

ACTA N°

FECHA: Bogotá, septiembre 24 de 2025
HORA: 7:30 am – 9:00 am
LUGAR: Jardín Infantil Antón Pirulero
TEMA: Taller de estilos de vida Saludable – Lactancia Materna
ASISTENTES: ND. Jose Luis Acero Vargas, padres de familia y cuidadores.

Objetivo

Socializar con las familias la estrategia “Semana de Estilos de Vida Saludable”, sensibilizando sobre la importancia del juego activo, el movimiento cotidiano, la regulación del tiempo de pantallas en primera infancia, los riesgos de la alimentación artificial y la promoción de una alimentación infantil saludable, como medidas de prevención de sobrepeso/obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

Orden del día

1. Apertura y saludo.
2. Contexto: ¿Qué entendemos por “Estilos de Vida Saludable” en la primera infancia?
3. Slogan “Más movimiento, menos pantallas”: breve sensibilización.
4. Actividades demostrativas: pausas activas y circuito motor en familia.
5. Acuerdos de uso responsable de pantallas y juego activo en casa (con padres).
6. Riesgos de la alimentación artificial en la primera infancia.
7. Lineamientos básicos de alimentación infantil saludable.
8. Socialización de cronograma de la semana y material de apoyo.
9. Compromisos, preguntas y cierre.

DESARROLLO:

- ✓ Se realiza taller con padres de familia en promoción de estilos de vida saludable Se dio apertura a la jornada con un saludo de bienvenida y se contextualizó la finalidad de la “Semana de Estilos de Vida Saludable”. Se enfatizó el papel del juego activo como eje del desarrollo motor, emocional y del lenguaje en la primera infancia, y la necesidad de regular el tiempo frente a pantallas en el hogar.
se enfatizó que: los adultos son referentes de conducta (modelamiento); las rutinas y los “disparadores” del día (después de comer, antes de TV) permiten sustitución conductual (pantalla → movimiento); el ambiente facilita o dificulta la actividad

(disponibilidad de cuerda, balón, elásticos, música); y el seguimiento consolida la adherencia.

Lineamientos de referencia resumidos para orientar acuerdos en casa: • Menores de 5 años: múltiples oportunidades de juego activo acumulando ~180 minutos de actividad física al día, y limitar el tiempo de pantallas (evitar en menores de 2 años; no más de ~1 hora/día en preescolares; menos es mejor). • Niños y adolescentes (5–17 años): promedio de 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa; incluir actividades vigorosas y de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días/semana.

Mecanismos protectores. Se explicó que aumentar movimiento y regular pantallas impacta el balance energético, mejora la calidad del sueño, favorece la autorregulación del apetito y reduce la exposición a publicidad de alimentos ultraprocesados.

Trabajo práctico con familias. Se socializaron acuerdos de hogar: (1) horarios y lugares libres de pantallas; (2) minirutinas de 3–5 minutos (3–6 veces/día) de juego activo; (3) "caja de movimiento" con implementos simples; (4) coparticipación del adulto; (5) registro semanal del reto "30 minutos de juego activo al día".

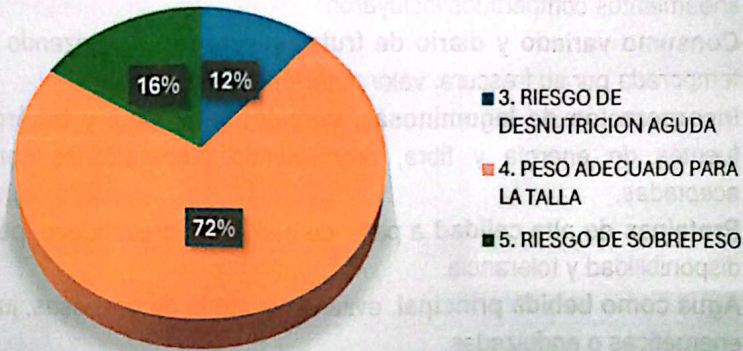
Se entregó una lista de juegos tradicionales y de movimiento para espacios pequeños y materiales disponibles, entre ellos: la lleva (pilla-pilla), golosa/rayuela, yermis, saltar la cuerda, rondas y palmoteos, lazo elástico, carreras de relevos con objetos, lanzar-atrapar con pelotas de tela, el gato y el ratón, "semáforo" y "stop".

Contexto regional. Se informó que, en las Américas, cerca de 1 de cada 3 niños y adolescentes (5–19 años) presenta sobrepeso u obesidad, lo que refuerza la necesidad de acciones coordinadas escuela-hogar.

Mensajes clave entregados: "Más movimiento, menos pantallas"; "cada minuto cuenta"; "reemplazar, no solo restringir"; "el adulto también juega".

Como parte del tema de estilos de vida saludable se les socializó a los padres de familia los resultados de la toma antropométrica del segundo trimestre para que conozcan y participen con medidas efectivas en la prevención y manejo de la malnutrición de sus hijos.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGUNDO TRIMESTRE



Riesgos de la alimentación artificial

Se explicó que la alimentación artificial en la primera infancia, cuando sustituye de manera temprana a la lactancia materna, genera múltiples riesgos en la salud de los niños. Entre ellos:

- **Mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias y gastrointestinales**, debido a la ausencia de anticuerpos y factores inmunológicos presentes en la leche materna.
- **Incremento en la prevalencia de desnutrición y malnutrición**, ya que las fórmulas pueden no cubrir adecuadamente los requerimientos nutricionales y, en ocasiones, son preparadas con dilución inadecuada.
- **Alteraciones inmunológicas y metabólicas**, con mayor predisposición a enfermedades crónicas no transmisibles en etapas posteriores de la vida, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial.
- **Problemas en el vínculo afectivo madre-hijo**, dado que la lactancia materna favorece el contacto piel a piel, la comunicación no verbal y la seguridad emocional.
- **Costos económicos adicionales para las familias**, relacionados con la compra de fórmulas, biberones y utensilios, que además requieren estrictas condiciones de higiene para evitar contaminación bacteriana.
- **Impacto ambiental negativo**, pues la producción y el desecho de envases de fórmulas y accesorios generan mayor huella ecológica.

Se recalcó que la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses es la mejor estrategia de protección contra estas complicaciones y que su continuación, junto con alimentos complementarios saludables, hasta los dos años o más, aporta beneficios duraderos para el crecimiento, desarrollo y salud integral del niño.

Alimentación infantil saludable

Se promovió entre las familias la construcción de hábitos de alimentación balanceada en la primera infancia como pilar de prevención de malnutrición y enfermedades a futuro. Los lineamientos compartidos incluyeron:

- **Consumo variado y diario de frutas y verduras**, priorizando productos locales y de temporada por su frescura, valor nutricional y menor costo.
- **Incorporación de leguminosas, cereales integrales y tubérculos** como principales fuentes de energía y fibra, promoviendo preparaciones sencillas y culturalmente aceptadas.
- **Proteínas de alta calidad** a partir de carnes magras, huevo, pescado y lácteos, según disponibilidad y tolerancia.
- **Agua como bebida principal**, evitando la oferta de gaseosas, jugos artificiales, bebidas energéticas o endulzadas.
- **Reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y alimentos ultraprocesados**, cuya ingesta frecuente está asociada a obesidad y alteraciones metabólicas.
- **Porciones adecuadas a la edad**, con horarios regulares de alimentación y evitando el uso de pantallas durante las comidas para favorecer la autorregulación del apetito.
- **Participación activa de los padres y cuidadores** en la preparación de los alimentos, usando estrategias de modelamiento positivo (los niños tienden a imitar lo que ven comer a los adultos).
- **Promoción de la aceptación de ensaladas, guisos y verduras** a través de la repetición, la presentación atractiva de los platos, la combinación de colores y texturas, y la integración de los niños en la preparación.

Finalmente, se reforzó que la **alimentación infantil saludable no se trata solo de qué comen los niños, sino también de cómo, dónde y con quién comen**. La construcción de entornos alimentarios positivos, donde se promueva el disfrute de los alimentos, la conversación en familia y la seguridad emocional, contribuye a generar hábitos perdurables en el tiempo.

Para cerrar la actividad se realizó sensibilización sobre la importancia de que todos los padres de familia conozcan el ciclo de menús de los alimentos ofrecidos en el jardín para que repliquen las preparaciones en casa e incentiven a sus hijos a consumir las ensaladas y guisos ofrecidos, toda vez que se ha identificado un bajo consumo de estos alimentos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Realizar diariamente 30 minutos de juego activo en familia.	Padres de familia	Inmediata
Establecer horario y reglas de uso responsable de pantallas.	Padres de familia	Inmediata



Realizar envío del ciclo de menús y plato modelo por grupos de edad a los padres de familia	Nutricionista TH jardín	Inmediata
---	----------------------------	-----------

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día 15 de octubre

Nota: debido a que no asistió el 60% de los padres de familia y cuidadores invitados al taller se envía por medio electrónico (WhatsApp) presentación de los temas tratados en el taller.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Jose Luis Acero	Nutricionista	SDIS Infancia	
Zaida Curvo	Responsable del servicio	Jl Antón Pirulero	

Anexo: Ficha Sirbe - Registro fotográfico
Elaboró: Jose Luis Acero







SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



FOR-045-002 - V2
Página 7 de 7



Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.