumo de agua potable y hábitos de hidratación saludable entre los participantes.	Talento Humano	Permanente
Fomentar una alimentación balanceada mediante la orientación a las familias sobre la importancia de incluir 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

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**

PUBLICA

ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	
DINA MARCELA CHINDICUE CAINAS	PROFESIONAL PEDAGÓGICO	CORHUELLAS	
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

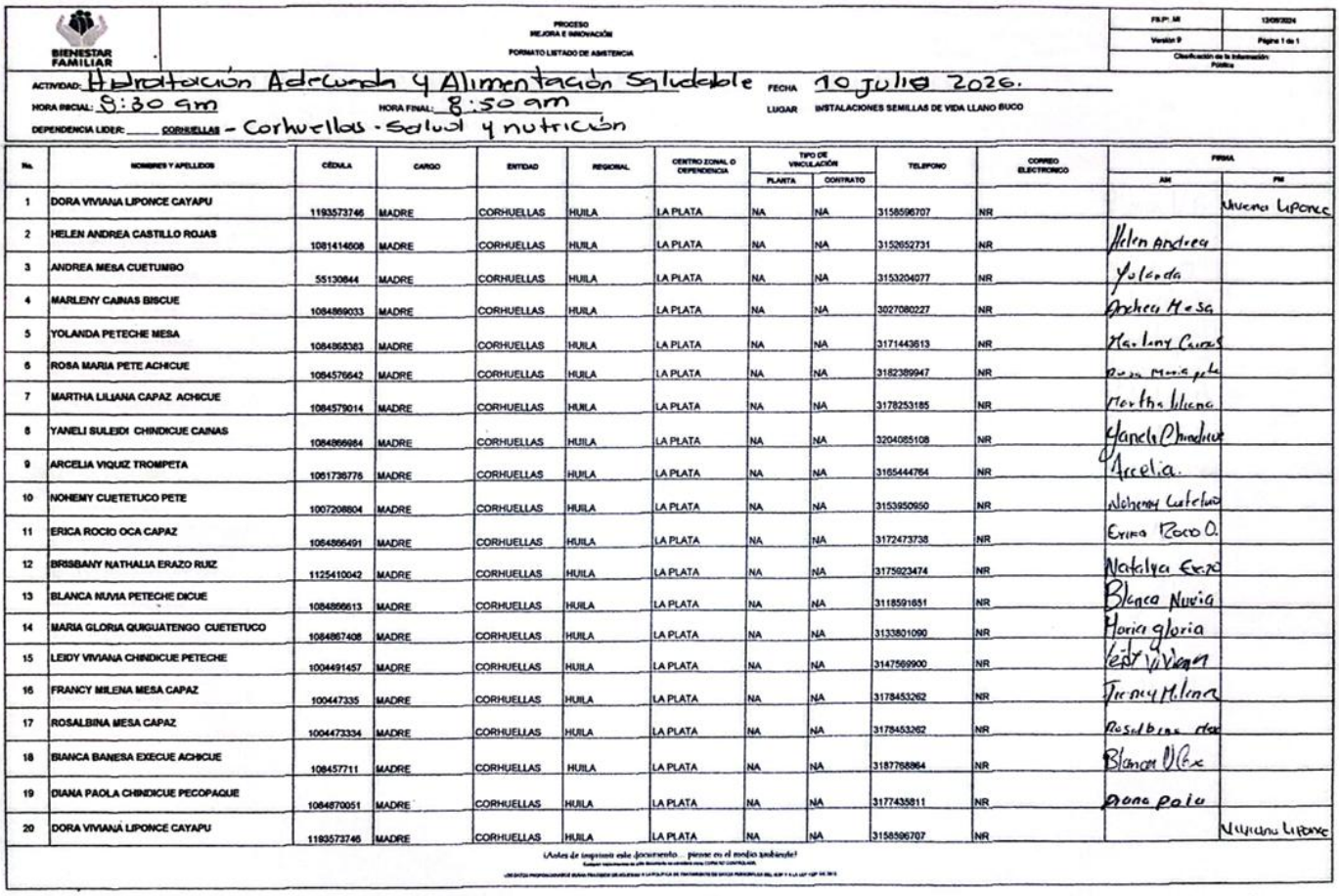
F9.P1.MI | 12/09/2024
Versión 9 | Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública

ACTIVIDAD: Hidratación Adecuada y Alimentación Saludable. FECHA 10 JULIO 2026.
HORA INICIAL: 8:30 Am HORA FINAL: 8: 50am. LUGAR INSTALACIONES SEMILLAS DE VIDA LLANO BUCO
DEPENDENCIA LIDER: CORHUELLAS - Salud y Nutricion.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACION		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			Asi	Pie
1	BLANCA VANESA EXECUE	1084577799	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3187768864	NR	Blanca V G.	
2	DEICI LORENA PETE GUGU	1007459151	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3177121823	NR	Deici Lorena	
3	YINA ALEJANDRA PECOPAQUE	1004491759	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3213211953	NR	Yina A. P.	
4	LEIDY VIVIANA CHINDICUE	1004491551	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3147569900	NR	Leidy Viviana	
5	SANDRA MILENA APIO CHIVIZ	1004491542	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3152169549	NR	Sandra Mil	
6	ANA ESTHER CUSPIAN	1062074183	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3212587877	NR	Ana Esther C	
7	VALENTINA CHINDICUE CUETETUCO	1084857789	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3169784779	NR	Valentina ch	
8	GEIDY ALEJANDRA CHAPEÑO	1004492494	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3162315359	NR	Geidy Alejandra	
9	LUZ DARY CAPAZ MESA	25560809	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3174055451	NR	Luz Dary C	
10	LURSA FERNANDA GUGU	1084866611	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3229020063	NR	Lursa Gugu	
11	FLOR ANGELA PETE	1084577064	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3103375545	NR	Flor Angela	
12	KERLY YOHANA CHIVIS CHINDICUE	1004491151	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3157838256	NR	Kerly Yohana	
13	INGRITH TATIANA CHAPEÑO	1084576549	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3116051579	NR	Ingrith Cha	
14	DERLY SENETH PETE OCCA	1084867246	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3170147426	NR	Derly Seneth	
15	NOHEMI CUETETUCO PETE	1007208804	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3153950950	NR	Nohemi Cuetetuco	
16	MARTHA LILIANA CAPAZ	1084579014	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3178253185	NR	Martha Liliana	
17												
18												
19												
20												

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

PUBLICO



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F9.P1.MI | 13/05/2024
Versión 9 | Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública

ACTIVIDAD: Hidratación Adecuada y Alimentación Saludable FECHA 10 Julio 2026.
HORA INICIAL: 8:30 am HORA FINAL: 8:50 am LUGAR INSTALACIONES SEMILLAS DE VIDA LLANO BUCO
DEPENDENCIA LIDER: CORHUELLAS - 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	DORA VIVIANA LIPONCE CAYAPU	1193573746	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3158596707	NR		Viviana Liponce
2	HELEN ANDREA CASTILLO ROJAS	1081414608	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3152652731	NR	Helen Andrea	
3	ANDREA MESA CUETUMBO	55130844	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3153204077	NR	Yolanda	
4	MARLENY CAINAS BISCUE	1084869033	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3027080227	NR	Andrea Mesa	
5	YOLANDA PETECHE MESA	1084868383	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3171443613	NR	Marleny Cainas	
6	ROSA MARIA PETE ACHICUE	1084576642	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3182389947	NR	Rosa Maria pete	
7	MARTHA LILIANA CAPAZ ACHICUE	1084579014	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3178253185	NR	Martha liliana	
8	YANELI SULEIDI CHINDICUE CAINAS	1084866984	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3204085108	NR	Yaneli Chindicue	
9	ARCELIA VIQUIZ TROMPETA	1061736776	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3165444764	NR	Arcelia.	
10	NOHEMY CUETETUCO PETE	1007208804	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3153950950	NR	Nohemy Cuetetuco	
11	ERICA ROCIO OCA CAPAZ	1084866491	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3172473738	NR	Erica Rocio O.	
12	BRISBANY NATHALIA ERAZO RUIZ	1125410042	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3175923474	NR	Natalya Erazo	
13	BLANCA NUVIA PETECHE DICUE	1084866613	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3118591651	NR	Blanca Nuvia	
14	MARIA GLORIA QUIGUATENGO CUETETUCO	1084867408	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3133801090	NR	Maria gloria	
15	LEIDY VIVIANA CHINDICUE PETECHE	1004491457	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3147569900	NR	Leidy Viviana	
16	FRANCY MILENA MESA CAPAZ	100447335	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3178453262	NR	Francy Milena	
17	ROSALBINA MESA CAPAZ	1004473334	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3178453262	NR	Rosalbina mesa	
18	BIANCA BANESA EXECUE ACHICUE	108457711	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3187768864	NR	Bianca Ulexe	
19	DIANA PAOLA CHINDICUE PECOPAGUE	1084870051	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3177435811	NR	Diana paola	
20	DORA VIVIANA LIPONCE CAYAPU	1193573746	MADRE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	NA	NA	3158596707	NR		Viviana Liponce

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

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

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