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

Acta N.1

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Promover en las familias la adopción de hábitos de alimentación saludable, a través del fortalecimiento de conocimientos, actitudes y prácticas que favorezcan una nutrición equilibrada y el bienestar integral en la primera infancia.
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
El día 18 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 metodología utilizada fue **participativa, educativa y orientada a la acción**, con enfoque en el aprendizaje significativo y el fortalecimiento de prácticas alimentarias saludables en el entorno familiar. Se buscó generar conciencia, brindar herramientas prácticas y promover el compromiso de las familias para mejorar la alimentación de los menores de 5 años con sobrepeso u obesidad. El taller se desarrolló en las siguientes etapas: **Dinámica de bienvenida: "Mi plato favorito"** Se inició con una actividad lúdica en la que los participantes compartieron los alimentos más consumidos en casa por los niños. Esto permitió identificar patrones alimentarios comunes y generar un ambiente de confianza. **Presentación educativa: "¿Qué es una alimentación saludable?"** Se ofreció una explicación clara y visual sobre los grupos de alimentos, el plato saludable para la primera infancia, la frecuencia recomendada de consumo, tamaños de porción y la importancia de la hidratación. Se incluyeron ejemplos prácticos y se aclararon mitos comunes sobre la alimentación infantil. **Taller práctico: "Armando mi plato saludable"** A través de recortes, fichas didácticas o alimentos de juguete, los padres y cuidadores elaboraron un plato saludable para el desayuno, almuerzo y cena de sus hijos, según los lineamientos nutricionales aprendidos. Se reflexionó sobre los excesos y carencias detectadas en los platos que suelen preparar. **Análisis de loncheras y compras familiares** Se revisaron ejemplos de loncheras y listas de mercado con productos ultraprocesados. Las familias aprendieron a identificar opciones más saludables, a leer etiquetas básicas y a planear compras más nutritivas y económicas.

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

Demostración o preparación sencilla de recetas saludables
Se realizó una muestra práctica (presencial o visual) de preparación de meriendas saludables, económicas y atractivas para los niños, fomentando el uso de productos locales y naturales.

Actividad infantil complementaria
Mientras se trabajaba con los adultos, los niños participaron en actividades lúdicas (dibujos, cuentos o juegos) relacionadas con los alimentos saludables, promoviendo el aprendizaje conjunto.

Reflexión y compromisos familiares
Para finalizar, se compartieron aprendizajes clave y se invitó a cada familia a definir al menos una acción concreta que implementarán en su hogar para mejorar los hábitos alimentarios.
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