HOGAR INFANTIL
LOS COLORES DE MANDALAY

COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN	HOGAR INFANTIL LOS COLORES DE MANDALAY	ACTA GENERAL FECHA: 09-04-2024

Objetivo:
Promover la práctica de lactancia materna.
Promover el consumo de una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada en la población.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

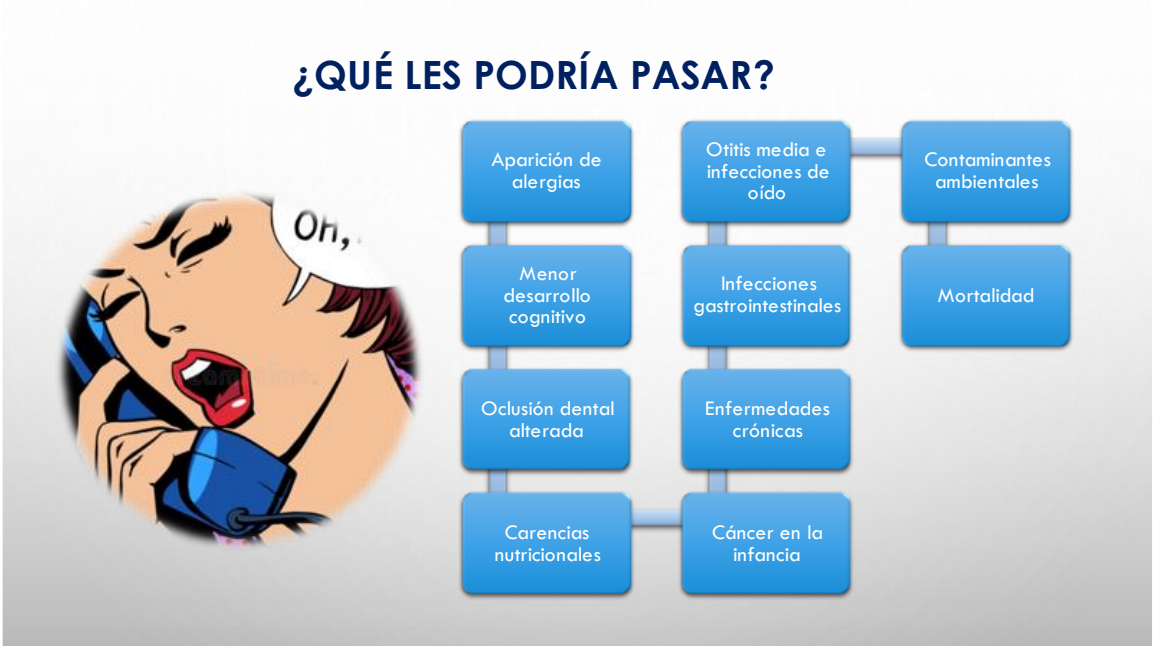
Se realiza la capacitación el con el talento humano a las 7:00 am en las instalaciones del HI, brindando la siguiente información.

Metodología: A través de una charla participativa se hace la socialización de las temáticas.

Plan de formación en lactancia materna: Uso de fórmulas infantiles.

Se inicia aclarando que la materia prima base de las fórmulas infantiles es la leche entera de vaca, alimento que no se debe suministrar en los niños menores de 1 año. Se explican las razones.

Con el apoyo de una diapositiva, se hace la socialización de cada uno de los efectos señalados.



Se habla acerca de las múltiples consecuencias que se presentan al ofertar a los niños y niñas lactantes en su estado de salud, ahondando en las consecuencias multisistémicas, algunas con un origen claramente psicosocial (alteraciones nutricionales) por la constitución inadecuada de la

fórmula, gracias a los elevados costos que maneja el mercado, y que no pueden ser costeados por las familias, además de las condiciones inadecuadas del agua con la que lo constituyen, generando problemas gastrointestinales que en los primeros años de vida aumentan los riesgos de mortalidad por enfermedad diarreica aguda.

Respecto al uso del biberón, se enfatiza en los daños a nivel de la salud oral: oclusión dental alterada, malformación del paladar, otitis e infecciones tras el inadecuado manejo del tetero y chupo.

En cada ítem se exponen los beneficios de la leche materna, los cuales están ausentes en las fórmulas.

Guías alimentarias basadas en alimentos para mayores de 2 años: Mensajes 1-2-3.

Se explica qué son las GABAS y el objetivo de estas: “El objetivo de las guías alimentarias es el de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar e institucional, realizar la mejor selección y manejo de los alimentos”

Se presentan los mensajes 1, 2 y 3 de las GABAS. Se emplea un pendón con el plato saludable de la familia colombiana.

MENSAJE 1. Se presenta el plato saludable de la familia colombiana y se explica que este es el ícono de las gabas.



HOGAR INFANTIL
LOS COLORES DE MANDALAY

Se envía el dibujo del plato saludable al WhatsApp de cada persona y se socializa cada grupo de alimentos, la importancia, nutrientes y porción a consumir. Simultáneamente, se van revisando las porciones y grupos de alimentos ofrecidos en la UDS.

1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados (Nutriente representativo: Carbohidratos complejos)
2. Frutas y verduras (nutriente representativo Vitaminas y minerales)
3. Leche y productos lácteos (nutriente representativo Calcio, proteína)
4. Carnes, Huevos, Leguminosas secas, frutos secos y semillas (nutriente representativo proteína, vitaminas del complejo B, hierro)
5. Grasas (nutriente representativo grasas)
6. Azúcares (nutriente representativo carbohidrato simple)

Se explica la importancia del consumo del agua y la actividad física. Para esto, se invita a las agentes educativas a incentivar el consumo de agua, solicitando a los padres enviar a los niños una botella de agua. Para los niños, la actividad física se promueve a través del juego activo y la recomendación, son 3 horas al día.

MENSAJE 2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.

Funciones de las proteínas:

- Mantienen la salud de huesos, dientes y músculos.
- Favorecen el crecimiento óptimo en los niños.
- Mantienen la piel y todos los órganos del cuerpo sanos.
- Reparan tejidos que se gastan.
- Ayudan con las defensas del cuerpo.

Funciones del calcio:

- Importante para el crecimiento de los niños y adolescentes.
- Previene enfermedades de los huesos: osteoporosis.
- Contribuye con la contracción de los músculos.
- Ayuda en la coagulación de la sangre.

Beneficios del consumo de lácteos y huevo:

- Variedad en la alimentación.
- Dieta con productos frescos.
- Alimentos muy nutritivos.
- Salud de huesos, dientes y músculos.
- Favorece el crecimiento.
- Adecuado crecimiento del feto en gestantes.

- Vitalidad y salud en adultos.
- Reduce osteoporosis y fracturas.

Recomendaciones para la práctica:
- Consuma mínimo 2 vasos de leche o productos lácteos cada día.
- Cambie la crema de leche por yogurt o kumis.
- Para adultos, elija leche y productos lácteos bajos en grasa.
- Consuma 1 huevo diario. Puede remplazarlo por queso.
- Prefiera consumir el huevo en preparaciones sin grasa.

MENSAJE 3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Dentro de los nutrientes que aportan las frutas y verduras, está la fibra, que tiene las siguiente funciones:
- Facilita una buena digestión de los alimentos.
- Promueve la salud intestinal, mejorando la evacuación de las heces fecales.
- Contribuye manteniendo el colesterol y la grasa en niveles normales, y así previene enfermedades del corazón.

El aporte de vitaminas y minerales, tiene las siguientes funciones:
- Funcionamiento del organismo.
- Salud de ojos y piel.
- Coagulación de la sangre.
- Absorción de nutrientes.
- Crecimiento óptimo.

Beneficios del consumo:
- Mantener un peso saludable.
- Reducir el riesgo de padecer ECNT.
- Evitar el estreñimiento.
- La fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
- Las frutas y verduras tienen antioxidantes.

Recomendaciones prácticas:
- 5 al día.
- Frutas y verduras en loncheras.
- Ensaladas llamativas - frutas + verduras.
- Consuma frutas de cosecha con cáscara y verduras crudas.
- Frutas y verduras disponibles, a la mano.
- No colar jugos.

Respecto al consumo de verduras, se reitera que es de los grupos más complejos para aceptar por parte de la población infantil, particularmente en extranjeros debido a los hábitos de su país de origen. Se insiste en que siempre se debe ofrecer el alimento, así no sea consumido, pues la exposición modifica el hábito. Así mismo, se recomienda que se informe la situación a los padres y/o cuidadores para que desde el hogar trabajen el consumo de estos alimentos.

Durante la socialización se solucionan dudas.

Conclusiones: se socializan las temáticas programadas y el talento humano tiene la oportunidad de hacer las preguntas generadas.

Se anexa listado de asistencia.

ELABORADO POR:



DIANA ALEJANDRA VARGAS PÉREZ
NUTRICIONISTA DIETISTA

REGISTRO FOTOGRAFICO





EN CONSTANCIA FIRMAN:

HOGAR INFANTIL
LOS COLORES DE MANDALAY

CAPACITACION GABAS PARA MENORES DE 2 AÑOS.
LM: USO DE FORMULAS INFANTILES U
BPM: PREVENCION Y MAEJO DE ETAS
FECHA: 9/04/2024

NUMERO	CEDULA	APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO	FIRMA
1	52.918.385	MESA ORTIZ MARGARITA ALICIA	COORDINADORA	
2	1.052.217.547	ROMAN HERNANDEZ DANIELA	DOCENTE	
3	52.319.094	URIBE NIEVES LILIANA	DOCENTE	
4	52.015.967	LOMBANA RAMIREZ MARIA GUADALUPE	DOCENTE	
5	52.748.901	MATIZ HERNANDEZ MILENA	DOCENTE	
6	1.019.065.624	BERMUDEZ PALMA JULY ANDREA	AUX. PEDAGOGICA	
7	1.000.350.852	ARIAS BARACALDO JULIETH STEFANNY	AUX. PEDAGOGICA	
8	1.012.369.880	PEÑA ZIPA MARIA HELENA	MANIPULADORA DE ALIMENTOS	
9	38.286.929	RODRIGUEZ AMAYA LUZ ANGELA	MANIPULADORA DE ALIMENTOS	
10	53.134.589	MORA TORRES DIANA MILENA	SERVICIOS GENERALES	
11	1.030.577.902	ALVARADO MENDEZ LEIDY ROCIO	AUX. ADMINISTRATIVA	