ACTA N°

FECHA: 07/ noviembre / 2023

HORA: 4:30pm

LUGAR: Jardín Infantil San Pablo Manitas Unidas

TEMA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. Importancia de la alimentación complementaria

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA: Bienvenida, Socialización

DESARROLLO: Siendo las 4:30pm se da inicio a la socialización de estilos de vida saludable, con la importancia de la alimentación complementaria en los niños y niñas, donde se pregunta a las participantes del talento humano porque creen ellas que es importante la alimentación complementaria en la primera infancia, y se comienza la socialización del protocolo de estilos de vida saludable, haciendo énfasis en la alimentación complementaria.

Los hábitos alimentarios que se establecen en la infancia inician con la lactancia materna y continúan con la alimentación complementaria cuando se introducen alimentos diferentes a la leche materna y se consolidan a lo largo de la primera infancia y la etapa escolar. Uno de los aspectos más documentados es la relación entre la alimentación y la presencia de condiciones crónicas (diabetes, sobrepeso, obesidad e hipertensión), específicamente el elevado consumo de grasas saturadas, azúcares y productos industrializados junto con un bajo consumo de frutas y verduras, lo cual puede predisponer a enfermedades cardiovasculares y cáncer desde la infancia. De allí la importancia de promover hábitos de alimentación saludable a madres, padres y cuidadores para que adopten estilos de vida adecuados promoviéndolos a través del ejemplo y la práctica cotidiana.

La alimentación adecuada está relacionada no sólo con lo que se come, sino también con el cómo, cuándo, dónde y quién acompaña estos momentos; esta ha de considerarse como un proceso de potenciamiento del desarrollo de las niñas y los niños, convirtiéndose en una experiencia significativa para ellas y ellos, en donde prime el afecto, el cariño, la tolerancia y la comprensión. De igual forma, se deben reconocer los ritmos y tiempos propios del desarrollo de las niñas y los niños, reconociendo que ellas y ellos tienen mecanismos de

Powered by CamScanner

regulación del hambre y la saciedad que deben ser respetados y, por lo tanto, no se debe forzar, ni obligar el consumo de ningún alimento.

La publicidad de las bebidas azucaradas y los productos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional dirigida a las niñas, niños y adolescentes, influye en sus preferencias alimentarias, en lo que eligen y piden comprar y en sus hábitos alimentarios, situación que ha incrementado el riesgo que niñas, niños y adolescentes presenten enfermedades crónicas con mayor frecuencia alterando su calidad de vida a temprana edad. Por tal razón, se deben implementar estrategias de información, educación y comunicación con las familias y cuidadores, partiendo del reconocimiento de sus particularidades, saberes, intereses e historias de vida, con el fin de promover decisiones acertadas en la selección y preparación de alimentos, protegiendo a las niñas y niños de la publicidad de alimentos no saludables y evitando la preferencia de estos sobre los alimentos naturales y preparados en casa. De igual forma, es importante orientar a las familias sobre prácticas higiénicas durante la manipulación de los alimentos en el hogar durante la selección, compra, almacenamiento, conservación, preparación y servido; así como en el conocimiento de los grupos de alimentos y la importancia de su consumo, manejo de porciones según la edad, planeación de menús y recetas saludables y agradables acordes con el presupuesto familiar.

Se finaliza respondiendo algunas inquietudes de las participantes, y escuchando una serie de propuestas e ideas que cada una de estas aporta, para la alimentación de los niños y as niñas.

Powered by CamScanner

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?



alimentación complementaria
a la leche

¿CUÁNDO EMPEZAR?

no se debe empezar antes de los 6 meses



1. **prestar atención a tus alimentos**
2. **cabeza erguida**
3. **sentado**
4. **tomar objetos**
5. **boquita**
6. **perdido el reflejo de extrusión**



¿CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS?

- **triturados en forma de puré** o **en trocitos** (Baby Led Weaning)
- **debes elegir aquel que mejor se adapte**
- **lo fundamental es no tener prisa y tener mucha paciencia**

¿QUÉ ALIMENTOS DARLE?



pueden comer prácticamente de todo

debes seguir una serie de consejos.

alimentos prohibidos para menores de 12 meses



dar la yema y la clara por separado

alimentos crudos peligrosos que puedan causar atragantamiento





al menos 3 días para observar posibles reacciones

La leche
alimento principal





Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



En constancia de lo anterior firman: Todas

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yeimmy Toner	prof atención PI	San Pablo	
Mitzi Damaris Moreno	P. Aseo EHigiene	San Pablo	Mitzi Moreno
Daniela Cel R	Profaten	San Pablo	
Patricia Diaz	Prof. aten PI	San Pablo	
Giovanna Mora	Responsable	J1 San Pablo	

Powered by CamScanner

Jenifer Díaz	Aux. de alteración PI	JI San Pablo	
Nermesa Salmón	Per. Serv. Alimentos	J. I San Pablo	
Andrea	Dinamizador	JI San Pablo	
Lady Gomez	Apo Asc PI	JI San Pablo	
Sandra Roa	Apoyo etnoeducativo	J.I San Pablo	Sandra Roa
Alexandra Santos	Ps Alimentos	JI San Pablo	

Elaborado por: Componente de nutrición y salubridad

07 noviembre de 2023

Powered by CamScanner