GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

DATOS GENERALES		
Municipio: Belalcázar		**ESE:** Hospital San José Belalcázar
Fecha: 20/05/2025	**Grupo N°:** 1-2-3	**Grado de escolaridad:** 1°, 2°,3°,4° y 5°
Institución educativa: 1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida 2-El madroño sede Portugal 3-El Águila		
Población Objeto: Estudiantes		
Profesionales responsables: Sindy Yuliana Patiño Muñoz		
Ocupación profesional: Enfermera		
Hora Inicio: 08:00 am	**Hora finalización:** 9:10 am	**N° de participantes:** **1-**32**, 2-**19, **3-**20
Materiales y recursos:		

PROCESO METODOLÓGICO

a) **Tema principal:** Crece fuerte, come sano

b) **Objetivo principal:**

Promover hábitos de alimentación saludable en niños y niñas con el fin de apoyar su crecimiento y desarrollo físico adecuado, fomentando el consumo regular de alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos, así como la reducción de productos ultra procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas, a través de actividades educativas, dinámicas y participativas que les permitan comprender la importancia de una buena nutrición en su vida diaria y adoptar estos hábitos de manera sostenible.

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

c) Objetivos específicos:

d)

1- Fomentar el conocimiento sobre los grupos de alimentos y sus beneficios para el crecimiento y desarrollo físico a través de actividades lúdicas.
2- Crear espacios de reflexión y diálogo en el aula sobre los efectos de una mala alimentación, utilizando recursos visuales o dinámicas grupales.
3- Fortalecer la autoestima y autonomía alimentaria de los niños y niñas, ayudándoles a tomar decisiones saludables sobre lo que comen en casa, en la escuela y en otros entornos.
4- Desarrollar habilidades en los niños y niñas para identificar alimentos ultra procesados, altos en azúcares y grasas poco saludables, y motivarlos a preferir opciones más nutritivas.

d) Desarrollo de la actividad:

Actividad: "El Plato Saludable"

Objetivo:
Enseñar a los niños de forma lúdica cuáles son los grupos de alimentos y cómo armar un plato saludable.

Duración: 60 minutos

Edad sugerida: Niños/as de 6 a 11 años

Materiales

- Una lámina o dibujo grande de un plato dividido en 6 secciones (cereales, raíces y tubérculos - frutas y verduras – lácteos – proteínas – grasas – azucares).

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

- Tarjetas con dibujos de alimentos (pueden ser imágenes impresas, recortes o laminados).
- Cinta adhesiva o velcro.
- Cartel con el título: **"Así se ve un plato saludable"**.

Desarrollo paso a paso

Introducción (10 min)

Breve charla con preguntas como:

- "¿Qué comiste hoy?"
- "¿Qué alimentos creen que son buenos para crecer sanos y fuertes?"
- Explicación corta sobre los grupos de alimentos y la importancia de una dieta equilibrada.

Juego: Arma tu plato saludable (30 min)

- Se reparte a los niños tarjetas con imágenes de alimentos.
- En grupo o por turnos, se invita a pegar cada alimento en la parte del plato que corresponda.
- A medida que colocan los alimentos, se guían con preguntas:
- "¿Este alimento nos da energía o nos ayuda a crecer?"
- "¿Qué pasa si comemos solo dulces?"

Reflexión grupal (5 min)

- Comenten juntos el resultado del plato.
- Refuercen ideas clave: variedad, color, evitar exceso de azúcares y alimentos ultraprocesados, tomar agua, etc.

Cierre divertido (15 min)

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

- Crear una rima sobre los alimentos saludables.
- Entregar una hoja para colorear con el "plato saludable" para llevar a casa.
- Diligenciamiento del listado

Temas:

- Alimentación saludable
- Grupos de alimentos
- Importancia del agua
- Hábitos saludables

f) Desarrollo de los temas:

¿Qué es una alimentación saludable?

- Definición simple y comprensible.
- Importancia de comer bien para crecer, jugar y aprender.

Los grupos de alimentos

- Explicación con ejemplos visuales y coloridos:
  - Frutas y verduras.
  - Cereales y tubérculos (arroz, papa, pan, etc.).
  - Proteínas (carne, huevo, legumbres).
  - Lácteos (leche, queso, yogur).
  - Grasas saludables (aguacate, frutos secos).
- Uso del “Plato Saludable” como herramienta visual.

Lo que debemos comer con menos frecuencia

- Alimentos ultraprocesados: gaseosas, golosinas, papas fritas.
- Explicación sencilla sobre el azúcar, la sal y las grasas en exceso.

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

La importancia del agua

- Beber suficiente agua todos los días.
- Comparar agua vs. bebidas azucaradas.

Comer bien + moverse = estar fuerte y feliz

- Relación entre buena alimentación, actividad física y bienestar.
- Juegos, deportes y moverse como parte de una vida saludable.

Hábitos saludables del día a día

- No saltarse el desayuno.
- Comer a horas regulares.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Comer en familia siempre que sea posible.

Cuidar el cuerpo es quererse a uno mismo

- Alimentarse bien como forma de autocuidado.
- Promover una actitud positiva hacia el cuerpo.

- **Bibliografía**

1. Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). *Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años* [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2015 [citado 2025 jun 4]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/guias-alimentarias-colombia.pdf

2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). *Manual para la promoción de hábitos de vida saludable en niños y niñas* [Internet]. Bogotá: ICBF; 2021 [citado 2025 jun 4]. Disponible en: https://www.icbf.gov.co

3. Organización Mundial de la Salud. *Dieta saludable* [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 2025 jun 4]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *La nutrición en la infancia: un pilar para el desarrollo* [Internet]. Nueva York: UNICEF; 2021 [citado 2025 jun 4]. Disponible en: https://www.unicef.org/colombia

- **Firma**



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
CÉDULA: 1057758609
TP: 1057758609