COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN	CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS FAMILIAS	ACTA DE CAPACITACIÒN 9/7/25

Objetivos:

- Reiterar las desventajas de la alimentación artificial con el fin de promover la práctica del amamantamiento y de la leche materna como el mejor alimento para los niños de forma exclusiva hasta los 6 meses y de manera complementaria hasta los 2 años y más.
- Capacitar a los padres de familia sobre las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor y menor de dos años (GABAS), con el fin de promover hábitos saludables e los beneficiarios y sus familias.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMÁTICA

-GABAS EN MENORES Y MAYORES DE 2 AÑOS

-RIESGO DE LA ALIMENTACIÓN ARTIFICIAL

ASISTENTES:

Familias

DESARROLLO

ORDEN DEL DIA:

1. Bienvenida
2. Capacitación
3. Retroalimentación

DESARROLLO

se da inicio a la capacitación sobre

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de dos años (GABAS) de la siguiente manera:

1. Que son las GABAS
2. Recomendaciones
3. Actividad

Se inicia preguntando a los padres de familia si saben que son las GABAS a lo cual un padre de familia refiere que son las guías de recomendaciones nutricionales para la población colombiana, luego la nutricionista explica que son "son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados."

Posteriormente la nutricionista explica las recomendaciones de las GABAS:

ANEMIA	**DEFICIT VIT A**	**DEFICIT ZINC**
* consumo de vísceras dos veces al mes * Se recomienda el consumo de vísceras una vez a la semana e incrementar su consumo en escolares, adolescentes y mujeres en edad reproductiva. * Se recomienda el consumo de leguminosas al menos dos veces a la semana. *Incluya dentro de su alimentación diaria frutas fuente de Vitamina C y verduras de hoja verde oscuro. *Reduzca el consumo diario de infusiones, café, té y bebidas azucaradas y/o carbonatadas	* Se recomienda el consumo de 5 porciones de frutas y verduras y al menos 1 de estas de color amarillo o naranja intenso. *Consuma un huevo diario. Se recomienda el consumo de vísceras una vez a la semana e incrementar su consumo en escolares, adolescentes y mujeres en edad reproductiva	* Consuma un huevo diario. Consuma al menos una porción de carnes al día. Incremente el consumo de nueces y frutos secos en su alimentación cuando le sea posible y prefiéralos sin adición de sal y azúcar. *Se recomienda el consumo de vísceras dos veces al mes. * Se recomienda el consumo de vísceras una vez a la semana e incrementar su consumo en escolares, adolescentes y mujeres en edad reproductiva. Incremente en su alimentación el consumo de mariscos. * Lea y revise la etiqueta de los alimentos y prefiera aquellos

		fortificados con zinc.

DISLIPIDEMIA	**DM2**	**SOBREPESO Y OBESIDAD**
* Evite el consumo de comidas rápidas. * Incluya en su alimentación diaria vegetales. *Realice actividad física 20 minutos diarios. * Prefiera incluir la compra de alimentos saludables como una manera de ahorro. * Limite el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas en la alimentación diaria. Prefiera el consumo de jugos naturales sin azúcar añadida. * Sustituya el uso de mantequillas y margarinas por aceites de origen vegetal * Incluya en su alimentación el consumo de maní, nueces y aguacate * Los granos secos son una buena alternativa para aumentar la fibra en su alimentación. * En su alimentación es saludable consumir un huevo diariamente. * Realice la actividad física como un hábito de vida saludable.	* Evite el consumo de comidas rápidas * Incluya en su alimentación diaria vegetales Realice actividad física 20 minutos diarios. * Limite el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas en la alimentación diaria. Prefiera el consumo de jugos naturales bajos en azúcar. * Sustituya el uso de mantequillas y margarinas por aceites de origen vegetal * Incluya en su alimentación el consumo de maní, nueces y aguacate. * Consuma las porciones de alimentos recomendadas para su edad. * Incluya en cada una de las comidas del día frutas enteras y verduras preferiblemente crudas. * Los granos secos son una buena alternativa para aumentar la fibra en su alimentación. * Consuma de forma frecuente avena en hojuela o quinua en su alimentación.	* Prefiera incluir la compra de alimentos saludables como una manera de ahorro. * Limite el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas en la alimentación diaria. Prefiera el consumo de jugos naturales sin azúcar añadida. * Evite el consumo de grasas de origen animal. * Sustituya el uso de mantequillas y margarinas por aceites de origen vegetal. *Realice actividad física 20 minutos diarios. *Realice la actividad física como un hábito de vida saludable.

	* Realice la actividad física como un hábito de vida saludable.	

Posteriormente se pregunta a los padres de familia el tiempo dedicado a realizar actividad física a lo cual refieren que no realizan y a los niños los llevan fines de semana al parque, pero brindan helados y bebidas azucaradas, luego se explican otras alternativas saludables como brindar agua después de realizar actividad física y juego diario en el hogar para aumentar la actividad física en la familia. Adicional se recuerda la importancia del consumo de futas y verduras diariamente.

Se continua con la temática de alimentacion complementaria y gabas en menores de 2 años**.**las cuales fueron publicadas en diciembre de 2017, y van dirigidas a toda la población colombiana, se tienen 9 recomendaciones dentro de las que se encuentran:

1. Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes, bríndeles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.
2. Como trabajador de la salud promueva, proteja y apoye la lactancia materna, no regale, ni incentive el consumo de leches de tarro, en polvo o liquidas.
3. Para favorecer la salud y nutrición de los niños y las niñas, ofrezca a partir de los 6 meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los dos años o más.
4. Desde los seis meses de edad, ofrezca a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio.
5. Permita al bebe el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.
6. No ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas.
7. Para el desarrollo de los niños y las niñas promueva actividades que involucren el juego y el movimiento.
8. En el momento de la alimentación evite la televisión, teléfono y otras distracciones.
9. Reflexione sobre la información y publicidad de alimentos y bebidas presentada en la televisión, radio y otros medios de comunicación, no toda está orientada a favorecer su salud y nutrición, consulte las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

Se continua explicando las GABAS para menores de 2 años:

1. Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes bríndeles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.

2. Como trabajador de la salud promueva, proteja y apoye la lactancia materna. No regale, ni incentive el consumo de leches de tarro, en polvo o líquidas

3. Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.

4. A partir de los seis meses de edad ofrezca a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio.
5. Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores
6. No ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas.
7. Para el desarrollo de los niños y las niñas promueva actividades que involucren el juego y el movimiento
8. En el momento de la alimentación evite la televisión, 8 teléfono y otras distracciones
9. Reflexione sobre la información y publicidad de alimentos y bebidas presentada en la televisión, radio y otros medios de comunicación, no toda está orientada a favorecer su salud y nutrición, consulte las guías alimentarias basadas en alimentos

Para finalizar se explican los riesgos de una alimentación artificial:

1. La alimentación artificial interfiere con el vínculo afectivo madre e hijo, porque no existe el contacto directo que libera la oxitocina bien llamada la hormona del enamoramiento, muchas veces el biberón es sostenido por almohadas y no se interactúa con el bebé.

2. Los bebés alimentados con fórmulas artificiales pueden desarrollar intolerancia a la proteína de la leche animal y presentar cólicos, alergias, asma, diabetes, sangrado intestinal, entre otros problemas.

3. Un bebé alimentado artificialmente, tiene mayor probabilidad de presentar diarrea e infecciones respiratorias, además las leches artificiales infantiles en polvo no son estériles, pueden estar contaminadas con bacterias que causan enfermedades y muerte. (Enterocolitis Necrotizante por Enterobacter Sakassaky). Esta situación se agrava por el uso del biberón y chupos, que pueden estar contaminados por exposición al ambiente (polvo, animales, insectos) o mala esterilización.

4. Puede recibir muy poca leche y desnutrirse, debido a que se emplea menor cantidad de polvo en la preparación para que rinda, es decir se diluye la leche. También puede ocurrir que se agregue más cantidad de polvo lo que da como resultado una leche más concentrada que puede sobrealimentar al bebé y volverlo obeso.

5.La alimentación artificial no ofrece beneficios a la salud de la madre y del bebé, ni contribuye con la economía del hogar y desarrollo del país, porque los bebés tienen mayor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y asociadas a la alimentación artificial como malnutrición, diabetes, hipertensión y varios tipos de cáncer, entre otras. Las madres tienen mayor riesgo de hemorragia post parto, cáncer de mama y de ovario. Además se elevan los gastos del hogar al tener que invertir en leches artificiales infantiles, biberones, chupos, combustible, tiempo para la preparación y si el bebé se enferma, se incrementan los gastos de medicamentos y hospitalización.



EVDIENCIA FOTOGRÁFICA



9/7/25



9/7/25

LISTADO DE ASISTENCIA

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: GABAS PARA MENORES Y MAYORES DE 2 AÑOS

NIVEL PARVULOS

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1030713216	COLMENARES CEBALLO	KALETH JOSE	
2	1141378934	LOPEZ SUAZA	ETHAN JOSUE	
3	1030713539	GUERRERO MOGOLLON	ELIANNA MARIA	
4	1141381576	GARCIA SUAREZ	THIAGO MANUEL	
5	1022452431	SALAZAR DE HOYOS	LUZ CELESTE	
6	1026310638	MORENO LOPEZ	MARIA ANTONELLA	
7	1233523378	ARCON GUZMAN	EITHAN EMMANUEL	
8	1019162536	RODRIGUEZ MORENO	ERICK SANTIAGO	
9	1019851528	CAMACHO CARO	KAROL VALERIA	
10	1107541760	SARAVIA LAREZ	LEANDRO JOSE	
11	1243763327	SALAZAR LOPEZ	LIAN ALEXANDER	
12	1030713554	CASTILLO PEDRAZA	DEILYN SARAY	
13	1141382829	BOLAÑO PINZON	ISAAC	
14	1300003266	PAEZ AQUINO	NAYBELIS SOFIA	
15	1233523609	GARCIA PAYARES	ANDERSON DAVID	
16	1030712448	ARREGOCES MENDOZA	JEAN MANUEL	
17	1300003397	BARRUETA MENDOZA	SOFIA VALENTINA	
	1012478299	DONOSO VEGA	LIAN SMITH	
1	1141382302	TORRES RODRIGUEZ	ABRAHAM ALEXANDER	
2	1012927621	DESALVADOR MEDINA	LAUREN SAMANTHA	

9/7/25



CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: GABAS PARA MENORES Y MAYORES DE 2 AÑOS

NIVEL PRE-JARDIN A

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	221120211017	CARRILLO IBARRA	ALAN JAVIER	
2	11413769877	NUÑEZ MARIN	ELIAM CALEB	
3	1066191402	MEDRANO FLOREZ	KEILER	
4	1300002695	GONZALEZ TABARES	DYLAN JOSUE	Kelly Tabares
5	1030711797	BORGES BORGES	SEBASTIAN ALEJANDRO	
6	1013158660	MALDONADO DIAZ	DAVID ALEJANDRO	
7	1105694628	PEREZ MARTINEZ	KYLIAN ALEJANDRO	
8	22102021187	CORNEJO MARTINEZ	JAIRELYS KAINA	
9	8112021652	MOSQUERA GONZALEZ	ELIZABETH CHARLOTTE	
10	1022170171	SILVA ARVELAIZ	LUCAS GABRIEL	
11	1233521283	PEREZ CASTRO	ZHOE	
12	1048472339	BRAVO GARCIA	KILIAN ANDRES	Natalya Garcia.
13	1057613942	MILLAN NOVA	JEIMMY ALEXANDRA	
14	1140514977	DIAZ CASTRO	DILAN JAVIER	
15	12400694490	HERNANDEZ VALENCIA	STEVEN DE JESUS	
16	1057467447	ARIAS DONOSO	SARA DANIELA	Yised Donoso
17	1080190490	VALOIS CUCHIMBA	JOSHUA JAIR	Carolina Cuchimba
18				
19				
20				

9/7/25



CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: GABAS PARA MENORES Y MAYORES DE 2 AÑOS

NIVEL PRE-JARDIN B

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1018520984	BARRIOS DAVILA	MICHELL ALEXANDRA	
2	1015487496	VALERA GUERRERO	KAMILA GABRIELA	
3	1030710772	COA RAMIREZ	SCARLET VICTORIA	
4	1141375168	MORILLO SOTURNO	YOELI SOFIA	
5	1030717023	ALVAREZ RICO	ERICK DAVID	
6	1030710916	MARQUEZ DAVILA	DITH SMITH	
7	1141375501	SALAZAR LOPEZ	JUAN FELIPE	
8	1201286462	CABEZA ROJANO	LIAM RAMSES	
9	1233519431	MOGOLLON LOPEZ	DANNA SALOME	
10	1013157929	RODRIGUEZ MARTINEZ	SANTIAGO	
11	7961943	GUARDIAN SARAVIA	LEOMAR MATHIAS	
12	1141376655	DURAN QUINTERO	GERMAN ALEXANDER	
13	113374831	CAICEDO HINOJOSA	MONICA ELIZABETH	
14	1066900000	FERIA TERAN	ALANNA SOFIA	
15	1030711859	GRANADO CANTOR	IVAN ESTIVEN	
16	1141375083	CORREA DIAZ	SAMARA SOFIA	
17	1062342244	IPIA ARARAT	TYHANA ZALETH	
18	1141378229	FORERO MAYORGA	THIAGO STEBAN	
19	1233923856	AGUASACO GARZON	ANGEL STVEVEN	
20	290520221811	VARGAS ORENSE	MATHIAS ANTONIO	



CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: GABAS PARA MENORES Y MAYORES DE 2 AÑOS

NIVEL JARDÍN A

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1026309485	RANGEL JAMIOY	LIAM DAVID	Alex Jamioy
2	101315688	ALARCON CARO	YOHAN ESTEBAN	
3	1892913	MEDINA DURAN	ANASTASIA SOPHIA	Yanela Duran.
4	1233518963	MORENO HUERTAS	LUCIANA	
5	1300001705	PAZ DE LA ROSA	MIA ISABELLA	
6	1141375460	TRUJILLO TORO	ALAN GERONIMO	Luz Cañon.
7	1141373941	RIVERA PALOMINO	ANGEL GABRIEL	
8	1240493061	AYALA SERRANO	ALANA VALENTINA	Rosbel Serrano
9	1141373645	GIRALDO MARTINEZ	KEVIN	
10	1141373942	RIVERA PALOMINO	MARIA ANGEL	
11	1233518941	LIZCANO VARGAS	JOSBER ALEJANDRO	Luz Dary Vargas Silva
12	1131112934	MARTINEZ TRECO	MAICOL ANDRES	Yeandra Treco B.
13	1032515925	BRITO DAVILA	VICTORIA ISABELLA	Diana Dávila
14	1141375413	RIVERA ALVAREZ	YEISON GAEL	
15	1137730946	PERCHE ARAUJO	SOLEIN VICTORIA	Yaryori Araujo
16	7773167	HERNANDEZ PEREZ	DEIBER JOSE	Deiberys Hernandez
17	3012202028	MEDINA CANQUIZ	YOEN DAVID	
18	1030709911	MORALES PEDROZO	MELANIE	Gloria Pedrozo ALARCO
19	1048090240	CALDERON PAZ	VIOLET	
20	1094839691	RODRIGUEZ BURGOS	ARANTZA ISABELLA	Karina Burgos

9/7/25

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: GABAS PARA MENORES Y MAYORES DE 2 AÑOS

NIVEL JARDÍN B

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1067642421	HERNANDEZ MENDOZA	GIOMAR JUNIOR	
2	1030709842	GARCIA SUAREZ	ERICK ALEXANDER	
3	1030709613	REYES TORO	MARTIN DANIEL	
4	1022449931	GARAVITO ALVAREZ	EIDER FARID	
5	1141374220	BENCOMO MESIA	ISMARLI VALENTINA	
6	SD	PARRA SEMPRUN	EVA LUNA	
7	1233518724	CHACIN ARDILA	NEHEMIAS AARON	
8	1141372654	PINZON ALDANA	ANNIE KATHERINNE	
9	1141371367	CARDENAS MORENO	DYLAN ADRIAN	
10	8064308	PAEZ AQUINO	MAIKOL ELIAS	
11	1243758974	DE LA CRUZ MOSCOTE	CHRISTOPHER	
12	1025156989	REYES HOLGUIN	EMMANUEL	
13	1102645010	MENDOZA GRIMALDOS	KAREL SOFIA	
14	1049267377	SAMERA FONTALVO	BRIANNA VALENTINA	
15	1025157764	GUERRERO FLORES	JUAN DAVID	
16	1141371758	HERRERA RINCON	SEBASTIAN ALEXIS	
17	6534093	COLMENARES CEBALLO	IANNA CAROLINA	
18	7767723	ROJAS SALVATIERRA	JOSE CALEB	
19	1063187789	GARCIA PAYARES	MILE PATRICIA	
20	1049950363	DIAZ CASTRO	THIAGO ANDRES	

Elaborado por:

Carolina Giraldo C.
CC 1012345678
NUTRICIONISTA DIETISTA UNIVERSITARIA

CAROLINA GIRALDO CORREA

NUTRICIONISTA DIETISTA.

9/7/25