

ACTA DE REUNIÓN

Fundación: FUNDAR PAZ Y VIDA

Fecha: 30 / 01 / 2026

Hora de inicio: 2:00 PM

Hora de finalización: 4:00 PM

Lugar: BIBLIOTECA DE SOLEDAD

Tema

Jornada educativa sobre **VIH dirigida a adolescentes**

Responsable de la actividad

Nombre: Amada Rosa Diaz

Cargo: Nutricionista

Asistentes

Adolescentes beneficiarios de la Fundación FUNDAR PAZ Y VIDA.

Equipo de apoyo y/o facilitadores (si aplica).

1. Objetivo de la reunión

Sensibilizar y educar a los adolescentes sobre el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), brindando información clara y veraz que permita fortalecer el autocuidado, la prevención, la toma de decisiones responsables y la reducción del estigma y la discriminación.

2. Desarrollo de la actividad

Durante la jornada se socializaron los siguientes temas:

- Definición del VIH y su diferencia con el SIDA.
- Formas de transmisión del VIH.
- Métodos de prevención y prácticas de autocuidado.

- Importancia del uso correcto del preservativo.
- Mitos y realidades sobre el VIH.
- Respeto, inclusión y no discriminación hacia las personas que viven con VIH.

La actividad se desarrolló de manera participativa, utilizando un lenguaje adecuado para adolescentes, promoviendo el diálogo, la reflexión y la participación activa de los asistentes.

3. Participación

Los adolescentes demostraron interés en el tema, realizaron preguntas y compartieron opiniones relacionadas con la salud sexual, la prevención y la importancia del cuidado personal y colectivo.

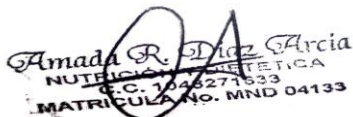
4. Compromisos adquiridos

- Fortalecer prácticas de autocuidado y prevención.
- Promover información correcta y responsable sobre el VIH.
- Fomentar el respeto, la empatía y la no discriminación.

5. Observaciones

La jornada se desarrolló de forma satisfactoria, cumpliendo con los objetivos propuestos por la Fundación FUNDAR PAZ Y VIDA y generando un espacio seguro de aprendizaje y confianza.

Firma del responsable:



Amada R. Diaz Garcia
NUTRICIONISTA DIETETICA
E.C. 7048271533
MATRICULA NO. MND 04133

Nombre: Amada Rosa Diaz

Cargo: Nutricionista Dietista

GUÍA AMIGABLE VIH

PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1 ¿QUÉ ES EL VIH?

- **Virus de Inmunodeficiencia Humana**
Ataca el sistema inmunológico, específicamente los linfocitos CD4,

Con tratamiento, las personas con VIH pueden vivir largas y saludables vidas

2 ¿CÓMO SE TRANSMITE?

- ✓ Relaciones sexuales sin preservativo
- ✓ **Sangre** (agujas, transfusiones no seguras)
- ✓ De madre a hijo (embarazo, parto o lactancia)

NO se transmite por abrazos, besos, saliva o compartir alimentos

3 PREVENCIÓN DEL VIH

- ✓ Usa preservativo siempre
- ✓ Realízate pruebas de VIH
- ✓ PrEP y PEP (prevención médica)
- ✓ Tratamiento antirretroviral = carga viral indetectable (I=I)

La información también previene

4 IMPORTANCIA DEL VIH

- ✓ Usa preservativo siempre
- ✓ Realízate pruebas de VIH
- ✓ PrEP y PEP (prevención médica)
- ✓ Tratamiento antirretroviral = carga viral indetectable = I=I

Entre más natural y variado, ¡mejor!

5 NUTRIENTES CLAVE

- ✓ **Proteínas:** huevo, pescado, pollo, leguminosas
- ✓ **Fibra:** frutas, verduras, cereales integrales
- ✓ **Grasas saludables:** aguacate, frutos secos

6 ALIMENTOS A CUIDAR

- ✗ Ultraprocesados
- ✗ Exceso de azúcar y sodio
- ✗ Alcohol en exceso.
- ✗ Alimentos crudos si hay defensas

La seguridad alimentario es clave

7 HIDRATACIÓN Y HÁBITOS

- ✓ Toma suficiente agua
- ✓ Descansa bien
- ✓ Alción del física según tolerancia
- ✓ Alimentos crudos si hay defensas

8 MENSAJE FINAL

- ✓ El VIH no define a la persona
- ✓ Con tratamiento y buena alimentación se puede vivir plenamente.

¡Informate Cuidate, Cuida a los demás.

