25/7/25

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

Objetivos:

- Dar a conocer al talento humano 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 al talento humano 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:

Talento humano

DESARROLLO

ORDEN DEL DIA:

1. Bienvenida
2. Capacitación
3. Retroalimentación

DESARROLLO

Se inicia preguntando al talento humano que conocimientos tienen sobre las GABAS, a lo cual varias agentes educativas participan indicando que son guías para promover hábitos saludables. Posteriormente la nutricionista explica:

Las GABAS 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."

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

Se continua con la temática de alimentación 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.

Para finalizar se resuelven dudas

25/7/25



EVDIENCIA FOTOGRÁFICA



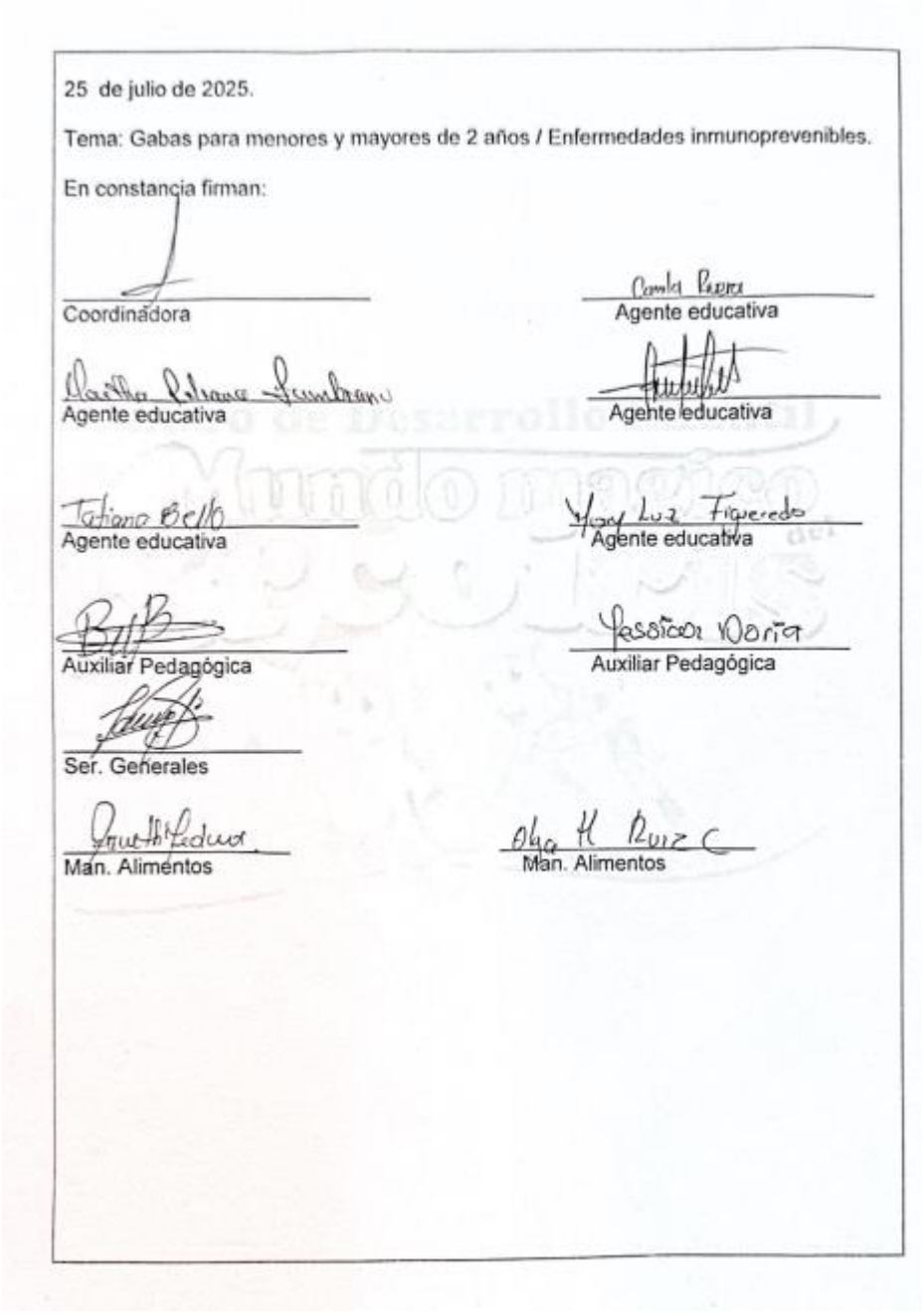
25/7/25





25/7/25

LISTADO DE ASISTENCIA



25 de julio de 2025.

Tema: Gabas para menores y mayores de 2 años / Enfermedades inmunoprevenibles.

En constancia firman:

Coordinadora

Agente educativa

Agente educativa

Agente educativa

Agente educativa

Agente educativa

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Ser. Generales

Man. Alimentos

Man. Alimentos

25/7/25

Elaborado por:



CAROLINA GIRALDO CORREA
NUTRICIONISTA DIETISTA.