ACTA N° ___

FECHA: Bogotá, 19 de septiembre de 2024

HORA: 7:30 am

LUGAR: Jardín Celestín Freinet Rincón

TEMA: Actividad de cualificación a familias de niños que presentan riesgo de desnutrición: Promoción de Estilos de Vida Saludable: alimentación infantil saludable

ASISTENTES: Padre de familia de Doris Esther Amaris Rodelo - ND. Yazmin Roldán

ORDEN DEL DÍA:

Socializar con la participación de los padres de familia y maestras asistentes el tema de Estilos de Vida Saludable, valoración integral – estado vacunal, buscando que en casa se promuevan adecuados hábitos con los niños y las niñas para evitar enfermedades y garantizar la adecuada salud.

DESARROLLO:

1.Se trata cada uno de los subtemas con la participación de las familias en cuanto a la definición y cómo fomentar los hábitos con los niños y las niñas de la siguiente manera:

¿Qué son los estilos de vida saludable?

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Powered by CamScanner

2. Es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos e indicar que la **alimentación saludable** es una práctica que comienza en casa y en familia. Por eso desde el Ministerio se les recuerda que:

- El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobretodo para las niñas y niños. Nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar y mientras dormimos nuestros niveles de energía son bajos, así que mejor empieza todos los días con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o al trabajo... ¡Consume un buen desayuno!, que incluya pan o galletas, leche o yogur y una fruta.
- Come al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.
- Muévete! Haz ejercicio a diario, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido.
- Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que prácticas en el descanso, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento.
- Papás, brinden a sus hijos diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente. (http://www.mineducacion.gov.co).

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Powered by CamScanner

3. La alimentación desempeña un papel muy importante en el mantenimiento de la salud y en la prevención de enfermedades. Por lo tanto, es fundamental identificar estrategias para promover una alimentación saludable en los niños y las niñas así evitar problemas con el adulto, por esto se socializan algunos de los mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos – GABAS para mayores de dos años:

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día _____ de ____de 20___.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yazmín Roldán	Nutricionista	Infancia	Yazmín Roldán O.
Manan Rodelo	mama	Jardín	Marian R.

Anexos: _____

Elaboró: Yazmín Roldán Olmos

Powered by CamScanner