PLANEACION ENCUENTRO GRUPAL 2025
ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA
CONTRATO 11007062025
EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR

NOMBRE GRUPO TERRITORIAL:	PERIODISTAS	**GRUPO DE ATENCIÓN:**	6
GRUPO ETARIO / UA	1,2,3	**NO. DE ENCUENTRO:**	1
FECHA:	19/11/2025	**DURACION DE ENCUENTRO**	2 horas
LUGAR DE ENCUENTRO:	SALON COMUNAL SUPER MANZANA 6		
TEMA(S):	Estado nutricional en el país de Colombia: desnutrición y obesidad.		
PRÁCTICAS A DESARROLLAR:	8. Alimentar adecuadamente a niñas y niños de acuerdo con las características de su momento de desarrollo. 8.2. Las niñas y los niños reciben lactancia materna (lactancia humana) exclusiva hasta los 6 meses a libre demanda.		
ACCIONES:	• Promover el conocimiento sobre los nutrientes críticos en la primera infancia y la importancia de la suplementación adecuada según la Resolución 3280. • Sensibilizar a las familias sobre los riesgos del bajo peso y exceso de peso en la gestación y lactancia, y cómo prevenirlos. • Fomentar la participación activa de madres, padres y cuidadores en la toma de decisiones nutricionales saludables.		
TALENTO HUMANO RESPONSABLE / ROLL:	Nutricionistas y maestras.		

INTENCIONALIDAD: Generar un espacio de encuentro y reflexión con las familias para:

Reconocer importancia de mantener una alimentación saludable para la prevención de enfermedades derivadas a la falta de micro y macronutrientes

Metodología del taller (prácticas a utilizar)

1. Educar sobre la importancia de mantener un plato saludable
2. Reconocer que enfermedades se pueden generar por el estilo de vida que se está manteniendo
3. Como prevenir estados nutricionales diferentes a los normales.

No.	MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS
1	**BIENVENIDA**	Se da la bienvenida a las familias con canción relacionado con el tema de alimentación y nutrición, se propone la frutilla bailarina https://www.youtube.com/watch?v=dDmcWsb3_Xk en el que se puede acercar de primera mano frente a los temas relacionados a la alimentación que se trataran en la sesión.	**20 minutos**	Espacio físico
2	**CREAR Y CONVERSAR**	● Exposición dialogada con apoyo visual Se presentan los contenidos principales (lactancia, alimentación complementaria, señales de alerta, riesgo de obesidad, etc.) usando cartillas, imágenes de alimentos y material visual. Se explican conceptos cortos y claros, acompañados de ejemplos de la vida cotidiana. Se resuelven dudas espontáneas del grupo. Se hace énfasis en prácticas de prevención y en cómo pequeños cambios en la rutina pueden mejorar el estado nutricional del niño o de la gestante. ● Demostración práctica de alimentación saludable Se muestra cómo armar un “plato adecuado” para la gestante y para el niño según su edad, usando tarjetas o alimentos reales. Se explican porciones aproximadas y señales de hambre/saciedad. Se corrigen creencias o prácticas que puedan aumentar el riesgo de desnutrición u obesidad. Se demuestra la consistencia adecuada de alimentos para bebés de 6–12 meses (triturados, picados, enteros). ● Actividad grupal: resolución de casos y aplicación práctica	**35 m inutos**	● Cartillas o tarjetas con grupos de alimentos. ● Imágenes de porciones adecuadas por edad. ● Láminas con señales de hambre/saciedad. ● Marcadores, hojas, cinta.

		Los participantes trabajan en grupos pequeños para analizar situaciones reales o simuladas, por ejemplo: Caso 1: Bebé de 7 meses con bajo apetito. Caso 2: Gestante que salta comidas o consume principalmente carbohidratos simples. Caso 3: Niño de 18 meses que consume jugos y paquetes todos los días. Cada grupo discute: ¿Qué está ocurriendo? ¿Qué riesgos puede generar esa práctica? ¿Qué acciones recomendarían para mejorar la situación? El facilitador acompaña, orienta y brinda soluciones claras.		
3	**CONSTRUYENDO JUNTOS**	Se inicia un conversatorio guiado para conocer las creencias, prácticas y retos que tienen en relación con la alimentación. Preguntas orientadoras: ● "¿Qué alimentos consideran indispensables para el crecimiento de un bebé?" ● "¿Qué dificultades han tenido con la alimentación en el embarazo o con sus hijos menores de 2 años?" Se recogen las ideas claves para usarlas luego en la sesión.	**35 minutos**	
4	**¿QUÉ NOS LLEVAMOS?**	**Conversatorio final:** ● "¿Qué práctica nueva se llevan hoy?" ● "¿Qué hábito quieren cambiar o reforzar?" A partir de esta conversación, se compartirán ideas sencillas para acompañar una mejor alimentación desde el amor, el respeto y la creatividad.	**15 minutos**	
5	**¿EN QUE QUEDAMOS?**	Agradecemos la participación y el compartir de cada familia. Al final, cada mamá podrá llevarse una "idea semilla", una frase, estrategia o pensamiento que quiera poner en práctica esta semana en casa. • ¿Qué fue lo que más les gustó o sorprendió hoy? • ¿Qué cosas nuevas aprendieron? • ¿Qué pasos darán después de este encuentro?	**15 minutos**	Espacio físico

VALORACIÓN DEL ENCUENTRO

Familias:

Nos gusto que pudimos recordar todo lo que aprendimos durante el año.

Es muy importante saber todas estas cosas para la salud de nuestros hijos

En navidad hay que cuidar la alimentación de los niños para que no se enfermen.

Profesional a Cargo :

Con esta actividad se busco dar cierre a el año, mediante diferentes preguntas orientadoras se intenciona usar una comunicación redundante para fortalecer mensajes claves para fomentar el cuidado de los niños y las niñas a través de las adecuadas practicas de alimentación saludable.

Las familias participaron activamente en la actividad.

REALIZADO Y EJECUTADO POR:					
NOMBRE:	Nataly Sarmiento Suarez	**CARGO:**	Nutricionista	**FIRMA:**	Nataly Sarmiento Suarez CC. 1031139309
NOMBRE:		**CARGO:**		**FIRMA:**	
NOMBRE:		**CARGO:**		**FIRMA:**	