ESE HOSPITAL SAN JOSE, BELALCÁZAR CALDAS

LINEA: SEGURIDAD NUTRICIONAL

ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES

Nombre del profesional: SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ

Profesión: ENFERMERA

Fecha de ejecución: 30/09/2025

Lugar de la capacitación: MEDIATECA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Etiquetado nutricional

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Promover el conocimiento y la correcta interpretación del etiquetado nutricional en productos alimenticios, con el fin de orientar a las madres de familia en la elección de opciones saludables que contribuyan a la prevención y control del sobrepeso infantil.

Objetivos específicos:

- Brindar información clara y sencilla sobre los elementos que conforman el etiquetado nutricional.
- Capacitar a las madres de familia en la identificación de productos altos en azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Fomentar la toma de decisiones conscientes al momento de realizar compras alimenticias para sus hijos.
- Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades asociadas al sobrepeso.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia/infancia.

4. METODOLOGIA

Bienvenida e introducción: Explicar el propósito del taller y su importancia para la salud de los niños.

Exposición teórica:

- Se inició con una explicación clara y didáctica sobre los diferentes apartados del etiquetado nutricional, destacando la importancia de calorías, grasas, azúcares y sodio.

Dinámica participativa:

- Las madres de familia trabajaron con ejemplos reales de empaques de alimentos, analizando etiquetas entre productos saludables y no saludables.

Discusión grupal:

- Se resolvieron dudas y se intercambiaron experiencias sobre las dificultades al momento de elegir alimentos en el mercado.

Recomendaciones prácticas:

- A través de la presentación (Diapositivas) se logró orientar para facilitar la lectura de etiquetas en casa.
- Las participantes se comprometen a disminuir el consumo de algunos alimntos que por su etiquetado no contribuye al bienestar de su familia.

Cierre y preguntas:

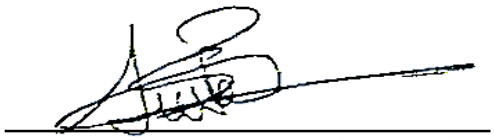
- Resolver dudas y explicar la importancia de la vigilancia permanente.
- Al finalizar se agradece a las participantes por su interés y compromiso.

Conclusiones:

- Las madres reconocieron la importancia de leer y comprender el etiquetado nutricional antes de adquirir productos para sus hijos.

- Se identificó que los alimentos ultraprocesados suelen ser altos en azúcares y grasas saturadas, lo que influye directamente en el sobrepeso infantil.
- El taller permitió fortalecer la capacidad de decisión de las madres, dotándolas de herramientas prácticas para mejorar la alimentación familiar.
- Se estableció el compromiso de replicar lo aprendido en el hogar y compartirlo con otras familias de la comunidad.

Firma



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ