

 <p>Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas</p>	<p>DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD <i>Proceso Gestión de Asistencia Técnica</i> <i>Plan de Intervenciones Colectivas</i> Ficha metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC</p>	
--	---	---

ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS DE PENSILVANIA

LINEA: SEGURIDAD NUTRICIONAL

ESTRATEGIA: CREZCAMOS FELICES, EVITEMOS LA DESNUTRICIÓN

Nombre del profesional: Anngie Liliana Garzón Salazar

Profesión: Enfermera jefe

Fecha de ejecución: 01 de agosto de 2025

Lugar de la capacitación: Sala de conferencias Hospital Pensilvania, Caldas

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
TALLER 3: ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
<p>General: Promover hábitos de alimentación saludable como estrategia clave para la prevención de la desnutrición en la población infantil y familiar.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de una alimentación balanceada. • Reconocer los principales riesgos y consecuencias de la desnutrición. • Identificar prácticas de alimentación que favorezcan el adecuado crecimiento y desarrollo. • Motivar a los asistentes a aplicar en su vida diaria los conocimientos adquiridos.
3. CURSO DE VIDA
Primera infancia e infancia
4. METODOLOGIA
<p>La desnutrición es una de las principales problemáticas de salud pública que afecta a los niños y niñas, influyendo en su crecimiento, desarrollo cognitivo y bienestar general. La prevención a través de una alimentación adecuada, balanceada y suficiente es fundamental para garantizar una vida saludable. Este taller busca fortalecer el conocimiento de los participantes sobre prácticas alimentarias, brindando herramientas sencillas y aplicables en su cotidianidad.</p> <p>Bienvenida y Sensibilización: Actividad rompehielo: “El plato viajero”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se entrega a cada participante una hoja en forma de plato de papel o cartulina.

- Cada persona debe dibujar o escribir un alimento que le guste o que consume con frecuencia.
- Luego, se ponen los “platos” en común y el facilitador los organiza en el piso o en una mesa para reflexionar: ¿están equilibrados los alimentos?, ¿falta algún grupo?, ¿qué tan saludable es lo que comemos?
- Conclusión: a partir de lo que comemos diariamente, podemos prevenir o favorecer la desnutrición.

Explicación del tema:

Metodología: Presentación con apoyo audiovisual (diapositivas) e infografía.

- Importancia de los diferentes grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras, grasas saludables).
- Recomendaciones prácticas para armar un plato balanceado.
- Tips para el aprovechamiento de alimentos locales y económicos.

Actividad de cierre: “Tres aprendizajes y una acción”

- Cada participante comparte brevemente:
 1. Un aprendizaje nuevo que se lleva del taller.
 2. Algo que le pareció importante recordar.
 3. Una acción concreta que piensa aplicar en su vida diaria o en la alimentación de su familia.
- Finalmente, recogemos las ideas y resaltamos que todos los compromisos individuales suman a la prevención de la desnutrición.

Cierre:

- Se refuerza la idea de que una alimentación variada y equilibrada es la clave para prevenir la desnutrición.
- Resaltamos la importancia de aprovechar los alimentos disponibles en el hogar y la comunidad.
- Brindamos una frase como motivación final: “Cuidar lo que comemos hoy, es cuidar la salud y el futuro de nuestros niños y familias”.

Conclusiones:

- El taller permitió comprender que la alimentación balanceada y variada es una de las principales estrategias para prevenir la desnutrición y promover un desarrollo saludable en la niñez.
- Los participantes reconocieron la importancia de aprovechar los alimentos locales y disponibles en el hogar, demostrando que una dieta saludable no requiere de grandes recursos económicos, sino de organización y conciencia.
- Se fortaleció la conciencia sobre la relación entre hábitos alimentarios, crecimiento, rendimiento escolar y bienestar general, motivando a la comunidad a ser agentes activos en la promoción de la salud.

	<p align="center"> DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD <i>Proceso Gestión de Asistencia Técnica</i> <i>Plan de Intervenciones Colectivas</i> Ficha metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC </p>	
---	--	---

- La metodología participativa facilitó la apropiación de conocimientos y fomentó el intercambio de experiencias, lo que permitió reflexionar sobre prácticas cotidianas y posibles cambios en los hogares.
- Como resultado, los asistentes identificaron acciones sencillas y prácticas para implementar en su vida diaria, como incluir más frutas y verduras, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y priorizar la hidratación con agua.
- El taller dejó como mensaje central que prevenir la desnutrición es responsabilidad de todos, y comienza con decisiones conscientes en la mesa de cada familia.



ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
 ENFERMERA JEFE
 TP. 65884