TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

DATOS GENERALES		
Municipio: Belalcázar, Caldas		**ESE:** Hospital San José
Fecha: 20/05/20254	**Grupo N°:** 1-2-3	**Grado de escolaridad:**
Institución educativa: 1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida 2-El madroño sede Portugal 3-El Águila		
Población Objeto: Padres de familia - Docentes y administrativos		
Profesionales responsables: Sindy Yuliana Patiño Muñoz		
Ocupación profesional: Enfermera		
Hora Inicio: 2:00 pm	**Hora finalización:** 4:00 pm	**N° de participantes:** Padres de familia: 15 Docentes y administrativos: 5
Materiales y recursos: Computador, video bean,		

PROCESO METODOLÓGICO

a) **Tema principal:** Come bien, cambia tu plato, vive mejor

b) **Objetivo principal**

Promover conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en padres de familia, docentes y administrativos de las instituciones educativas San Isidro, el Madroño y el Águila, para fortalecer hábitos nutricionales adecuados en el entorno escolar y familiar, con base en las recomendaciones brindadas por la profesional de enfermería.

c) **Objetivos específicos (3)**

1.Comprender el concepto de alimentación saludable, su importancia en la salud integral y su relación con la prevención de enfermedades crónicas.

2.Identificar los grupos de alimentos, la pirámide nutricional y el plato saludable, reconociendo su utilidad en la planificación de comidas equilibradas para niños y adultos.

TALLER
ALIMENTACION SALUDABLE
Come bien, cambia tu plato, vive mejor
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

3.Interpretar el etiquetado nutricional de productos procesados, con el fin de tomar decisiones informadas sobre su consumo.

4.Aplicar recomendaciones prácticas para mejorar los hábitos alimentarios en el hogar y la escuela, incluyendo la preparación de loncheras saludables y la reducción del consumo de alimentos altos en azúcar.

d) Desarrollo de la actividad:

Introducción al tema: (20 minutos)

El taller dará inicio con la presentación de la profesional en enfermería que liderará el proceso educativo, quien está comprometida con la promoción de la salud desde un enfoque preventivo, pedagógico y participativo.

A modo de introductorio, se abordará la importancia de la alimentación como pilar fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional de niños y niñas. Desde la infancia, los hábitos alimentarios que se forman en casa y se refuerzan en la escuela. En este proceso, padres de familia y docentes desempeñan un papel clave como modelos y guías en la construcción de una relación saludable con los alimentos.

Actualmente, enfrentamos múltiples desafíos como el aumento del consumo de productos ultraprocesados, el exceso de azúcares añadidos, y la circulación de información errónea o confusa sobre lo que realmente significa alimentarse bien. Por ello, es esencial generar espacios de formación y reflexión que contribuyan a transformar estas prácticas y fortalecer decisiones informadas sobre la alimentación.

Este taller tiene como propósito brindar herramientas prácticas y conocimientos actualizados que permitan a padres y docentes fortalecer entornos saludables, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y fomentar una cultura de alimentación consciente, variada y equilibrada.

Para iniciar, se realizará una actividad rompe hielo” El supermercado saludable”, que promueve el trabajo en equipo y permite aplicar, de forma práctica, los conocimientos sobre alimentación saludable, al tiempo que se corrigen mitos alimentarios comunes.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Mito	Realidad
1. "El pan engorda"	No es el pan en sí, sino el exceso de calorías lo que causa aumento de peso. El pan integral en porciones adecuadas puede hacer parte de una dieta equilibrada.
2. "Los jugos naturales son siempre saludables"	Aunque son naturales, los jugos tienen alta cantidad de azúcar y poca fibra. Es mejor consumir la fruta entera.
3. "Los productos light no engordan"	Muchos productos "light" solo tienen menos azúcar o grasa, pero aún pueden ser altos en calorías y aditivos.
4. "Si un niño está delgado, es porque no está comiendo bien"	No siempre. Un niño puede estar sano y activo, aunque sea delgado. El crecimiento se debe evaluar con indicadores de salud, no solo peso.
5. "Los carbohidratos son malos"	Los carbohidratos complejos (como arroz integral, papa, avena) son fuente de energía y necesarios. El problema está en los refinados y en el exceso.
6. "El desayuno es la comida más importante del día"	Todas las comidas son importantes. Lo esencial es mantener una alimentación equilibrada a lo largo del día.
7. "Los niños deben comer todo lo que se les sirva"	Obligar a comer puede generar rechazo y malos hábitos. Es mejor respetar señales de hambre y saciedad.
8. "La leche es indispensable en todas las etapas de la vida"	La leche es fuente de calcio, pero no es insustituible. Hay otros alimentos que también aportan calcio como vegetales verdes, almendras y semillas.

Se aplicarán preguntas orientadoras (ver Anexo 1) relacionadas con la alimentación saludable, con el fin de explorar saberes previos.

A continuación, se presentará el contenido principal del taller mediante una presentación en PowerPoint.

Seguidamente, se llevará a cabo una actividad lúdica titulada "El plato saludable gigante" diseñada para reconocer los diferentes grupos de alimentos y su proporción en el plato saludable.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Desarrollo del tema:

- Actividad rompe hielo
- Presentación (power point) (Anexo 2) (40 minutos)
- Actividades lúdicas

ACTIVIDAD ROMPE HIELO

“EL SUPERMERCADO SALUDABLE”

🎯 Objetivo:

Identificar alimentos saludables y reflexionar sobre elecciones conscientes al comprar o preparar alimentos.

⏱️ Duración:

20-30 minutos

🧑‍🤝‍🧑 Participantes:

En grupos de 2 a 4 personas.

📋 Materiales:

•Tarjetas o imágenes de alimentos variados (frutas, verduras, snacks, bebidas, enlatados, cereales, etc.)

•Cartulinas o mesas clasificadas con categorías:

•☑ “Saludables”

•⚠️ “Moderar su consumo”

•❌ “Poco saludables”

👣 Instrucciones:

1.Entrega a cada grupo las tarjetas de alimentos.

2.Los participantes deben “ir de compras” y clasificar cada alimento en una de las tres categorías según su criterio.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

3.Luego, cada grupo justifica sus elecciones ante el resto.

4.El facilitador guía una retroalimentación, corrigiendo ideas erróneas y explicando por qué algunos productos deben evitarse o moderarse.

💬 **Preguntas para el final:**

• ¿Qué hábitos podrían cambiar en casa con esta información?

• ¿Fue difícil clasificar algún alimento? ¿Por qué?

• ¿Cómo influye el etiquetado en nuestras decisiones de compra?

ACTIVIDADES LÚDICAS

“El plato saludable gigante”

🎯 **Objetivo:**

Reconocer los diferentes grupos de alimentos y su proporción en un plato saludable, promoviendo elecciones alimentarias equilibradas.

⏱️ **Duración:**

30 minutos.

🧴🔧 **Materiales necesarios:**

* Un círculo grande dibujado en papel kraft, cartulina o en el piso (simulando un plato).

* Imágenes o tarjetas de alimentos recortables (frutas, verduras, cereales, proteínas, grasas, azúcares).

* Cinta adhesiva.

* Letreros con los nombres de los grupos alimenticios.

👣 **paso a paso:**

1.Divide a los participantes en equipos pequeños.

2. Entrega a cada equipo un conjunto de tarjetas de alimentos variados.

TALLER
ALIMENTACION SALUDABLE
Come bien, cambia tu plato, vive mejor
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

3. Cada equipo debe clasificar sus alimentos y colocarlos en la parte correspondiente del "plato saludable gigante", según su grupo y proporción recomendada (por ejemplo: mitad verduras/frutas, un cuarto de cereal, un cuarto de proteínas, poca cantidad de grasas o azúcares).

4. Una vez todos hayan colocado sus alimentos, se realiza una retroalimentación grupal corrigiendo errores, explicando mitos y resaltando buenas elecciones.

Cierre y conclusiones: (10 minutos)

Para finalizar el taller, se invita a todos los participantes a reflexionar sobre los conocimientos adquiridos y la importancia de aplicar lo aprendido tanto en el hogar como en los entornos escolares. La alimentación saludable no solo previene enfermedades, sino que también promueve el bienestar, el desarrollo integral y el aprendizaje de niños y niñas.

Se hace énfasis en que padres y docentes son agentes clave para fomentar entornos que promuevan elecciones alimentarias responsables, ofreciendo a los niños y niñas oportunidades reales para crecer sanos, activos y felices.

Frase de cierre para motivar la acción:

"Educar en alimentación saludable es sembrar salud para toda la vida. ¡Empieza con pequeños cambios hoy y estarás construyendo un gran futuro!"

e) Temas:

- Definición de alimentación saludable
- Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos
- Lectura de etiquetas de los empaques
- Diseño de un plato saludable
- Propuesta de una lonchera saludable
- Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (Hablar de reducción de consumo de azúcares).
- Consecuencias de una alimentación poco saludable (enfermedades de riesgo cardiometabólico).

f) Desarrollo de los temas

- **DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Debe ser completa, equilibrada, suficiente, inocua y aceptable culturalmente.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

La alimentación saludable debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua; sus determinantes son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos.

- **ENSEÑAR LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL/GRUPOS DE ALIMENTOS**

La pirámide alimentaria o también llamada pirámide nutricional es una referencia gráfica de los diferentes grupos de alimentos recomendados para consumir diariamente donde se mantienen seis grupos de alimentos: cereales, frutas y verduras, leguminosas, carbohidratos, alimentos de origen animal, grasas y azúcares.



¿Cómo se interpreta?

La forma triangular de la pirámide nutricional nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos.

En los primeros eslabones, se sitúan los alimentos que más peso han de tener en la alimentación diaria. A medida que vamos subiendo de niveles, aparecen otros alimentos que hay que consumir en menor cantidad.

La pirámide de alimentación saludable actual se presentó en diciembre de 2016 y tiene como novedades más destacables que en la base no hay alimentos. Está conformada por recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Alimentos en diferentes niveles de la pirámide nutricional

Segundo nivel: se clasifican todos los alimentos de consumo habitual. Encontramos los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como las harinas o la pasta, cereales o tubérculos.

Se recomienda que se consuman en su versión integral, y en el caso de los derivados como el pan o las pastas se elaboren también con harinas de grano entero.

Estos alimentos que constituyen la base de la dieta mediterránea y que deben estar presentes en cada comida principal, lo recomendable es que haya entre cuatro y seis raciones al día. La cantidad recomendada dependerá de la actividad física que realicemos.

Tercer nivel: Se encuentran las frutas, verduras y hortalizas. Se recomienda consumir fruta fresca entre tres o cuatro veces al día, y verduras y hortalizas de dos a tres veces al día. La suma entre estos dos grupos, las frutas y verduras y hortalizas debe ser mínimo de cinco raciones al día.

Cuarto nivel: Se incluyen alimentos de consumo diario. Alimentos proteicos como lácteos, carnes magras, pescados, huevos, legumbres, y también los frutos secos.

Los lácteos se muestran como un grupo aparte porque además de proteínas son la mejor fuente de calcio en nuestra dieta y hay que consumirlos diariamente, entre dos y tres raciones. Y preferiblemente semidesnatados.

Quinto nivel: Están aquellos alimentos de consumo ocasional u opcional. No es necesario consumirlos y en caso de hacerlo se recomienda que sea de una forma ocasional (no más de una vez a la semana) y moderada.

En esta cúspide de la pirámide tenemos carnes rojas procesadas, productos ricos en azúcar añadido, (bollería industrial helados, bebidas azucaradas, y las grasas untables como la mantequilla o la margarina.

Seis grupos de alimentos esenciales en todas las preparaciones

En las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población colombiana, se indica la clasificación de alimentos saludables en seis grupos. A continuación te presentamos la clasificación de los seis grupos de alimentos el plato saludable de la familia Colombiana:

Grupo 1: cereales, tubérculos, raíces y plátano

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Hacen parte de este grupo el arroz, el maíz, el trigo, la avena y la cebada, entre otros, y los productos que se elaboran a partir de estos, como arepas, pan y galletas. También lo integran los tubérculos, como la papa; los plátanos en todas sus variedades y las raíces, como la arracacha, la yuca y el ñame, que son las más consumidas.

Grupo 2: frutas y verduras

En este grupo se incluyen partes comestibles de las plantas, como los frutos, hojas, tallos y algunas raíces. Se caracterizan porque suelen comerse enteras, crudas o cocidas, en zumos o ensaladas.

Grupo 3: leche y productos lácteos

Comprende las leches de vaca, cabra, que actualmente se comercializan en el país, así como el queso, el yogur y otros derivados lácteos.

Grupo 4: carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Incluye todos los tipos de carnes (rojas, blancas, peces, mariscos, etc.) y leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo. Dentro de los frutos secos y semillas se encuentran las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional.

Grupo 5: grasas

Este grupo lo componen tanto las grasas de origen animal como la manteca de cerdo y la mantequilla, que son sólidas, y las vegetales, como las margarinas; también las grasas líquidas de origen vegetal, como los aceites de maíz, soya, canola y oliva, entre otros. Debe evitarse el consumo de grasas de tipo animal (como la manteca) y preferir los aceites de tipo vegetal.

Grupo 6: azúcares

En este grupo están el azúcar común, la miel, la panela y los productos procesados que se derivan del azúcar común, como dulces, gaseosas y bebidas azucaradas. Dado que el azúcar presente de forma natural en las frutas y jugos es suficiente, debe evitarse adicionar azúcar o endulzantes a las preparaciones.

TALLER
ALIMENTACION SALUDABLE
Come bien, cambia tu plato, vive mejor
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **LECTURA DE ETIQUETAS DE LOS EMPAQUES**

Etiquetado frontal de advertencia

Resolución 2492 de 2022

En Colombia existe una normativa que permite identificar los productos con un exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.



Esta resolución establece los sellos de advertencia que puedes encontrar en los productos vendidos en el mercado.

Nos informa sobre los productos que pueden dañar la salud y ayudan a orientar las decisiones de compra.

No se recomienda consumir alimentos que tengan sellos. Entre más sellos tengan menos saludables son.

SODIO

• Los productos procesados y ultra procesados son la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. Se encuentra en productos de paquete, salsas, sopas industrializadas, embutidos, etc.
• Exceder el consumo de sodio en la dieta diaria, es el principal factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

AZÚCARES

• Son ingredientes o aditivos que se añaden a los alimentos para dar un sabor dulce, como, por ejemplo, el azúcar y la miel. Algunos tienen nombres diferentes como jarabes, dextrosa, fructosa sintética y maltodextrina.
• Exceder el consumo de azúcares puede ocasionar enfermedades como: obesidad, diabetes, caries dental y algunos tipos de cáncer.

GRASAS SATURADAS

• Son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente como la margarina o la mantequilla. Las fuentes de estas grasas pueden ser alimentos fritos, productos de paquete, galletas, productos de panadería, helado, etc.
• Aumentan el riesgo de contraer enfermedades del corazón y obesidad.

GRASAS TRANS

• Las grasas trans se forman a través de un proceso industrial que convierte el aceite en sólido a temperatura ambiente, se encuentra en la margarina, galletas, helado, chocolates o tortas, etc.
• Una alimentación cargada de grasas trans aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y obesidad.

EDULCORANTES

• Sustancias diferentes a los azúcares que confieren un sabor dulce.
• Su consumo a largo plazo, puede generar un mayor riesgo de diabetes, resistencia a la insulina, cambios en la microbiota intestinal, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

- **DISEÑO DE UN PLATO SALUDABLE**

El modelo de alimentación para Colombia se presenta a través del plato saludable de la familia colombiana, el cual ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir. Además, permite reflexionar acerca de la alimentación, entendiendo que ésta inicia desde la selección de los alimentos y el tiempo que dedicamos tanto en su preparación como en su consumo.

Con este Plato Saludable de la Familia Colombiana, se invita a reunirse en familia para preparar los alimentos, elegir y consumir alimentos frescos y variados, practicar

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

actividad física y consumir agua fresca. Se hace necesario aclarar que las relaciones de los grupos de alimentos que se presentarán a continuación corresponden por lo menos a una ración diaria en las comidas.





TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **PROPUESTA DE UNA LONCHERA SALUDABLE**

Algunas recomendaciones para preparar las loncheras saludables:

- Para hidratarse elegir agua.
- Incluir frutas en las preparaciones, ya sea fruta fresca entera, porcionada, en compota, en ensalada, etc.
- Comer cereales, se puede incluir pan, arepa, tortilla o preparaciones caseras a partir de papa, yuca, pláno.
- Dentro de los lácteos, se puede variar entre leche, bebidas lácteas, quesos, yogurt y kumis. Siempre prefieran los que tengan menor contenido de azúcar.
- Es importante incluir carnes o huevos, como carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, huevos en preparaciones como sándwich que también tienen hortalizas como la lechuga y evitar la adición de salsas.
- Evite gaseosas, jugos, té y refrescos, ya que aportan una gran cantidad de azúcar.
- Evite los embutidos, salsas procesadas y caldos deshidratados para las preparaciones.
- Los niños no deben consumir bebidas energizantes, por su contenido de cafeína y azúcares.
- Evite los alimentos de paquete, ya que tienden a ser altos en grasas y sal.
- Lave diariamente la lonchera y los recipientes utilizados para el almacenamiento de los alimentos, para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.
- Involucre a los niños en la compra, selección y preparación de la lonchera.

Algunos ejemplos de loncheras saludables, son los siguientes:

- 1 mandarina, plátano asado con queso.
- Fruta picada con yogurt y granola.
- Avena casera con sándwich de carne desmechada.
- Jugo de mango con sándwich de atún.
- Palitos de zanahoria, arepa con queso y jugo de guayaba.
- Mazorca con queso, 1 manzana.
- Leche, ponqué casero de zanahoria y 1 pera.
- Papitas criollas, albóndigas de carne, naranja.
- Porción de papaya picada, trozo de queso y galleta de avena.
- Tortillas de papa con queso, jugo de lulo.
- Kumis con granola integral y un banano.

- **CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES / ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR (HABLAR DE REDUCCIÓN DE CONSUMO DE AZÚCARES).**

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

¿Qué recomienda el Ministerio de Salud y Protección Social?

***** El Ministerio de Salud y Protección Social recomienda disminuir el consumo de grasas saturadas, azúcar y sal e incrementar el de frutas, verduras.

* Aumentar el consumo agua y practicar de la actividad física diaria para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

* Las dietas que incluyen abundantes frutas y verduras, son ricas en micronutrientes, ayudan a fortalecer las defensas naturales del organismo contra las enfermedades infecciosas y constituyen un factor protector frente a enfermedades como cáncer, enfermedad cardio vascular, diabetes y obesidad.

* Las personas que pasan la mayor parte de su tiempo sentadas y/o inactivas, requieren para mantener un peso corporal sano, dedicar una hora diaria a la práctica de actividad física moderada, como caminar o montar bicicleta media hora.

* Evitar comer frente al televisor o el celular

* mantener horarios regulares de comida

* Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías de la ingesta, las grasas entre el 15 y el 30% del valor calórico total, limitando el consumo de grasas saturadas y el de colesterol a menos de 200 mg/día (el colesterol esta contenido en la grasa de los alimentos de origen animal y en la yema de huevo).

* La sal debe limitarse a menos de 5 gramos por día.

* La ingesta de frutas y verduras debe ser por lo menos de 400 gramos por día lo que equivale a 5 porciones entre frutas y verduras.

El Azúcar en la Alimentación (Evitemos los excesos)

¿Qué clase de azúcar contienen los alimentos?

Los alimentos pueden contener distintos tipos de azúcares ya sean de origen natural como los presentes en la miel y frutas frescas, o los refinados como: la azúcar morena, edulcorantes de maíz, jarabe de maíz, fructosa, concentrado de jugo de fruta, glucosa (dextrosa), miel, azúcar invertido, lactosa, maltosa, melaza, azúcar cruda, azúcar refinada (sacarosa) o jarabe de arce, entre otros.

El azúcar refinado se puede consumir en forma cristalizada como edulcorante en infusiones; como ingrediente de bebidas refrescantes, bebidas hidratantes, carbonatadas y gaseosas;

TALLER
ALIMENTACION SALUDABLE
Come bien, cambia tu plato, vive mejor
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

helados, vinos, licores, productos de repostería y panadería, postres, mermeladas, salsa de tomate, entre muchos otros.

¿Para qué sirve el azúcar en nuestra alimentación?

El azúcar es una fuente de energía de fácil y rápida asimilación necesaria para el organismo, fundamentalmente para el cerebro, el sistema nervioso y los músculos.

* La glucosa que proviene del azúcar es el principal alimento del cerebro.

* El cerebro aprovecha los nutrientes que se aportaron en la ingesta, en la cantidad que necesita y entre estos la glucosa es uno de sus nutrientes favoritos.

* Ingerir cantidades elevadas de azúcar puede ser perjudicial para la salud en general y afectar el rendimiento cerebral.

¿Es dañino el exceso de azúcar?

* Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo elevado de azúcar añadido a alimentos y/o bebidas contribuye al incremento de triglicéridos circulantes en sangre, el sobrepeso y la obesidad, además de favorecer la formación de caries dental.

* Los carbohidratos (azúcares) pueden ser convertidos en el organismo en grasa y su ingesta elevada conduce a sobrepeso y obesidad.

* Algunos tipos de azúcar como la fructosa (usado como sustituto del azúcar común o sacarosa) pueden afectar la memoria si se consumen en exceso.

¿Qué recomiendan los nutricionistas?

El azúcar añadido no debe superar un rango entre el 6% y el 10% de la ingesta calórica total (esto es si el requerimiento calórico diario del individuo es de 2000 calorías, en la que máximo 200 calorías, pueden ser proporcionadas por el azúcar añadido a los alimentos). Los alimentos y bebidas azucarados deben consumirse de manera moderada y jamás entre comidas.

* Preferir el consumo de alimentos naturales y procurar el sabor original de los alimentos sin aditivos dulces.

* Es importante no adicionar azúcar a la alimentación de los bebés y niños menores de dos años.
* Evitar el exceso del consumo diario de este tipo de alimentos azucarados

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

¿Cuánta azúcar se debe consumir diariamente?

* El consumo de azúcar equivalente al 10% del total de calorías consumidas, se considera como una ingesta moderada recomendable.

* Se considera como consumo moderado, el equivalente a 11 cucharaditas de azúcar al día (57 gramos de azúcar) para adultos y 30 g para niños, teniendo en cuenta que esto es la suma del azúcar añadido y los alimentos que contienen naturalmente azúcar.

Evitemos los excesos

* Una alimentación basada en el bajo consumo de alimentos de alto contenido energético, así como un estilo de vida activo, son dos de las principales medidas para combatir las enfermedades crónicas.

* La cantidad de calorías que requiere un individuo debe ser proporcional a su gasto de energía (la que se gasta en realizar las funciones vitales y la ocasionada por la actividad física).

* El consumo de azúcar afecta negativamente el consumo de proteínas y reduce el aporte de hierro, zinc y tiamina al organismo.

* Los alimentos ricos en azúcar no proporcionan ventaja dietética para los niños que sufren de desnutrición.

- **CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE (ENFERMEDADES DE RIESGO CARDIOMETABÓLICO).**

Bajo rendimiento escolar o laboral

Una mala nutrición puede afectar la memoria, la concentración, el estado de ánimo y la energía diaria.

Problemas dentales

El consumo frecuente de azúcares favorece la aparición de caries y enfermedades en las encías.

Problemas emocionales

La mala alimentación también se relaciona con irritabilidad, ansiedad, depresión y trastornos de sueño.

TALLER

ALIMENTACION SALUDABLE

Come bien, cambia tu plato, vive mejor

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Débil sistema inmunológico

Una dieta pobre en vitaminas y minerales reduce las defensas del cuerpo, aumentando el riesgo de infecciones.

Problemas en el desarrollo infantil

En niños, una mala alimentación puede causar retraso en el crecimiento, bajo peso o deficiencias nutricionales graves.

ENFERMEDADES CARDIOMETABÓLICAS

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) se caracterizan por ser de lenta progresión, larga duración y alta mortalidad asociada.

son parte de las ENT e incluyen:

Diabetes Mellitus Tipo II:

Una enfermedad metabólica caracterizada por niveles altos de azúcar en sangre, lo que puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Hipertensión Arterial:

Elevación persistente de la presión sanguínea, que puede dañar las arterias y aumentar el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Obesidad:

Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, que puede estar relacionada con la resistencia a la insulina, la hipertensión y la dislipidemia, aumentando el riesgo cardiovascular.

Dislipidemias (aumento de colesterol y triglicéridos):

Elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, lo que puede contribuir a la formación de placa en las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades coronarias.

Enfermedad Coronaria:

Obstrucción de las arterias que irrigan el corazón, lo que puede causar dolor en el pecho (angina) o infarto de miocardio.

Accidente Cerebrovascular Isquémico:

TALLER
ALIMENTACION SALUDABLE
Come bien, cambia tu plato, vive mejor
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Interrupción del flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede causar daño cerebral y discapacidad.

La prevención de estas condiciones se enfoca en la promoción de hábitos saludables y el control de factores de riesgo asociados a la progresión de la enfermedad.

g) **Bibliografía**

Colombia Corazón. Pirámide nutricional [Internet]. Colombia Corazón; [citado 2025 May 18]. Disponible en: https://colombiacorazon.com/piramide-nutricional/

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Plato saludable de la familia colombiana [Internet]. Bogotá: UNICEF Colombia; [citado 2025 May 18]. Disponible en: https://www.unicef.org/colombia/plato-saludable-de-la-familia-colombiana

Rodríguez-Arévalo D, Tordecilla-Díaz ME. Experiencia pedagógica para fomentar hábitos alimentarios saludables en niños y niñas de primera infancia. Rev Salud Pública. 2023 [citado 2025 May 18];25(1):e9709783. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9709783.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. Loncheras saludables para el regreso a clases [Internet]. Bogotá: Minsalud; 2023 [citado 2025 May 18]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Azúcar en la alimentación: una mirada desde la salud pública [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2022 [citado 2025 may 18]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/azucar-en-alimentacion.pdf



Firma del profesional que ejecuta la actividad

1.057.758.609
Cédula

1057758609
N° de registro profesional