	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Acta N.1

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
APETITO, HAMBRE Y SACIEDAD EN NIÑOS
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Orientar a las familias en el reconocimiento y comprensión de las señales de apetito, hambre y saciedad en la infancia, con el fin de promover prácticas de alimentación respetuosa y consciente que favorezcan el desarrollo saludable y el autorregulación alimentaria en la salud infantil.
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
El día 16 julio de 2025 las profesionales en salud la jefe de Enfermera Angela Maria Garcia y la Auxiliar de Enfermería Anyela Yasmin Atehortua dando inicio a la estrategia de nutrición con un saludo de bienvenida, la metodologia fue de carácter **participativo, reflexivo y vivencial**, enfocada en fortalecer el pensamiento crítico de las familias frente a los mensajes publicitarios dirigidos a la infancia, especialmente aquellos que promueven productos poco saludables. El taller se desarrolló mediante las siguientes estrategias: **Actividad de apertura: "¿Hambre o costumbre?"** Se propició una conversación con las familias sobre los momentos en que sus hijos piden comida. A través de preguntas clave, se orientó la reflexión sobre si esas señales provienen de hambre real, de hábito o de estímulos externos (como la televisión o el aburrimiento). **Explicación interactiva** Se presentó de forma sencilla la diferencia entre **apetito, hambre física y saciedad**, apoyándose en ilustraciones y ejemplos cotidianos. Se explicaron también las consecuencias de ignorar las señales de saciedad, como el desarrollo de sobrepeso u obesidad. **Lectura corporal y señales emocionales** Se utilizaron imágenes de expresiones faciales y conductas típicas de los niños al tener hambre o estar saciados. Los padres identificaron cuál de esas señales observaban frecuentemente en sus hijos y cómo respondían a ellas. **Juego práctico: "El semáforo del hambre"** Se enseñó una herramienta visual tipo semáforo para ayudar a las familias a identificar los niveles de hambre y saciedad en los niños: Verde: hambre real Amarillo: apetito o antojo Rojo: saciedad o exceso

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Se practicó su uso con ejemplos y se entregó una versión para usar en casa.

Taller de casos prácticos
En pequeños grupos, las familias analizaron situaciones comunes (por ejemplo: el niño no quiere terminar el plato, pide comida después de cenar, etc.) y discutieron respuestas adecuadas que respeten las señales de saciedad.

Estrategias para la alimentación consciente
Se compartieron recomendaciones prácticas sobre cómo evitar forzar la comida, fomentar horarios regulares, reducir distracciones durante las comidas y permitir que el niño regule la cantidad que come.

Cierre y compromisos
Cada familia redactó un compromiso personal para aplicar lo aprendido en casa, incluyendo una acción concreta para fomentar el respeto a las señales de hambre y saciedad de sus hijos.Se les agradece a las familias por su tiempo y disponibilidad.

4. REGISTRO FOTOGRAFICO



Angela María García
Enfermera Jefe
T.P. 1.128.626.057

Anyela Yasmin Atehortúa Acosta
Auxiliar de Enfermería
T.P. 24.651.541