GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

DATOS GENERALES		
Municipio: Pensilvania		**ESE: Hospital Local San Juan De Dios**
Fecha: 12 mayo 2025	**Grupo N°: 1,2,3,4,5**	**Grado de escolaridad: Primaria**
Institución educativa: Institución Educativa Pensilvania		
Población Objeto: Estudiantes		
Profesionales responsables: Anngie Liliana Garzón		
Ocupación profesional: Enfermera		
Hora Inicio: 08:00 am	**Hora finalización: 13:00**	**N° de participantes: 77**
Materiales y recursos: Pre test y pos test de preguntas orientadoras, videos, preguntas de apoyo y actividad final.		

PROCESO METODOLÓGICO

Tema principal: Alimentación Saludable, ¨Crece Fuerte, Come Sano¨

Objetivo principal: Enseñar a los estudiantes la importancia de comer sano, ayudándolos a reconocer los alimentos que hacen bien al cuerpo y a formar hábitos de alimentación saludable desde pequeños.

Objetivos específicos:

- Reconocer qué es una alimentación saludable y por qué es importante para crecer sanos y fuertes.
- Identificar los diferentes grupos de alimentos y su función en el cuerpo (energía, crecimiento, salud).
- Aprender a formar un plato saludable, combinando alimentos de forma equilibrada.
- Conocer el plato saludable y entender qué alimentos debemos comer más y cuáles menos.

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

a) Desarrollo de la actividad:

Para iniciar el taller se explica a los estudiantes las actividades a realizar y los tiempos que estos llevara durante la intervención:

- Pre test y postes Preguntas Orientadoras
- La intervención tendrá dos horas de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

b) Temas:

- Definición de alimentación saludable
- Importancia de la alimentación saludable
- Enseñar el plato saludable
- Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos
- Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (hablar sobre reducción de consumo de azúcares).
- Pautas De Alimentación Saludable, Actividad Física, Comportamiento Sedentario Y Sueño Para La Educación Y Atención A La Primera Infancia: Conjunto De Herramientas.

c) 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.

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

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.

Se aplica a todos los estudiantes de primer a quinto, pre test y pos test de preguntas orientadoras

Seguidamente se hace la explicación del tema:

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.

Para continuar se proyecta un video infantil sobre la importancia de la alimentación ´´Eres Los Que Comes.´´

Al terminar el video se hacen unas preguntas de apoyo a los estudiantes de primero y segundo, así mismo se realiza con los estudiantes de tercero, cuarto y quinto diferentes reflexiones de lo anterior:

d) 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.
-

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

e) 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

f) Bibliografía:

- Ministerio de salud y protección social. Guía alimentación saludable. Colombia es potencia de vida. Anexo caja de herramientas.
- Ministerio de salud y protección social. El azúcar en la alimentación. Anexo caja de herramientas.
- Organización Mundial de la Salud. Pautas De Alimentación Saludable, Actividad Física, Comportamiento Sedentario Y Sueño Para La Educación Y Atención A La Primera Infancia: Conjunto De Herramientas. Anexo caja de herramientas.
- La importancia de tener una comida balanceada. Yogotars.youtube [Internet]. https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg
- El plato del buen comer**,** https://www.youtube.com/watch?v=0ZXxgVYwUfE
- Nutrición https://www.youtube.com/watch?v=VuTis6DmIME.
- La importancia de tener una comida balanceada el plato del buen comer [Internet]. https://www.youtube.com/watch?v=FaLmwmN1MP0



Firma del profesional que ejecuta la actividad:
Cédula: 1002636807
N° de registro profesional: 1002636807