ACTA N°. 1		
MUNICIPIO: Pensilvania		**ESE: Hospital Local San Juan de Dios**
FECHA: 12 Mayo 2025	**N° GRUPO: 1,2,3,4,5**	**GRADO ESCOLARIDAD: Primaria**
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: institución Educativa Pensilvania		
POBLACIÓN OBJETO: Estudiantil	**HORA DE INICIO: 08:00**	**HORA FIN: 13:00**
NOMBRE DE LA E.S.E: Hospital Local San juan de Dios		
NOMBRE DEL TALLER: **ALIMENTACION SALUDABLE ¨Crece fuerte, come sano´´**		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Fomentar en los estudiantes de primaria el aprendizaje de hábitos de alimentación saludable mediante actividades educativas y dinámicas que les permitan identificar alimentos beneficiosos para su salud y tomar mejores decisiones al momento de comer.		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

a) Introducción:

Este taller está pensado para que los niños y niñas aprendan, de manera divertida y participativa, qué es una alimentación saludable, cuáles son los alimentos que más ayudan al cuerpo, y cuáles debemos evitar o comer en poca cantidad. También aprenderán a armar un plato saludable, conocerán los grupos de alimentos y recibirán consejos para cuidar su salud desde pequeños.

Para dar inicio al taller se realiza una dinámica rompe hielo con el fin de captar la atención de los estudiantes, donde cada alumno debía decir su nombre y su alimento favorito.
La alimentación saludable es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar la salud y reducir el riesgo de enfermedades. Se basa en el consumo equilibrado y variado de alimentos de todos los grupos, en las porciones adecuadas.

la alimentación es una parte muy importante de nuestras vidas, ya que lo que comemos cada día influye en cómo nos sentimos, cómo crecemos y en nuestra salud. Durante la infancia, es fundamental aprender a alimentarse bien para tener energía, estar atentos en clase, jugar, crecer fuertes y evitar enfermedades.

Seguidamente se proyecta un video infantil sobre la importancia de la alimentación .

Al terminar el video se hacen diferentes conclusiones con los estudiantes:

b) Conclusiones:

- Una alimentación saludable es muy importante para crecer sanos, fuertes y con energía.
- Comer frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas ayuda a cuidar el cuerpo y prevenir enfermedades.
- El Plato Saludable y la Pirámide de los Alimentos son guías útiles para saber cómo armar nuestras comidas.
- Debemos tomar suficiente agua todos los días y evitar el consumo excesivo de azúcares, dulces, gaseosas y comida chatarra.
- Adoptar buenos hábitos alimenticios desde pequeños nos ayuda a sentirnos bien, aprender mejor y tener una mejor calidad de vida.

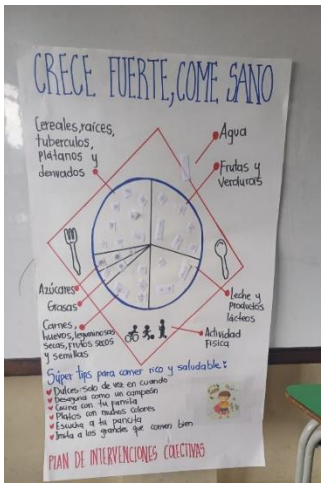
c) Actividad final evaluación de aprendizaje:

Para la actividad final se plasmó en una cartelera la silueta del plato saludable de la familia colombiana, donde los estudiantes debían ubicar las tarjetas con los alimentos de acuerdo a su clasificación:

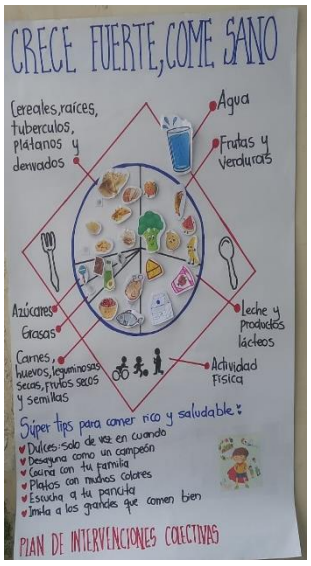
- ✓ Raíces, tubérculos y los plátanos:
- ✓ Frutas y las verduras
- ✓ Lácteos y sus derivados
- ✓ Carnes, Huevos y Leguminosas secas
- ✓ Grasas y aceites
- ✓ Azúcares

















Video ayuda didáctica

https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg
https://www.youtube.com/watch?v=VuTis6DmIME
https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg

CONCLUSIONES

- Los estudiantes mostraron una mayor capacidad para tomar decisiones alimenticias más informadas y saludables. Algunos compartieron cómo van aplicar lo aprendido al elegir su almuerzo o merienda en casa.
- Participación activa y compromiso de los estudiantes: los estudiantes participaron de manera entusiasta en las actividades propuestas, demostrando interés y motivación para aprender sobre alimentación saludable.
- A través de la actividad, todos los niños/as pudieron expresar sus conocimientos previos sobre los alimentos y compartir sus experiencias personales; así mismo lograron el reconocimiento y comprensión de los grupos de alimentos.
- Muchos estudiantes se mostraron sorprendidos al descubrir qué alimentos son saludables y cuáles deben consumirse con moderación (como los azúcares y las grasas).
- Conocimiento sobre el Plato Saludable.
- Los estudiantes demostraron haber entendido cómo armar un plato balanceado usando los principios del Plato Saludable.
- Al final del taller, el 88% de los niños/as pudieron identificar al menos tres alimentos que forman un plato saludable y explicar la razón por la que deben incluirse en las comidas.

ANÁLISIS DE PREGUNTAS ORIENTADORAS

El presente análisis tiene como finalidad evaluar el impacto de una intervención educativa sobre alimentación saludable dirigida a estudiantes de nivel primario. Para ello, se aplicaron instrumentos de evaluación antes (pre test) y después (post test) de la intervención, con el objetivo de identificar cambios en los conocimientos y actitudes de los niños respecto a una alimentación equilibrada y consciente.

La alimentación saludable es un componente fundamental en el desarrollo físico y cognitivo durante la infancia. Por tanto, fomentar hábitos adecuados desde edades tempranas es esencial para prevenir enfermedades nutricionales y promover estilos de vida sostenibles.

Mediante el análisis comparativo de los resultados obtenidos en el pre test y el post test, se busca determinar si hubo una mejora significativa en los conocimientos adquiridos por los estudiantes, así como valorar la efectividad de las estrategias pedagógicas utilizadas.

Las preguntas del pre y post test fueron las siguientes:

1. ¿Qué alimentos crees que son buenos para tu cuerpo y tu salud?

    a. Frutas y verduras
    b. Dulces y golosinas
    c. Carnes, huevos y pescado
    d. Comida como hamburguesa, perro caliente, gaseosas, helados y paquetes

2. ¿Por qué es importante comer frutas y verduras?

    a. Porque tienen muchos colores
    b. Porque nos ayudan a crecer sanos y felices
    c. Porque son ricas en azúcar

3. ¿Qué suele desayunar antes de ir a la escuela?

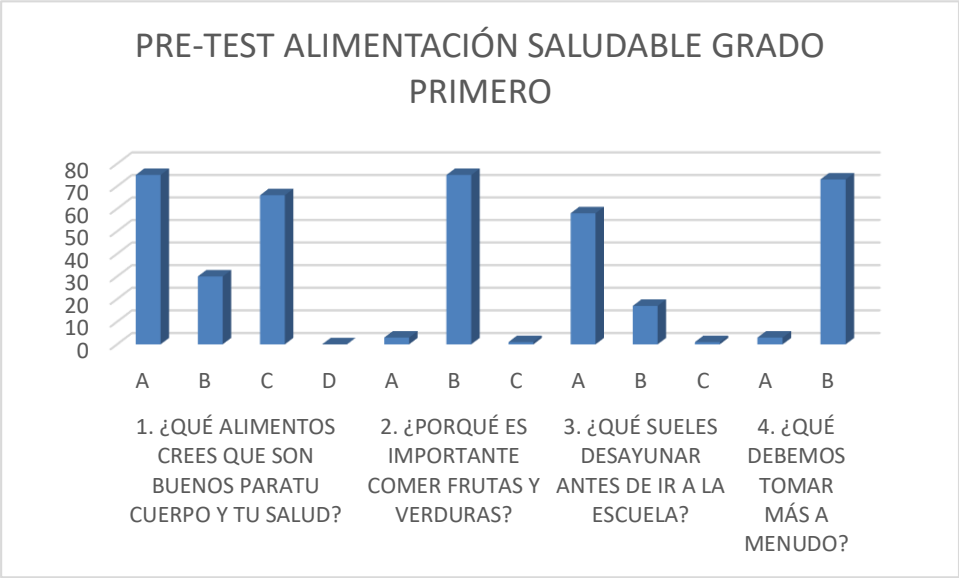
    a. Bebida con algo de comer
    b. Solo una bebida
    c. No desayuna

4. ¿Qué debemos tomar más a menudo?
    a. Gaseosa
    b. Agua o jugo natural

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en cada grado.

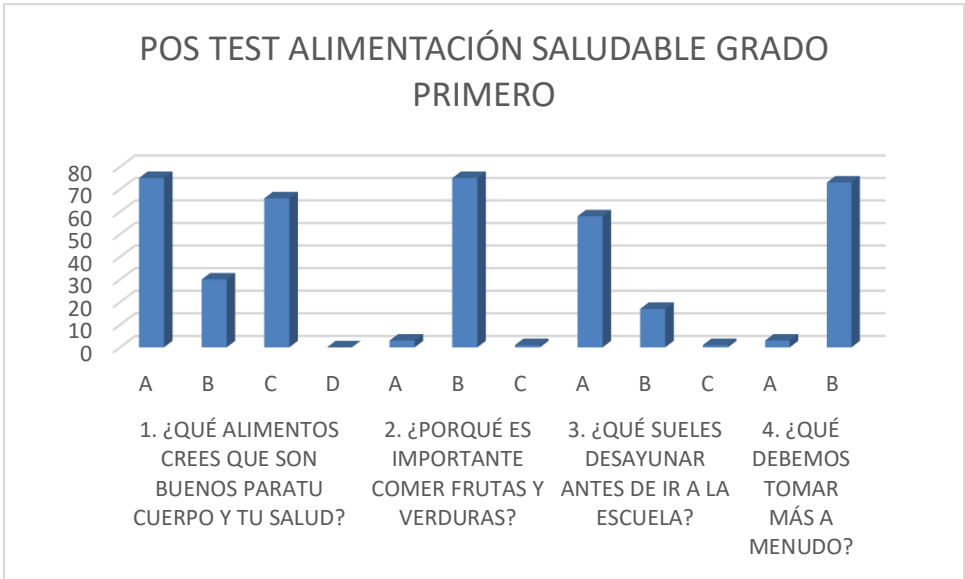
GRADO PRIMERO:

PRE-TEST



- **Análisis:** Los resultados muestran que, si bien muchos estudiantes tienen nociones básicas sobre alimentación saludable, persisten ideas erróneas especialmente en lo relacionado con el consumo de bebidas y la razón para comer frutas y verduras. Además, aunque la mayoría tiene buenos hábitos en el desayuno, hay margen para mejorar la comprensión de por qué ciertos alimentos y bebidas son mejores para la salud.

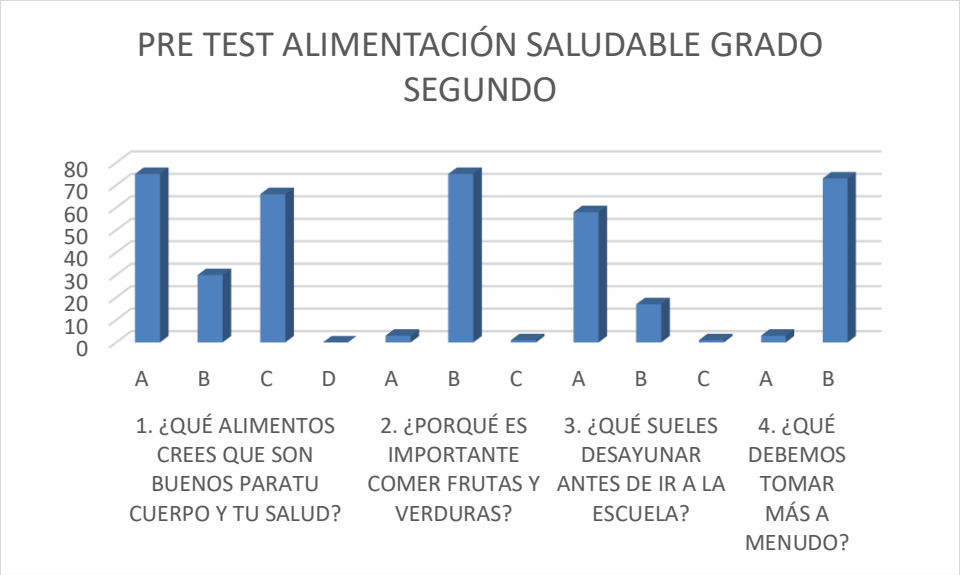
POS TEST



- **Análisis:** Los resultados del post test demuestran un avance significativo en los conocimientos y actitudes de los estudiantes de primer grado hacia una alimentación saludable:
  - Las respuestas correctas aumentaron considerablemente en todas las preguntas.
  - Se corrigieron conceptos erróneos sobre la importancia de frutas y verduras.
  - Se redujo drásticamente la elección de bebidas azucaradas.
  - Se mantiene un buen hábito de desayuno en la mayoría del grupo.

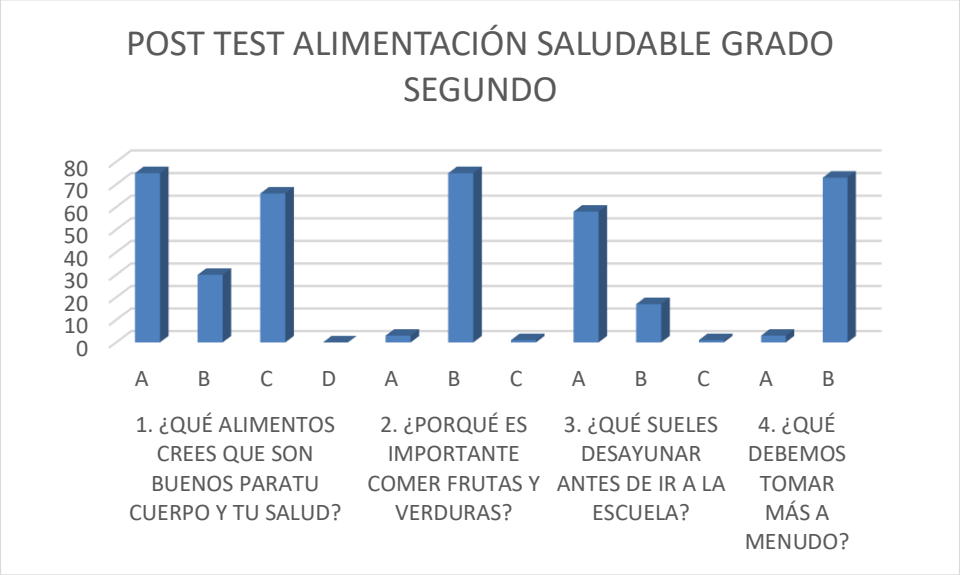
GRADO SEGUNDO:

PRE-TEST:



Análisis: Los estudiantes tienen un nivel intermedio de conocimiento sobre alimentación saludable. La pregunta 1 refleja la mayor confusión, donde se mezclan alimentos buenos con poco saludables. En la Pregunta 2, la mayoría ya comprende por qué es bueno comer frutas y verduras. En cuanto a hábitos, la mayoría desayuna adecuadamente, y más del 60% reconoce el agua como bebida ideal. Existen áreas que requieren refuerzo, especialmente en la identificación de alimentos poco saludables y bebidas azucaradas.

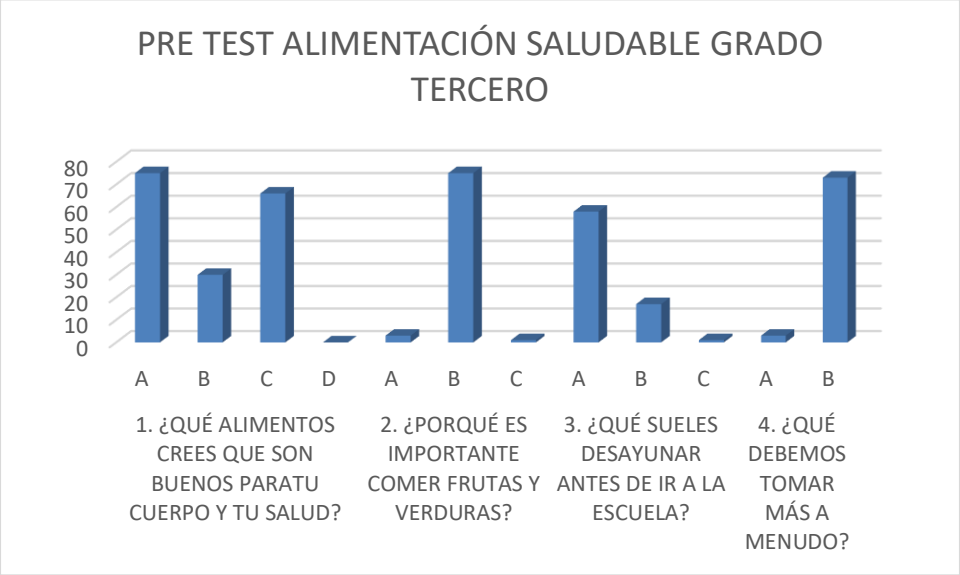
POS TEST:



Análisis: Los resultados reflejan un avance significativo en los conocimientos sobre alimentación saludable: La Pregunta 2 (importancia de frutas y verduras) muestra una excelente asimilación del contenido. En la Pregunta 4, se erradicó la elección de bebidas no saludables. Se incrementó notablemente el número de estudiantes que identifican correctamente los alimentos saludables en la Pregunta 1, aunque aún persiste algo de confusión con los dulces. El hábito del desayuno se mantuvo estable, pero requiere un pequeño refuerzo.

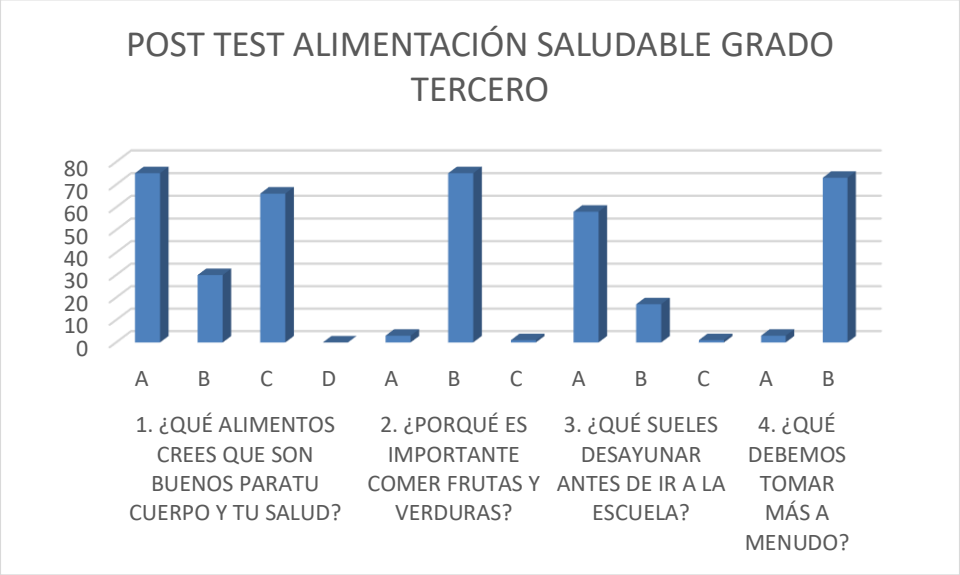
GRADO TERCERO:

PRE-TEST:



Análisis: Los estudiantes muestran conocimientos parciales sobre nutrición saludable. El mayor nivel de confusión se presenta en la Pregunta 1, donde casi la mitad del grupo no identifica las frutas y verduras como los mejores alimentos. En la Pregunta 2, también hay resultados divididos entre respuestas correctas y creencias erróneas. En cuanto a hábitos, se observa que la mayoría desayuna adecuadamente, lo cual es positivo. La elección de bebidas saludables necesita ser reforzada.

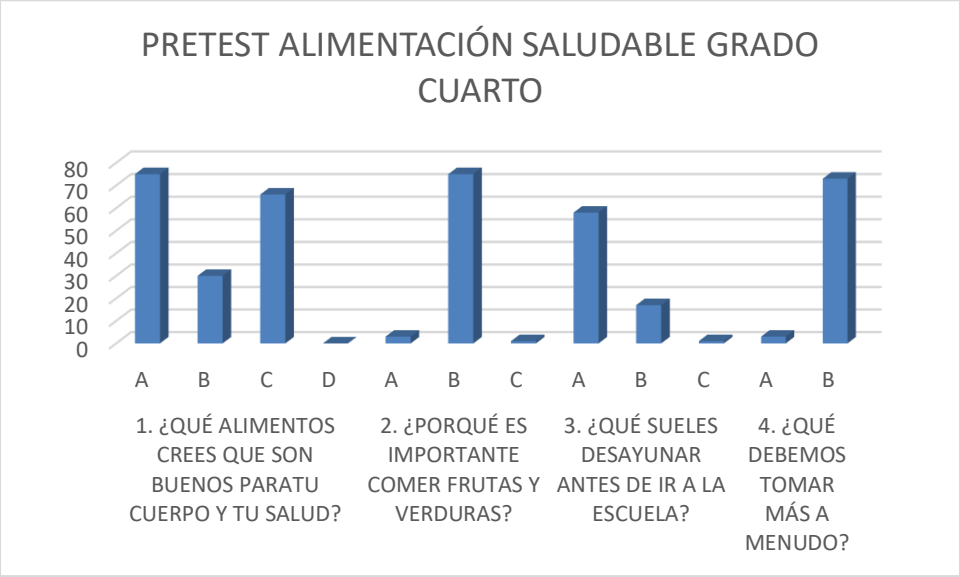
POS TEST:



Análisis: Hubo mejoras notables en todas las preguntas, especialmente en la identificación del valor de frutas y verduras (Pregunta 2). Las respuestas correctas se duplicaron o perfeccionaron respecto al pre test. Los hábitos de desayuno se mantuvieron, aunque es necesario seguir motivando a quienes solo consumen líquidos. En cuanto al consumo de bebidas, se logró erradicar la preferencia por gaseosas, lo cual es un avance contundente.

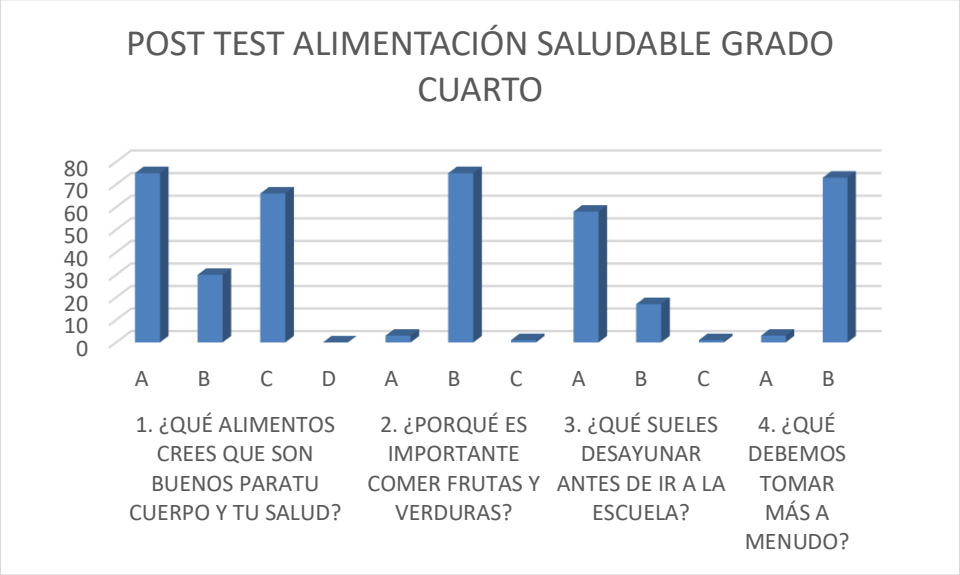
GRADO CUARTO:

PRE-TEST:



Análisis: Hay conocimientos parciales en cuanto a la identificación de alimentos saludables (Pregunta 1) y los beneficios de frutas y verduras (Pregunta 2). Se observan buenos hábitos en el desayuno en la mayoría, pero con posibilidad de mejora. La mayoría reconoce el agua como bebida saludable, aunque algunos aún priorizan bebidas azucaradas.

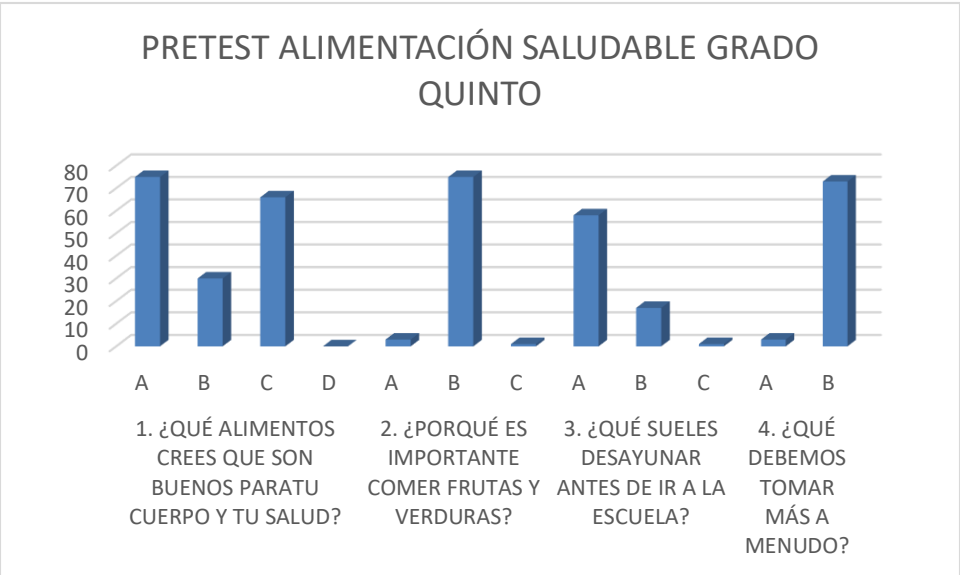
POS TEST:



Análisis: Mejoras claras en el reconocimiento de alimentos saludables y comprensión de sus beneficios. Hábitos de desayuno buenos en la mayoría, pero con necesidad de promover desayunos más completos para algunos. Preferencia por bebidas saludables muy fortalecida, con casi la totalidad eligiendo agua o jugo natural.

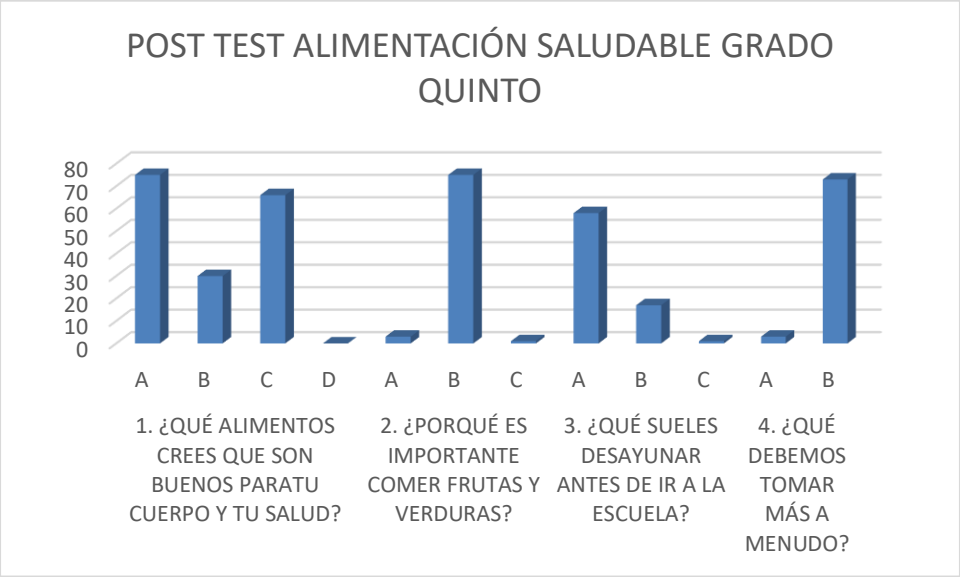
GRADO QUINTO:

PRE-TEST:



Análisis: Los estudiantes tienen conocimientos mayormente correctos sobre alimentos saludables y la importancia de las frutas y verduras. Buenos hábitos en el desayuno para la mayoría, con una minoría que aún necesita motivación para mejorar. Excelente reconocimiento de agua o jugo natural como bebida saludable en lugar de gaseosas.

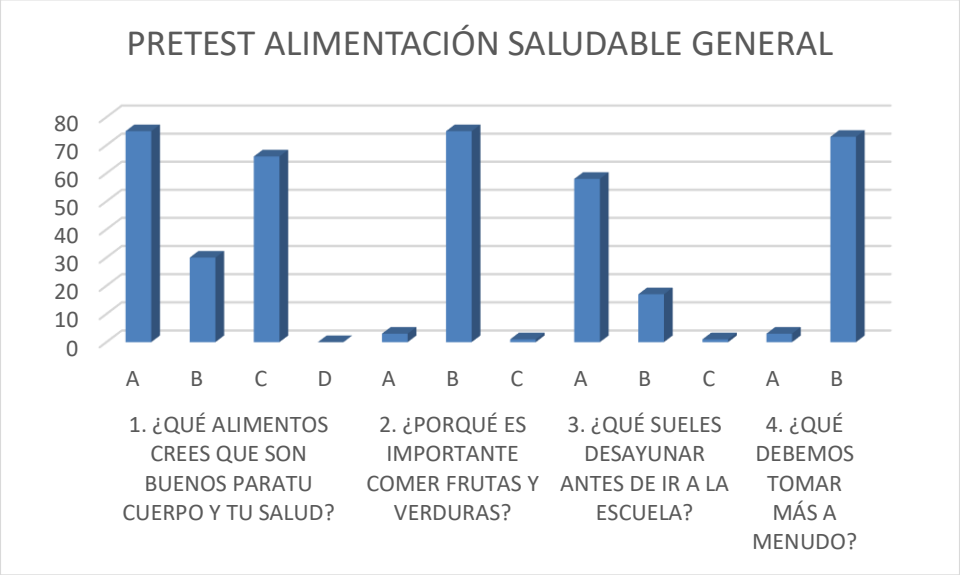
POS TEST:



Análisis: Se evidencia una consolidación y mejora en el conocimiento sobre alimentos saludables y los beneficios de las frutas y verduras. La elección de bebidas saludables sigue siendo predominante, mostrando un cambio positivo, aunque con un pequeño margen para eliminar definitivamente el consumo de gaseosas.

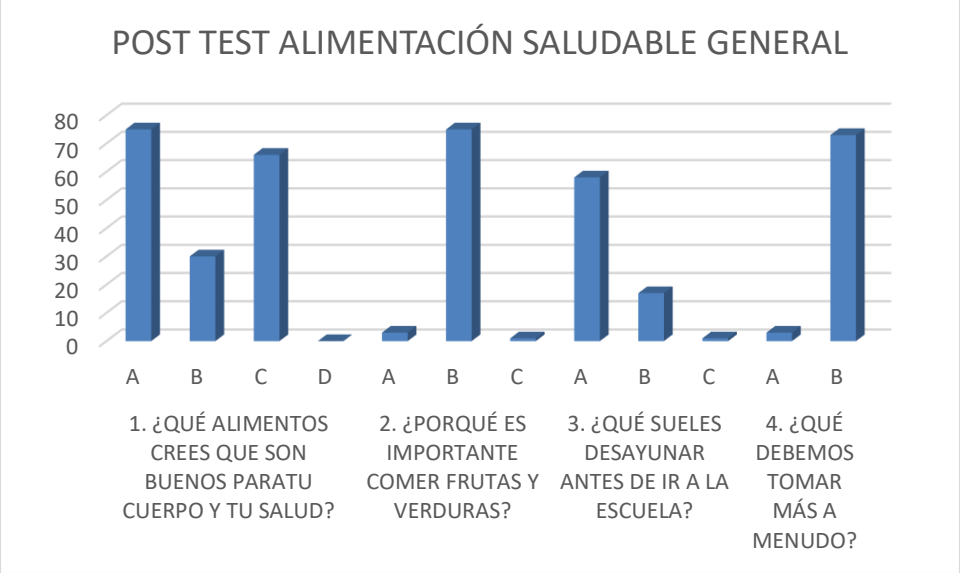
GENERAL:

PRE-TEST:



Análisis: Hay una base buena en el reconocimiento de alimentos saludables, pero existe confusión y algunas creencias erróneas sobre alimentos y bebidas poco saludables. La mayoría desayuna adecuadamente, aunque un grupo importante no tiene hábitos óptimos en el desayuno. La elección de bebidas saludables es mayoritaria, pero aún persisten hábitos no saludables que deben ser atendidos.

POST TEST:

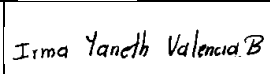
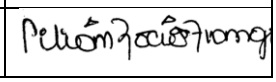


Análisis: Hay un incremento notable en el reconocimiento de alimentos saludables (frutas, verduras y proteínas), aunque persiste confusión respecto a dulces y golosinas, que algunos aún consideran saludables. Mejora sustancial en la comprensión de la importancia de las frutas y verduras, con casi total acierto. Hábitos de desayuno estables, con mayoría desayunando adecuadamente, pero que aún necesitan promoción para lograr la totalidad de estudiantes con desayuno completo. Se evidencia fuerte preferencia por bebidas saludables, consolidando un cambio positivo en la elección de líquidos.

CONCLUSIÓN DEL ANÁLISIS: Los resultados del pre y post test muestran una mejora significativa en el conocimiento y hábitos relacionados con la alimentación saludable entre los niños de primero a quinto grado. Se observa un aumento notable en la identificación correcta de alimentos nutritivos, especialmente frutas, verduras, carnes, huevos y pescado, así como una comprensión más clara sobre la importancia de las frutas y verduras para el crecimiento y la salud. Los hábitos de desayuno son mayormente positivos, con la mayoría de los niños consumiendo alimentos sólidos acompañados de bebida, aunque aún existe un grupo pequeño que solo desayuna líquido o no desayuna, lo que indica la necesidad de continuar promoviendo desayunos completos y nutritivos. Respecto a las bebidas, se evidencia un cambio positivo en la preferencia por opciones saludables como el agua y los jugos naturales, reduciéndose considerablemente la elección de gaseosas.

En resumen, la intervención educativa ha logrado avances claros en el fortalecimiento del conocimiento y hábitos saludables, aunque se recomienda mantener y profundizar las estrategias para consolidar los cambios en todos los niños, especialmente en la promoción de desayunos completos y la eliminación de percepciones erróneas sobre alimentos poco saludables.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Continuar promoviendo hábitos saludables a los estudiantes, se recomienda realizar talleres similares de forma periódica y reforzar el aprendizaje en el aula, integrando conceptos sobre nutrición en otras áreas del currículo.	Docentes, padres de familia entidades del municipio articuladas a la institución.	Periódicamente

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/NUMERO DE CEDULA/REGISTRO PROFESIONAL**	**FIRMA**
Anngie Liliana Garzón Salazar	Enfermera jefe CC. 1002636807	
Irma Yaneth Valencia Betancur	Docente CC. 24873463	
Lilián Rocío Arango Giraldo	Docente CC. 24873131	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

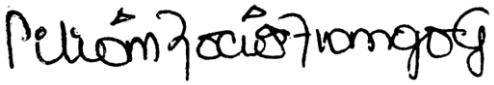
Siendo las 13: 00 horas se da por terminada la reunión



FIRMA DEL PROFESIONAL QUE EJECUTA EL TALLER
CC. 1002636807

Irma Yaneth Valencia B

FIRMA DEL PROFESOR RESPONSABLE DEL GRUPO
CC. 24873463



FIRMA DEL PROFESOR RESPONSABLE DEL GRUPO
CC. 24873131