

| | | | |
|---|---|--|---------------|
|  | FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA | | MPE-SGC-FR-03 |
| | Formato | | Versión: 04 |
| | Actas de Comité, Reunión, Auditoría y Capacitación | | Página 1 de 4 |

| | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-----------|--------------|-------------------|
| Fecha: | 23 de julio de 2024 | Hora Inicio: | 09:00 am | Hora Fin: | 11:00 am |
| ACTIVIDAD: | Comité | Reunión | Auditoría | Capacitación | X Otros |
| Lugar: | FAMAC LTDA | | | Sede: | Florencia Caquetá |
| Asunto: | Actividad educativa sobre la promoción de hábitos alimentarios saludables. | | | | |
| Objetivo: | Realizar actividad educativa enfocada en a la promoción de hábitos alimentarios saludables | | | | |
| Responsable(s) convocatoria: | Jessica Rincón Losada/Nutricionista | | | | |

| CONVOCADOS E INVITADOS | | | | |
|--|---------------------|-----|---------|----|
| Conversiones (C = Convocado I = Invitado) | | | | |
| Nombres y apellidos | Cargo – Dependencia | C/I | Asistió | |
| | | | Si | No |
| Jessica Rincón Losada | Nutricionista | C | X | |

| REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS | | | |
|---|------------------------|----------|---------|
| Estado(Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido) | | | |
| COMPROMISO(S) | RESPONSABLE(S) | ESTADO | % CUMP. |
| Realizar actividades de educación dirigidas a los usuarios de FAMAC LTDA. | Jessica Rincón Losada/ | Cumplido | 100% |

| AGENDA |
|--|
| 1. ACTIVIDAD EDUCATIVA SOBRE LA PROMOCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES |

| DESARROLLO DE LA AGENDA |
|--|
| TEMA 1. ACTIVIDAD EDUCATIVA SOBRE LA PROMOCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES <p>El 23 de julio de 2024, se realizó actividad de educación alimentaria y nutricional en las instalaciones de FAMAC LTDA sede Prado desde las 9:00 am hasta las 11:00 am enfocada en la promoción de los hábitos alimentarios saludables. La intervención estuvo dirigida a todos los usuarios de FAMAC que asistían de manera espontánea para el cumplimiento de citas y diligencias médicas en dicha sede.</p> <p>Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.</p> <p>La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.</p> <p>Se realizó entrega de un folleto informativo donde se describían cuales eran los consejos o recomendaciones para poner en práctica los hábitos alimentarios saludables. A través de un stand</p> |

| | | | |
|--|--|-------------------------------------|---------------------|
| Elaboró: | Revisó: | Aprobó: | Fecha de Aprobación |
| Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Dagoberto Giraldo Alzate Gerente | 08/03/2021 |

ubicado en la parte exterior de la sede Prado de Famac, se captaban los usuarios y a través de un contacto corto se brindaba la respectiva información.

Frutas, verduras y hortalizas: Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Grasas: Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

Sal, sodio y potasio: la mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa).

Azúcares: Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

| Elaboró: | Revisó: | Aprobó: | Fecha de Aprobación |
|--|--|-------------------------------------|---------------------|
| Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Dagoberto Giraldo Alzate Gerente | 08/03/2021 |

Hábitos alimentarios saludables



5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA (400 GRAMOS)

Prevención de ECNT y mejora la ingesta de fibra.



LIMITAR EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS.

Preparaciones al vapor o hervidas, evitar mantequilla y margarina. Incluir lácteos desnatados, carnes magras y productos industrializados.



REDUCCIÓN DE AZÚCARES LIBRES

Limitar bebidas azucaradas, refrescos y golosinas. Evitar adicionar azúcar a bebidas, jugos y otras preparaciones.



REDUCCIÓN CONSUMO DE SAL

Limitar la cantidad de sal y condimentos ricos en sodio. Escoger productos con menor contenido de sodio. Evitar embutidos, enlatados.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



ANEXO 1. REGISTRO FOTOGRAFICO



| Elaboró: | Revisó: | Aprobó: | Fecha de Aprobación |
|--|--|-------------------------------------|---------------------|
| Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Dagoberto Giraldo Alzate Gerente | 08/03/2021 |



COMPROMISOS ADQUIRIDOS
















| COMPROMISO | FECHA DE CUMPLIMIENTO | RESPONSABLE(S) |
|---|--------------------------------------|-----------------------|
| Realizar actividades de dirigidas a los usuarios de FAMAC LTDA. | De acuerdo al cronograma establecido | Jessica Rincón Losada |

LISTADO DE ASISTENCIA

Se anexa a esta acta Listado de Asistencia MPE-SGC-FR-05 con las firmas de los asistentes a la actividad.

| Elaboró: | Revisó: | Aprobó: | Fecha de Aprobación |
|--|--|-------------------------------------|---------------------|
| Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad | Dagoberto Giraldo Alzate Gerente | 08/03/2021 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-----------|--------------|-------|--------|----------|
| Fecha: | 93/03/2024 | Hora Inicio: | 9 am | Hora Fin: | 11 am | Lugar: | Flomeneu |
| ACTIVIDAD: | Comité | Reunión | Auditoria | Capacitación | X | Otros | |
| Asunto: | Promoción de hábitos alimentarios saludables. | | | | | | |
| Objetivo: | Realizar actividad de educación alimentaria y nutricional a los usuarios de Famac. | | | | | | |
| Responsable(s) convocatoria: | JESSICA RINCON RASADO | | | | | | |

| LISTADO DE ASISTENCIA | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|--------------|-------------|--------|---|--|--|
| No | Nombre Completo | Cargo | Teléfono | E-mail | Firma | | |
| 1 | Jairo Alfonso Rodríguez | Docente | 3102452618 | — |  | | |
| 2 | Ana Delia Pabla | Docente | 3208088718 | — |  | | |
| 3 | Oscar Alvarez | Docente | 3104882773 | — |  | | |
| 4 | Olga Cecilia Jolai | Docente | 32024577329 | — |  | | |
| 5 | Celso Heladio Perez | Docente | 3103412680 | — |  | | |
| 6 | Nirka Dusan | Docente | 3184558940 | — |  | | |
| 7 | Marta Elizabeth Alvarez | Docente | 3209085829 | — |  | | |
| 8 | Maria Isabel Reyes | Docente | 3186967812 | — |  | | |
| 9 | Martha Aris de Grauer | Pensionada | 3118041031 | — |  | | |
| 10 | Luzmila Lasso Delgado | Pensionado | 3107894334 | — |  | | |
| 11 | German Delgado | Pensionado | 3016586552 | — |  | | |
| 12 | Rubielio Capurcho | Docente | 31145718830 | — |  | | |
| 13 | Nubia Forxido Torres | Docente | 3102497111 | — |  | | |
| 14 | Daniela Delgado Lasso | Beneficiaria | 3016586552 | — |  | | |
| 15 | Edga Vadeniano | Docente | 3132635051 | — |  | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| Elaboró: | Revisó: | Aprobó: | Fecha de Aprobación |
| Norma C. Pastrana Lizcano | Norma C. Pastrana Lizcano | Dagoberto Giraldo Alzate | 08/03/2021 |
| Coordinadora de Calidad | Coordinadora de Calidad | Gerente | |