ACTA N°

FECHA: Bogotá, 02 de diciembre del 2024.

HORA: 12:00 p.m. – 12:30 p.m.

LUGAR: Jardín Infantil Cofinanciado La Florida

TEMA: Seguimiento nutricional

ASISTENTES: Familiar de Liam Palmezano y nutricionista

ORDEN DEL DÍA:

1. Información de tamizaje
2. Recomendaciones
3.

DESARROLLO

1. Se informa a la acudiente de Liam Palmezano, que el día de hoy se realizó toma de datos antropométricos al niño, encontrando:

Peso: 17.1 Kg
Talla: 92.9 cm
Clasificación nutricional: Sobrepeso y talla adecuada para la edad.

2. A continuación, se dan recomendaciones a la acudiente del niño relacionadas con hábitos de alimentación y estilos de vida saludable para el periodo de vacaciones, estas recomendaciones se entregan por escrito y se recalca la importancia de ponerlas en práctica, así como de continuar el seguimiento en la entidad de salud.

Se agradece a la familiar del niño, la atención prestada y se cierra esta asesoría de seguimiento con la firma del acta.

Scanned with CamScanner

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Zulma Palmezano	Jardinera	Jardi nflorida	
Sandra Pulido Méndez	Nutricionista	SDIS Engativá	Sandra Pulido Méndez

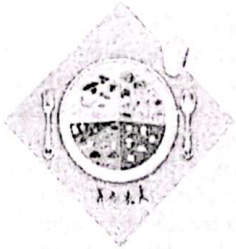
Anexos:

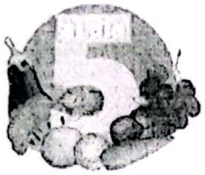
Elaboró: Sandra Pulido Méndez-Nutricionista

Scanned with CamScanner

EN VACACIONES Y SIEMPRE!

1. Ofrece alimentos variados y nutritivos
diariamente:
La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir todos los grupos de alimentos tal como lo indica el plato saludable.



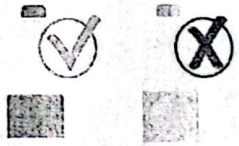


3. Aumenta el consumo de frutas y de verduras.
Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora la salud y nutrición del niño Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

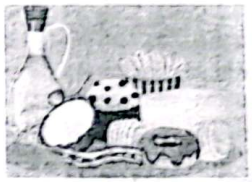


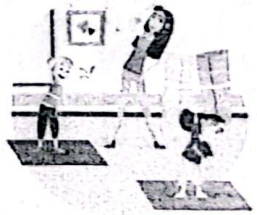
5. Evita el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Ofrece para beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.



2. Disminuye el consumo de grasas
saturadas y evita las comidas rápidas
Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud, son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.





4. Promueve la práctica de actividad física diariamente

A mayor movimiento mayor gasto calórico y mejor salud.



Scanned with CamScanner

EN VACACIONES Y SIEMPRE!



6. Limita el consumo de sal en su alimentación

No utilices sal de mesa para agregar a las comidas. Limita el uso de salsas de tomate o mayonesa y evita los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiere los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.



7. Selecciona y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales



8. Toma medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Selecciona alimentos sanos y frescos. Usa agua potable. Lava tus manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lava y desinfecta todas las superficies y utensilios. Lava las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separa los alimentos crudos de los cocinados. Proteje los alimentos, consérvalos en recipientes tapados y no los dejes a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente y cocínalos completamente.



9. Distribuye los alimentos en el día.

Ofrece al niño cinco tiempos de comida en el día: desayuno, almuerzo y cena, además a media mañana y a media tarde un pequeño refrigerio.





10. Fomenta los hábitos de alimentación

Los niños aprenden a comer imitando a los mayores, come despacio, mastica bien los alimentos, comparte la alimentación en la mesa disfrutando los alimentos en familia sin distractores como la televisión, deja que el niño decida cuanto comer, tenga confianza, es mejor ofrecer que obligar, la comida no es un castigo ni tampoco debe ser un premio.



Por la salud del niño, pon en práctica estas recomendaciones. **Recuerda pequeños cambios hacen la diferencia.**

Scanned with CamScanner