ACTA N°.2		
MUNICIPIO: Viterbo, Caldas	**ESE:** Hospital San Jose, Viterbo	
FECHA: 15/09/2025	**N° GRUPO: 5**	**GRADO ESCOLARIDAD:** 1,2,3,4,5
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: La Milagrosa, Sede fàtima, sede 5, sede Pombo.		
POBLACIÓN OBJETO: Adultez, Vejez	**HORA DE INICIO:** 10:00 a.m	**HORA FIN:** 12:00 a.m
NOMBRE DE LA E.S.E: Hospital San Jose de Viterbo		
NOMBRE DEL TALLER: Taller 2. Come bien, cambia tu plato, vive mejor, en la Escuela Primaria, dirigido a padres de familia.		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Fortalecer los conocimientos y las prácticas de los padres de familia y cuidadores en torno a la alimentación saludable, promoviendo cambios conscientes en la selección, preparación y consumo de alimentos que favorezcan el bienestar integral de los niños y sus familias.		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Taller 2: Padres de Familia – "Come bien, cambia tu plato, vive mejor"

Introducción

El taller inició a las **10:00 a.m el 15/09/25**, en dónde se reunieron los padres de familia de las tres sedes de la I.E La Milagrosa, este taller estuvo orientado a padres y cuidadores, con el propósito de fortalecer conocimientos y prácticas sobre la alimentación saludable en la familia. Se resaltó la importancia de mejorar los hábitos alimenticios como estrategia clave para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y garantizar el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños.

Logros esperados

1. Que los padres reconozcan la importancia de una alimentación equilibrada y variada en la salud infantil y familiar.

2. Identificar prácticas alimenticias inadecuadas y reflexionar sobre la necesidad de modificarlas.

3. Brindar herramientas prácticas para aplicar en el hogar los mensajes de "Come bien, cambia tu plato, vive mejor".

4. Promover el compromiso de los padres en ser ejemplo de buenos hábitos alimenticios para sus hijos.

Ideas a trabajar

Conceptos básicos de una alimentación balanceada.

Identificación de excesos y deficiencias en la dieta habitual.

La importancia del consumo de frutas, verduras, agua y alimentos frescos.

Reducción del consumo de azúcares, grasas saturadas y ultraprocesados.

Ejemplo práctico con la metodología del "plato saludable".

Desarrollo del tema

El taller se llevó a cabo en un espacio dinámico, reflexivo y participativo, donde los padres y cuidadores fueron los protagonistas en la construcción del aprendizaje. Se partió de la premisa de que la alimentación es la base del crecimiento, la energía y el bienestar integral de los niños, pero también de que muchas veces las decisiones alimentarias están influenciadas por factores como la publicidad, la economía, el tiempo disponible y las costumbres familiares.

En un primer momento, se explicó de manera clara qué significa tener una alimentación balanceada. Se hizo énfasis en que cada plato de comida debe incluir los tres grupos de alimentos:

Energéticos: como cereales, tubérculos y harinas, que aportan energía.

Constructores: como carnes, huevos, leguminosas y lácteos, que ayudan al crecimiento y fortalecimiento de músculos y huesos.

Protectores: como frutas y verduras, que aportan vitaminas, minerales y fibra esenciales para prevenir enfermedades.

A partir de esta base, se discutió cómo muchas veces los niños consumen exceso de energéticos (harinas, arroz, frituras, azúcares) y muy poca cantidad de protectores, lo que ocasiona platos desequilibrados.

Actividad práctica con alimentos ultraprocesados

Para aterrizar esta reflexión, se mostraron paquetes de comida chatarra como papas fritas, paquetes de galletas, dulces y bebidas azucaradas. Los padres debían analizar y responder: ¿esto lo compraría o no para la lonchera de mi hijo?. A través de este ejercicio, se evidenció que muchos alimentos comúnmente incluidos en las loncheras no aportan nutrientes de calidad y, por el contrario, aumentan el riesgo de obesidad, hiperactividad, caries dental, déficit de atención y bajo rendimiento escolar.

Se explicó además que el marketing engañoso influye fuertemente en estas decisiones, ya que muchos empaques coloridos o con personajes infantiles hacen creer que el producto es saludable cuando en realidad tiene altos niveles de azúcar, grasas trans o sodio. En este punto se insistió en la importancia de leer las etiquetas nutricionales y enseñar a los padres cómo identificar los sellos de advertencia.

Actividad "Buena decisión, mala decisión o consulta"

Seguidamente, se realizó un ejercicio dinámico con imágenes de distintos platos de comida. Los padres debían decidir si se trataba de una buena decisión (plato variado y equilibrado), una mala decisión (plato cargado de frituras, exceso de carbohidratos o sin presencia de frutas/verduras), o si requería una consulta (platos intermedios donde era necesario hacer ajustes, como reducir porciones o cambiar acompañantes).

Este ejercicio permitió reflexionar sobre ejemplos cotidianos:

- Un plato con arroz, papa frita y pasta (exceso de carbohidratos, poca proteína y nada de vegetales).
- Un plato con pollo, ensalada, arroz y fruta (equilibrado y nutritivo).
- Una lonchera con gaseosa y paquete de galletas (mala decisión).
- Una lonchera con agua, fruta y sándwich con queso (buena decisión).

Los padres comprendieron que el objetivo no es prohibir alimentos, sino aprender a equilibrar y reemplazar inteligentemente para garantizar la salud de los hijos.

Otros temas tratados durante el taller

El desarrollo del taller también permitió ampliar la conversación hacia temas relacionados que fortalecen la reflexión:

1. Importancia de la lonchera saludable: no debe ser costosa, sino nutritiva. Se presentaron ejemplos de loncheras con fruta, queso, agua, huevo cocido o arepa, que resultan más económicas y beneficiosas que los productos ultraprocesados.

2. Hidratación adecuada: se recalcó que el agua es la mejor bebida para los niños. Los jugos artificiales, energizantes y gaseosas deben evitarse, ya que contienen altos niveles de azúcar que aumentan el riesgo de obesidad y diabetes infantil.

3. Tamaño de las porciones: se explicó que el exceso en la cantidad de comida también es un problema, incluso con alimentos saludables. Se sugirió usar la "regla de la mano" para orientar las porciones según la edad y tamaño de cada niño.

4. Frecuencia de las comidas: se promovió la idea de mantener 5 tiempos de comida al día (desayuno, refrigerio, almuerzo, merienda y cena), evitando saltarse comidas y reforzando la importancia del desayuno como la primera fuente de energía.

5. Alimentación como un acto de amor y educación: se resaltó que los niños aprenden a comer observando a los adultos. Por ello, los padres deben dar ejemplo con sus propios hábitos, compartiendo comidas familiares y evitando el uso de dispositivos móviles o televisión durante la alimentación.

6. Alimentación y prevención de enfermedades: se explicó cómo una dieta equilibrada previene problemas de salud a corto y largo plazo, tales como sobrepeso, anemia, déficit de vitaminas, hipertensión y enfermedades cardiovasculares en la adultez.

7. Importancia de la actividad física como complemento: se recordó que una alimentación saludable debe estar acompañada de movimiento diario, ya que ambos factores son pilares de un estilo de vida saludable.

CONCLUSIONES

El taller finalizó con la construcción colectiva de un compromiso por parte de los padres: promover cambios pequeños y sostenibles en los hábitos alimentarios de sus hijos, entendiendo que cada decisión en la lonchera, en la mesa familiar o en el supermercado es una oportunidad para proteger la salud y el futuro de los niños.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/NUMERO DE CEDULA/REGISTRO PROFESIONAL**	**FIRMA**
PROFESIONAL EJECUTOR	Enfermera / 1193579340	Sara Chica
DOCENTE	**DOCENTE/ CEDULA**	
Omaira Gutierrez Velez	30385684	Omaira Velez
INVITADOS (Opcional)		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 12:00 a.m , se da por terminada la reunión

Sara Valentina Chica Ramírez
Enfermera PIC territorial

Omaira Gutiérrez Velez
Docente Responsable del Grupo