Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD** Proceso Gestión de Asistencia Técnica Plan de Intervenciones Colectivas **Ficha Metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC**	E.S.E Hospital san José Viterbo - Caldas

ESE HOSPITAL SAN JOSÉ- VITERBO

LÍNEA: NO TRANSMISIBLES

ESTRATEGIA: SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÌO SIEMPRE

Nombre del profesional: Sara Valentina Chica Ramìrez

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 15-09-2025

Lugar de la capacitación:

• I.E La Milagrosa Grados 1°,2°,3°, 4° y 5°

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 13. Taller padres de familia 2: “Come bien, cambia tu plato, vive mejor”

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

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.

3. CURSO DE VIDA

Adultez y vejez.

4. METODOLOGIA

Taller Padres de Familia 2: “Come bien, cambia tu plato, vive mejor”

El taller se realizará el **15-09-2025**, en el cual se reunirán los padres de familia de las tres sedes de la I.E. La Milagrosa. Este espacio estará orientado a padres y cuidadores, con el propósito de fortalecer los conocimientos y prácticas sobre la alimentación saludable en la familia. A lo largo del encuentro se resaltará 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 llevará a cabo en un espacio dinámico, reflexivo y participativo, donde los padres y cuidadores serán los protagonistas en la construcción del aprendizaje. Se partirá 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 estarán influenciadas por factores como la publicidad, la economía, el tiempo disponible y las costumbres familiares.

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

- Energéticos: cereales, tubérculos y harinas, que aportarán energía.
- Constructores: carnes, huevos, leguminosas y lácteos, que contribuirán al crecimiento y fortalecimiento de músculos y huesos.
- Protectores: frutas y verduras, que aportarán vitaminas, minerales y fibra esenciales para prevenir enfermedades.

A partir de esta base, se discutirá cómo en muchos hogares los niños suelen consumir exceso de energéticos (harinas, arroz, frituras, azúcares) y muy poca cantidad de protectores, lo que ocasionará platos desequilibrados.

Actividad práctica con alimentos ultraprocesados

Para aterrizar la reflexión, se mostrarán paquetes de comida chatarra como papas fritas, galletas, dulces y bebidas azucaradas. Los padres deberán analizar y responder: ¿esto lo compraría o no para la lonchera de mi hijo?. A través de este ejercicio se evidenciará que muchos de los 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 explicará, además, que el marketing engañoso influye fuertemente en estas decisiones, ya que muchos empaques coloridos o con personajes infantiles harán creer que el producto es saludable cuando en realidad contiene altos niveles de azúcar, grasas trans o sodio. En este punto se insistirá en la importancia de leer las etiquetas nutricionales y se enseñará a los padres cómo identificar los sellos de advertencia.

Actividad "Buena decisión, mala decisión o consulta"

Seguidamente, se realizará un ejercicio dinámico con imágenes de distintos platos de comida. Los padres deberán decidir si se trata 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 requiere consulta (platos intermedios donde será necesario hacer ajustes, como reducir porciones o cambiar acompañantes).

Algunos ejemplos que se trabajarán serán:

- Un plato con arroz, papa frita y pasta → mala decisión por exceso de carbohidratos y falta de vegetales.
- Un plato con pollo, ensalada, arroz y fruta → buena decisión por su equilibrio nutricional.
- Una lonchera con gaseosa y galletas → mala decisión.
- Una lonchera con agua, fruta y sándwich con queso → buena decisión.

Este ejercicio permitirá reflexionar que el objetivo no será prohibir alimentos, sino aprender a equilibrarlos y reemplazarlos de manera inteligente para garantizar la salud de los hijos.

Otros temas que se tratarán durante el taller

1. Importancia de la lonchera saludable: se presentarán ejemplos sencillos y económicos como frutas, queso, huevo cocido, arepas y agua.

2. Hidratación adecuada: se recalcara que el agua debe ser la bebida principal de los niños, evitando jugos artificiales, energizantes y gaseosas.

3. Tamaño de las porciones: se enseñará la "regla de la mano" para guiar a los padres sobre cantidades adecuadas según la edad del niño.

4. Frecuencia de las comidas: se promoverá la idea de mantener 5 tiempos de comida al día, reforzando la importancia del desayuno.

5. Alimentación como acto de amor y educación: se resaltará que los niños aprenderán a comer observando a los adultos, por lo cual los padres deberán dar ejemplo con sus hábitos.

6. Alimentación y prevención de enfermedades: se explicará cómo una dieta equilibrada prevendrá problemas como sobrepeso, anemia, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

7. Importancia de la actividad física como complemento: se recordará que una alimentación saludable debe estar acompañada de movimiento diario.

Se da por culminada la reunión a las 12:00 a.m.



SARA VALENTINA CHICA
ENFERMERA PIC TERRITORIAL