Ficha:	**2445468**	**Programa**	TECNICO EN SISTEMAS
Instructor:	Jhon Alejandro Vasco Gómez		
Mes:	Marzo		
Días de formación	Lunes		
Actividad:	FORMACION SINCRÓNICA ESTRATEGIA DIDÁCTICA MÁS SER		

Fecha del encuentro:

28 de marzo de 2022

Formación presencial en el Darién.

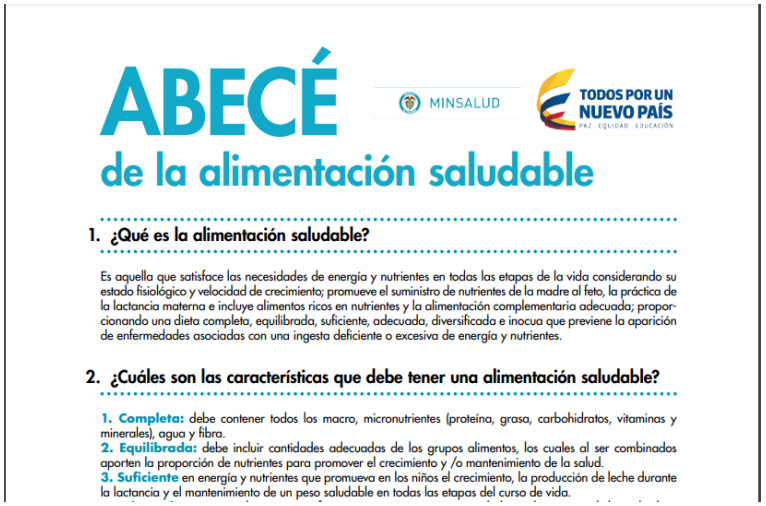
Charla y taller hábitos alimenticios saludables.



Encuentro presencial en la Institución Educativa Calima el Darién.

Evidencia: Se realiza charla sobre hábitos alimenticios saludables, realizando taller sobre el gasto energético diario total, distribución de macronutrientes y conversión a gramos.

Nota: para próximo encuentro queda pendientes realizar taller de las dimensiones humanas “así soy yo”


ABECÉ

MINSALUD

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

de la alimentación saludable

1. ¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

2. ¿Cuáles son las características que debe tener una alimentación saludable?

1. **Completa:** debe contener todos los macro, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
2. **Equilibrada:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.
3. **Suficiente** en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.

Registro fotográfico, 28 de 2022.
