E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: No Transmisibles.

ESTRATEGIA: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre.

Nombre del profesional: Alejandra Muriel Cano.

Profesión: Enfermera.

Fecha de ejecución: 04-06-2025

Lugar de la capacitación: I.E Colegio La Milagrosa, Sede 5 Primaria La Milagrosa.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Crece fuerte, come sano.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Promover en los niños entre 6 y 12 años el conocimiento y la práctica de hábitos alimentarios saludables, mediante una charla educativa participativa que facilite la comprensión del plato saludable, la pirámide alimentaria, los grupos de alimentos, y la importancia de una buena nutrición para crecer fuertes, prevenir enfermedades y mejorar su bienestar físico y mental.

Objetivos Específicos:

1. Definir de manera sencilla qué es una alimentación saludable.
2. Explicar por qué es importante alimentarse bien para crecer fuerte y sano.
3. Enseñar el concepto del plato saludable como guía visual de alimentación diaria.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia, infancia.

4. METODOLOGÍA

El siguiente taller proporciona herramientas teórico-prácticas para comprender la práctica de hábitos alimentarios saludables. Tiene una duración de una hora.

El proceso metodológico incluye aspectos conceptuales, emocionales y reflexivos que ayudan a las participantes a aprender de manera significativa.

El enfoque es práctico y vivencial. Se puede utilizar el análisis de casos y la reflexión sobre experiencias cotidianas para interiorizar los conceptos.

Materiales Necesarios:

Sala con sillas para la comodidad de las participantes.

Computador para proyectar diapositivas.

Tablero y marcadores.

Papel y lapiceros para trabajo.

Pre- test y Pos-test.

Material visual educativo impreso.

Exposición teórica: Presentación visual con diapositivas para explicar conceptos clave.

Dinámicas participativas: Preguntas abiertas y discusión en grupo para compartir experiencias y dudas.

Casos prácticos: Análisis de situaciones reales o simuladas para aplicar conocimientos.

Material didáctico: Entrega de folletos, guías y listas de recursos disponibles.

Preguntas y respuestas: Espacio para aclarar dudas y reforzar conceptos.

Desarrollo del Tema:

Introducción

Bienvenida y presentación del tema.

Realización de Pre- test.

Definición de alimentación saludable:

Una alimentación saludable es aquella que te da energía para jugar, estudiar, crecer y estar sano. Incluye frutas, verduras, cereales integrales, proteínas (como huevos, pollo, pescado) y agua. Debe ser variada, colorida y en las porciones adecuadas.

Dinámica:

Pregunta interactiva: “¿Qué comieron hoy?”

Comparar alimentos “constructores” (proteínas), “energéticos” (carbohidratos) y “protectores” (frutas y verduras).

Importancia de la alimentación saludable

Comer bien ayuda a crecer fuerte, tener defensas altas, tener energía para jugar, pensar mejor y evitar enfermedades como diabetes y obesidad.

Según la Ley 1355 de 2009, en Colombia se reconoce la obesidad como una enfermedad que debe prevenirse desde la niñez.

Enseñar el plato saludable

Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (hablar sobre reducción de consumo de azúcares).

- Comer a las horas, no saltarse comidas.
- Tomar agua y evitar jugos industrializados y gaseosas.
- Evitar comer muchos paquetes, dulces y comida chatarra.
- Leer etiquetas (explicado de forma visual).

Enfoque lúdico y participativo, centrado en el niño, con uso de herramientas visuales, juegos, dramatizaciones, imágenes y objetos didácticos.

Lenguaje claro y adaptado a la edad.

Uso de material audiovisual (afiches, carteles del plato saludable y pirámide alimentaria).

Cierre

- Resumen de los puntos clave.
- Espacio para preguntas y comentarios.
- Realización de Pos-test.
- Entrega de material informativo y educativo y recomendaciones finales.



_____

Alejandra Muriel Cano
Enfermera