PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL

CDI GARRAPIÑOS

2025

Introducción

La alimentación en la primera infancia es un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños y niñas. Desde este punto, el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) Garrapiños, reconoce la importancia de promover hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana, garantizando que cada niño reciba la nutrición adecuada para un óptimo crecimiento y desarrollo.

Por lo tanto, se diseñó un Plan de Educación Alimentaria y Nutricional (PEAN) que tiene como propósito fortalecer la enseñanza sobre alimentación saludable de manera lúdica y participativa, fomentando la adopción de prácticas alimentarias, equilibradas y sostenibles. Este plan está dirigido a todos los niños atendidos en el CDI Garrapiños y a los padres de familia, con especial atención a aquellos que se identificaron con los siguientes diagnósticos nutricionales: desnutrición aguda moderada y severa, riesgo de desnutrición y obesidad, deficiencias de micronutrientes y otras condiciones que puedan afectar su desarrollo.

Desde un enfoque de derechos, este plan se basa en el Derecho Humano a la Alimentación y la Soberanía Alimentaria, tomando los principios esenciales dentro de las Modalidades y Servicios de Atención del ICBF. Lo que implica garantizar el acceso a alimentos adecuados, culturalmente pertinentes y suficientes para el bienestar infantil, respetando las tradiciones alimentarias y promoviendo la autonomía en la producción local y el consumo de alimentos.

A través de estrategias dinámicas y adaptadas a la edad de los niños, este plan busca empoderar a los cuidadores y docentes en la toma de decisiones futuras. Además, promueve el respeto por la diversidad cultural en la alimentación, valorando y rescatando los saberes tradicionales, fomentando una relación positiva con los alimentos.

1. Objetivos

Promover en los niños y niñas el desarrollo de hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia, mediante procesos educativos lúdicos, participativos y contextualizados que fortalezcan sus conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación, contribuyendo a su adecuado crecimiento, desarrollo y bienestar.

Desarrollar acciones de educación alimentaria y nutricional con las familias y cuidadores de los participantes identificados en riesgo de desnutrición aguda, desnutrición aguda moderada y severa, así como obesidad, para fortalecer hábitos saludables y mejorar su estado nutricional.

2. Plan de educación alimentaria y nutricional en Niños con desnutrición aguda

No	*Tema*	*Objetivo*	*Fecha*	*Lugar*	*Responsable*	*Resultado esperado*
1	**Alimentación saludable en los niños y niñas "Arma y desarma tu plato"**	*Promover en los niños y niñas el reconocimiento visual y funcional de los diferentes grupos de alimentos que componen un plato saludable, incentivando la construcción de hábitos de alimentación balanceada desde la primera infancia.*	*Marzo*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Los niños y niñas identifican los alimentos que deben estar presentes en cada comida, comprenden qué alimentos les ayudan a crecer y desarrollan habilidades básicas de selección alimentaria*
2	***Mini chef del sándwich***	*Promover hábitos de alimentación saludable y la participación activa en la preparación de alimentos sencillos y nutritivos.*	*Abril*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Los niños prepararán un sándwich saludable con alimentos naturales y aprenderán a evitar ingredientes ultraprocesados.*
3	***Comer con los colores del arcoíris***	*Enseñar la importancia de consumir frutas y verduras variadas a través del juego con los colores de los alimentos.*	*Mayo*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Los niños reconocerán alimentos saludables por sus colores y comprenderán su valor nutricional.*
4	***Dale de comer al osito***	*Incentivar el consumo de alimentos fuente de proteína para fortalecer*	*Junio*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Los niños identificarán alimentos ricos en proteína y simularán una alimentación*

	(Alimentos hiperproteicos)	*el crecimiento y desarrollo.*				*adecuada a través del juego simbólico.*
5	***Aprendamos a elegir lo que comemos***	*Desarrollar la capacidad de seleccionar alimentos saludables.*	*Julio*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Los niños aprenden a distinguir entre alimentos saludables y ultraprocesados a través de una actividad participativa.*
6	***La caja mágica de los alimentos***	*Estimular la curiosidad y el aprendizaje sensorial sobre los alimentos saludables mediante una caja sorpresa*	*Agosto*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Los niños reconocerán alimentos mediante el tacto, el olfato y la vista, y clasificarán alimentos saludables.*
7	***Mi álbum de alimentos saludables favoritos***	*Promove y reconocer de preferencias saludables en la alimentación infantil.*	*Septiembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Identificar los aliementos saludables con mayor preferencia para promoverlos en casa diariamnete.*
8	***Manitos al cereal y lacteos***	*Fomentar el consumo adecuado de cereales integrales y lácteos como parte de una alimentación balanceada.*	*Octubre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Identificar cereales saludables y lácteos, y participarán en actividades de estimulación y clasificación.*
9	***Comer en familia me hace bien***	*Reforzar la importancia del entorno familiar en la adquisición de*	*Noviembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Valorar la importancia de compartir los alimentos en familia*

		buenos hábitos alimentarios.				*como parte del bienestar y la alimentación consciente.*
10	***Manos limpias, pancita feliz***	*Integrar el hábito del lavado de manos antes de comer como parte esencial de la salud digestiva.*	*Diciembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Aplicar la técnica adecuada de lavado de manos, para comprender su relación con una buena salud intestinal.*

3. **Plan de educación alimentaria y nutricional para padres y madres de niños con seguimiento nutricional.**

No	***Tema***	***Objetivo***	***Fecha***	***Lugar***	***Responsable***	***Resultado esperado***
1	Promoción de la Lactancia materna, educación alimentaria y nutricional para promover hábitos saludables y socialización de los resultados de la valoración nutricional	Fomentar la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y su continuidad de forma complementaria hasta los dos años o más, fortaleciendo la educación alimentaria y	*Marzo*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Las familias reconocen la importancia de la lactancia materna, comprenden los resultados de la valoración nutricional de sus hijos/as y se comprometen a fortalecer hábitos

		nutricional para promover hábitos saludables y socializando los resultados de la valoración nutricional en la comunidad.				alimentarios saludables en el hogar.
2	Metas pequeñas, logros grandes (compromisos de cuidado)	Fomentar el establecimiento de compromisos sencillos pero sostenibles por parte de las familias, orientados a mejorar la salud y nutrición infantil mediante el acompañamiento consciente y cotidiano.	*Abril*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los cuidadores formulan compromisos del cuidado alimentario y nutricional, y adoptan acciones concretas para mejorar la salud y bienestar de sus hijos e hijas.
3	Preparaciones nutritivas y económicas (Diario familiar de alimentación)	Incentivar la preparación de alimentos saludables y de bajo costo en el hogar, integrando la planificación de menús familiares a través de la	*Mayo*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Las familias identifican alimentos accesibles y saludables, y registran sus preparaciones en un diario que

		construcción de un diario alimentario como herramienta de seguimiento y reflexión.				sirve como guía para mantener prácticas alimentarias adecuadas.
4	*Seguridad Alimentaria y Nutricional en la Primera Infancia*	Sensibilizar a las familias sobre el concepto de seguridad alimentaria y nutricional, reconociendo su importancia para el adecuado crecimiento y desarrollo infantil, y fortaleciendo su rol activo como garantes del derecho a la alimentación adecuada.	*Junio*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Las familias comprenden los factores que afectan la seguridad alimentaria y fortalecen su capacidad de respuesta para garantizar una alimentación adecuada y estable en sus hogares.
5	El mercado inteligente, Menús sencillos, completos y económicos	Brindar herramientas prácticas para que las familias realicen compras más conscientes, nutritivas y económicas, y	*Julio*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los cuidadores adquieren herramientas para realizar compras conscientes, elaborar menús

		elaboren menús balanceados con alimentos accesibles y culturalmente apropiados.				balanceados y aprovechar los recursos disponibles sin afectar la calidad nutricional.
6	Mitos y verdades sobre la alimentación infantil	Aclarar creencias erróneas sobre la alimentación en la primera infancia mediante el diálogo y la evidencia, promoviendo prácticas basadas en el conocimiento nutricional actualizado.	*Agosto*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Las familias logran identificar y corregir creencias erróneas sobre la alimentación infantil, mejorando sus decisiones alimentarias a partir de información clara y confiable.
7	El niño de 0 a 5 años: lo que necesita nutricionalmente en cada etapa	Explicar de forma clara y práctica las necesidades nutricionales de los niños y niñas en cada etapa del desarrollo de los 0 a 5 años, promoviendo una alimentación adecuada según su	*Septiembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los cuidadores comprenden las necesidades nutricionales específicas según la etapa de desarrollo de sus hijos/as y ajustan la alimentación del hogar para

		edad y contexto.				responder a dichas necesidades.
8	Metas pequeñas, logros grandes (compromisos de cuidado)	Reforzar el compromiso familiar en el seguimiento de hábitos saludables adquiridos, mediante el diseño de acciones pequeñas, medibles y sostenibles que impacten positivamente la salud infantil.	*Octubre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Se refuerzan los compromisos previamente adquiridos, consolidando prácticas alimentarias saludables sostenidas en el tiempo y adaptadas a la dinámica familiar.
9	“De la finca a la olla” Actividad sobre alimentos locales.	Promover el uso de alimentos locales y tradicionales en la alimentación infantil, promoviendo su integración en las comidas del hogar como alternativa saludable,	*Noviembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Las familias reconocen el valor nutricional, económico y cultural de los alimentos locales, y se motivan a incluirlos con mayor frecuencia en sus preparaciones cotidianas.

		culturalmente significativa y económica.				
10	Cuidar de su alimentación, también es dar amor	Sensibilizar a las familias sobre el papel fundamental que tienen en la formación de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, promoviendo el vínculo entre el cuidado, la alimentación y el afecto.	*Diciembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Reconocer la alimentación como una expresión de cuidado, amor, y fortalecen su compromiso con la nutrición y bienestar integral de sus hijos e hijas.

4. **Plan de educación alimentaria y nutricional en Niños con obesidad**

No	***Tema***	***Objetivo***	***Fecha***	***Lugar***	***Responsable***	***Resultado esperado***
1	*Alimentación saludable en los niños y niñas "Arma y desarma tu plato*	Enseñar de forma lúdica los grupos de alimentos y la proporción adecuada en un plato saludable.	*Marzo*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños identifican los alimentos saludables y reconocen la importancia del equilibrio en sus

						comidas.
2	*Mini chef del sándwich*	Promover el consumo de alimentos saludables mediante la preparación creativa de sándwiches con ingredientes nutritivos.	*Abril*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños disfrutan y aprenden a preparar opciones saludables, aumentando su aceptación por frutas y verduras.
3	*Moverme para alimentar al conejo es divertido*	Fomentar el movimiento físico a través de juegos activos mientras se refuerzan conceptos de alimentación saludable.	*Mayo*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños se divierten mientras integran el movimiento como parte de su rutina saludable
4	*Dale de comer al osito (Alimentos nutritivos)*	Reforzar el reconocimiento de alimentos saludables mediante el juego simbólico con un osito de foami.	*Junio*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños asocian alimentos saludables con el cuidado y la alimentación consciente.
5	*Aprendamos a elegir lo que comemos saltando*	Enseñar la diferencia entre alimentos saludables y ultraprocesados a través de juegos de salto y selección.	*Julio*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños identifican alimentos no recomendados y desarrollan criterio para elegir opciones más sanas.
6	*La caja mágica de los alimentos*	Estimular el reconocimiento sensorial de alimentos saludables	*Agosto*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños exploran nuevas frutas y verduras, ampliando su

		mediante una dinámica sorpresa con texturas, olores y colores.				disposición a probar alimentos saludables.
7	*Mi álbum de alimentos saludables favoritos*	Fomentar el gusto por los alimentos saludables mediante la creación de un álbum personalizado con dibujos y recortes.	*Septiembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	*Identificar los aliementos saludables con mayor preferencia para promoverlos en casa diariamnete.*
8	*Rompe el huevo sorpresa del movimiento*	Promover el ejercicio físico diario mediante una dinámica de sorpresa que combina actividad física y alimentación.	*Octubre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Los niños asocian la actividad física con el juego y la diversión, mejorando su motivación para moverse.
9	*Comer en familia me hace bien*	Sensibilizar sobre la importancia de las comidas en familia para una alimentación sana y consciente.	*Noviembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Comprender que compartir los alimentos en familia fortalece sus hábitos y su bienestar emocional.
10	*Dibuja tu "bolsa mágica de comida saludable*	Promover la selección consciente de alimentos saludables mediante el dibujo y la imaginación.	*Diciembre*	*CDI GARRAPIÑOS*	*Componente de salud y nutrición*	Identificar sus alimentos saludables favoritos y refuerzan su autonomía al elegirlos.

5. Conclusiones

- La educación alimentaria es una herramienta fundamental para prevenir riesgos nutricionales como la desnutrición y la obesidad desde la primera infancia. Durante los primeros años de vida, el estado nutricional impacta directamente en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Por ello, brindar información clara, accesible y pertinente sobre alimentación saludable permite generar conciencia desde edades tempranas sobre la importancia de una dieta equilibrada.

- El juego, la exploración sensorial y las dinámicas participativas son herramientas eficaces para captar la atención de los niños y facilitar el aprendizaje. Actividades como talleres de mini chefs, juegos con alimentos reales, ejercicios con movimiento y actividades artísticas logran que los niños interioricen conceptos clave como la variedad, el equilibrio y la moderación, promoviendo una relación positiva con la comida y fomentando la autorregulación.

- El rol de la familia es determinante en la formación de hábitos alimentarios. Por ello, el plan incluye acciones dirigidas a los adultos responsables del cuidado de los niños, enfocándose en la sensibilización, la desmitificación de creencias erróneas, la promoción de la seguridad alimentaria en el hogar y la planificación de menús nutritivos y accesibles.

- El diseño de las actividades parte de un análisis del entorno social, cultural y económico de las familias, lo que facilita una intervención más empática, pertinente y eficaces.