ACTA N°

FECHA: Bogotá, 22-04-2025

HORA: 6:50 am

LUGAR: Jardín Colestin Rincón

TEMA: Acompañamiento nutrición

ASISTENTES: Comunidad educativa

ORDEN DEL DÍA: - Seguimiento base malnutrición y evento 113
- Movilización Social Mitos en alimentación y arbol de Alimentación y Habitos Saludables

- DESARROLLO: Se realiza movilización de Mitos en alimentación y nutrición y se desarrolla sesión de IEC de Arbol saludable, se realiza ficha adicional describiendo el desarrollo del tema.
- El lunes 21 de abril se recibe correo con Base Enero-Marzo en donde se identifica 154 usuarios con clasificación nutricional Peso adecuado para la talla 115 usuarios, Riesgo de Desnutrición 15 usuarios, riesgo de sobrepeso 21, sobrepeso 3, desnutrición 0, obesidad 0 usuarios. Se realiza infografía para entregar a riesgos de Desnutrición y sobrepeso.

Peso adecuado para la talla	75%.
Sobepeso.	2%.
Riesgo desnutrición.	10%.
Riesgo sobrepeso	13%. (Jeremy Sierra trasladó de localidad)
Desnutrición	0%.
Obesidad	0%

la infografía establece recomendaciones para evitar malnutrición, uno por deficit y otro por exceso
- Tambien envian base de 113 para identificar si presentan desnutrición desde salud y aparece los niños Milagros Nicol Medina 9,9 Kg Talla 85,9 cm p/t -1,86 Se citará a madre no presenta (Riesgo de Desnutrición) Desnutrición

Powered by CamScanner

presenta riesgo de desnutrición. Adhara Pizarro Giraldo Peso 11,9 kg talla 94cm (P/T -1,56) Riesgo de Desnutrición. Se alteran para recomendaciones.

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
Viviana Castillo	Nutricionista	SDIS Inspección	
Maricela Rojas T	Responsable del S.	J.L.C. Rincón	Yancela R

Anexos: _____

Elaboró: _____

Powered by CamScanner

RECOMENDACIONES PARA SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la Obesidad son un desequilibrio entre la cantidad de energía que se ingiere y la que se gasta. Es el aumento del 20% o más del peso corporal en relación con la talla, consiste en un porcentaje normalmente elevado de la grasa corporal y puede ser generalizado o localizado

El fomento de alimentación saludables y la actividad física regular son factores esenciales en la lucha contra la epidemia de obesidad. Los padres pueden influir en el comportamiento de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables y apoyando y alentando la actividad física.

Al mismo tiempo, se recomienda a los padres que tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten, puesto que el comportamiento de los niños suele modelarse a través de la observación y la adaptación.

Para los lactantes y niños pequeños:



- ✓ Lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y complementaria hasta los 2 años y más;
- ✓ Evitar añadir azúcares y sal a las preparaciones, el suministro de productos industrializados
- ✓ Evitar el uso del biberon y los chupos de entretención
- ✓ Aceptar la capacidad del niño para regular su propia ingesta de calorías, en vez de obligarlo a vaciar el plato;
- ✓ Garantizar la ingesta de micronutrientes necesaria para fomentar un crecimiento lineal óptimo.
- ✓ Preferir ofrecer preparaciones de consistencias solidas con texturas deacuerdo a su edad y a sus piezas dentales.

Para niños, adolescentes y adultos:

- ✓ Darles un desayuno y refrigerios saludables que incluyan (cereales integrales, hortalizas, frutas, lácteos);
- ✓ Fomentar la ingesta de frutas y hortalizas;
- ✓ Ofrecerles porciones adecuadas
- ✓ Reducir la ingesta de alimentos ricos en calorías y pobres nutrientes (,salsas, jugos de cajita, gaseosas, te de botellas, paquetes), la ingesta de bebidas azucaradas, miel, panela.
- ✓ Hacer lo posible porque las comidas se hagan en familia y en casa;
- ✓ Convivencia alegre al momento de comer y dar buen ejemplo
- ✓ Proporcionar información y aptitudes para que puedan elegir opciones alimentarias saludables.
- ✓ Limitar las actividades sedentarias como ver televisión, videojuegos, computador, entre otras a 2 horas diarias
- ✓ Alentar la ida a actividades sociales a pie o en bicicleta en condiciones de seguridad;
- ✓ Integrar la actividad física en las rutinas de la familia, buscando tiempo para hacer paseos en familia o participar juntos en juegos activos; Asegurarse de que la actividad sea apropiada para la edad y proporcionar equipo protector (casco, muñequeras, rodilleras, etc.).
- ✓ Asistencia al médico general, para evaluar condiciones de riesgo.

El futuro depende de lo que hacemos en el presente (Gandhi)

Esquema Elaborado por: Viviana Andrea Castillo Ochoa NND 01444
Nutricionista Dietista Especialista en Promoción en Salud y Desarrollo Humanos

Powered by CamScanner

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA BAJO PESO

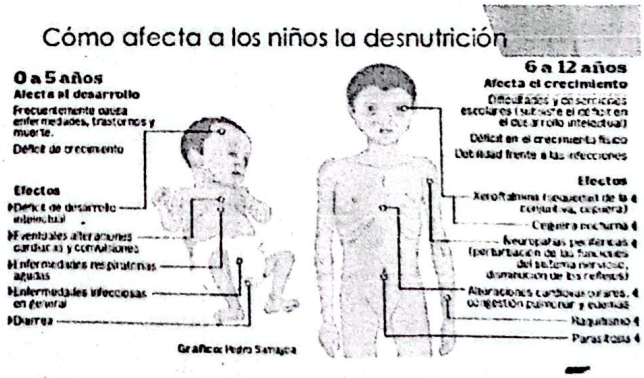
La desnutrición es una condición que se genera por varios factores como son:

1. La inapetencia
2. La poca disponibilidad de alimentos nutritivos,
3. El estado de salud y
4. Las condiciones de higiene personal, de los alimentos consumidos y de los utensilios que se emplearon para prepararlos.

La desnutrición presenta relación con bajas defensas, mayor riesgo de infecciones, signos físicos como piel seca, cabello opaco, alteraciones en su desarrollo cognitivo y físico.

Es por esto que se recomienda:

1. Asistencia al médico general, para evaluar condiciones de riesgo e identificar por que la causa de la desnutrición, realización de examenes y descarte de alguna enfermedad; ademas de asistir periódicamente al odontólogo para evitar que el proceso de masticacion o deglución se vea afectado por presencia de caries o enfermedades periodontales.
2. Higiene personal diaria, lavado de manos después de cada actividad y lavado de dientes después de cada comida.
3. Adquirir alimentos frescos, emplear agua potable para el lavado y preparación de los mismos. Adecuada higiene en la preparación de los alimentos y los utensilios con los que los preparan.
4. Fomentar la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y con alimentación complemetaria hasta los dos años y más.
5. Priorizar la alimentación adecuada en las madres. Tanto antes del embarazo, como durante el mismo y el periodo de lactancia para asegurar no tener niños con bajo peso al nacer.
6. Consumir cinco porciones al día de proteínas de alto valor biológico: carne, pescado, lácteos y huevos a diario. Es posible usar también mezclas de cereales con leguminosas y frutos secos.
7. Revisar el estado de la dentadura también es interesante, así como verificar que la deglución se realiza correctamente.
8. En el caso de los niños , si es por inapetencia sirvale en platos grandes, la porción normal; visualmente los niños asumen que se les esta sirviendo mas poco y consumen un poco mas
9. Ofrezca antes de las comidas principales oler un limón, o comer un casco de mandarina o naranja, esto producira salivación que inducira a comer un poco más.
10. Ofrezcale alimentacion en 5 a 6 tiempos de comida; desayuno, almuerzo, comida y refrigerios.
11. Puede fortificar las bebidas tomandolas en sola leche, prefiriendo consumir alimentos sólidos que líquidos; añadir a las preparaciones aderezos naturales como leche, huevo, queso, frutos secos, aceite que le aumentaran el valor nutritivo de las preparaciones realizadas.



12. Convivencia alegre al momento de comer y dar buen ejemplo
13. Invite a su hijos a preparar las comidas se sentirá más motivado a consumirlas
14. Establecer horarios fijos para las comidas y no ofrecer comidas o snack fuera de estos horarios
15. No utilice comida para tranquilizar, premiar o castigar
16. Aporte adecuado de fibra para evitar el estreñimiento, que se encuentra en frutas enteras, verduras y granos como la avena, pan integral.
17. Fomentar el movimiento y la actividad física
18. Limite la cantidad de alimentos de poco valor nutritivo como dulces, gaseosas, y productos de paquete; se pueden consumir con moderación en ocasiones especiales
19. Ofrecer alimentos nuevos en formas agradables pero no forzar a comerlos

"La desnutrición crónica puede eliminar oportunidades en la vida de un niño y también oportunidades de desarrollo de una nación". Director Ejecutivo de Unicef, Anthony Lake.

Esquema Elaborado por: Viviana Andrea Castillo Ochoa MSD Nutr
Nutricionista dietista Especialista en Promocion en Salud y Desarrollo humano

Powered by CamScanner