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: 07/11/2025

Lugar de la capacitación: MEDIATECA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Alimentación saludable
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Promover en las madres la adquisición de conocimientos y prácticas adecuadas sobre alimentación saludable en la primera infancia, con el fin de mejorar los hábitos alimentarios familiares, prevenir la desnutrición y el sobrepeso, y favorecer un crecimiento y desarrollo óptimo en los niños.
3. CURSO DE VIDA
Primera infancia/infancia.
4. METODOLOGIA
Mediante una sesión participativa y práctica se desarrolló una sesión con enfoque educativo y vivencial, utilizando las siguientes estrategias: **Conversatorio inicial:** sobre hábitos alimentarios actuales en la familia. **Presentación interactiva:** con apoyo visual sobre los grupos de alimentos y su función. **Actividad práctica:** elaboración de un “plato saludable” con material didáctico (fichas de alimentos). **Dinámica grupal:** “Mi menú ideal”, donde las participantes diseñan un ejemplo de alimentación balanceada para sus hijos.

Cierre y recomendaciones:

Elaboración conjunta de una lista de buenas prácticas:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de azucares.
- Crear conciencia en la red familiar de consumir agua de manera constante.
- Comer en familia en un ambiente tranquilo.

Conclusiones:

- Fortalecimiento de conocimientos:
  Las participantes demostraron un mayor entendimiento sobre la importancia de ofrecer una alimentación balanceada a sus hijos, reconociendo los diferentes grupos de alimentos y su función en el crecimiento y desarrollo infantil.

- Cambio de actitudes frente a los hábitos alimentarios:
  Se evidenció interés por mejorar las prácticas alimentarias en el hogar, especialmente en aspectos como la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, el aumento de frutas y verduras, y la promoción del agua como principal fuente de hidratación.

- Participación activa y apropiación del aprendizaje:
  Las madres participaron de manera entusiasta en las actividades prácticas, compartieron experiencias personales y elaboraron propuestas de menús saludables, reflejando apropiación del conocimiento adquirido.

Firma



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ