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

NOMBRE GRUPO TERRITORIAL:	GESTANDO FUTURO	**GRUPO DE ATENCIÓN:**	GA 4 – 5 -6
GRUPO ETARIO / UA	1,2,3,4,5,6	**NO. DE ENCUENTRO:**	3
FECHA:	Noviembre 18- 19- de 2025	**DURACION DE ENCUENTRO**	2 horas
LUGAR DE ENCUENTRO:	SALON COMUNAL ALMENAR Y SAN CARLOS		
TEMA(S):	Doble carga nutricional en Colombia y Nutricion en la etapa de gestación y lactancia materna		
PRÁCTICAS A DESARROLLAR:	8. Alimentar adecuadamente a niños y niñas de acuerdo a las características de sus momentos de desarrollo. 8.3 A partir de los 6 meses, las niñas y los niños continúan recibiendo leche materna y la complementan con los alimentos naturales propio de la región, preparados en el hogar 10.7 La mujer gestante asiste a los controles prenatales. 10.8 La mujer gestante consume suplementos de micronutrientes según recomendación médica.		
ACCIONES:	- Identificar qué es la doble carga nutricional y cómo se manifiesta en los hogares colombianos. - Reconocer los riesgos del bajo peso y exceso de peso durante la gestación y lactancia. - Fortalecer prácticas alimentarias saludables y accesibles para la familia. -Promover decisiones informadas sobre combinaciones adecuadas de alimentos.		
TALENTO HUMANO RESPONSABLE / ROLL:	Nutricionistas y maestras.		

INTENCIONALIDAD:

El encuentro busca fortalecer en las familias la comprensión y la toma de decisiones alimentarias informadas frente a dos aspectos fundamentales para el bienestar: la doble carga nutricional en Colombia y la nutrición adecuada durante la gestación y la lactancia. A través de actividades participativas y materiales visuales, se pretende que las familias reconozcan prácticas cotidianas que pueden favorecer o afectar el estado nutricional, tanto de los niños como de las gestantes y lactantes, promoviendo hábitos saludables, accesibles y culturalmente pertinentes.

METODOLOGIA (Practicas a utilizar)

La metodología se basa en **aprendizaje vivencial**, **participación activa**, **arte y juego**, y **reflexión colectiva**, permitiendo que las familias comprendan de manera sencilla conceptos complejos y los relacionen con su vida cotidiana.

No.	MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS
1	BIENVENIDA	Dinámica rompehielos: TINGO TANGO DE LOS ALIMENTOS **Cómo se juega:** 1. Las familias hacen un círculo y pasan una **caja con tarjetas de alimentos** mientras suena música. 2. Cuando la música se detiene, quien tenga la caja **saca una tarjeta**. **Debe decir en 10 segundos:** 1. **Grupo de alimento:** fruta/verdura – cereal – proteína – lácteos – grasa saludable.	20 minutos	Espacio físico Tarjetas con alimentos (frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos, grasas saludables).

		2. **Si es saludable:** sí / no. 3. **Edad de introducción:** ¿6 meses? ¿12 meses? **Si responde bien:** hace una **pose de fuerza**. **Si no sabe:** responde el grupo completo.		
2	**CREAR Y CONVERSAR**	TEMA 1: DOBLE CARGA NUTRICIONAL EN COLOMBIA **Explicación** • En un mismo hogar o comunidad pueden coexistir desnutrición y exceso de peso**.** • Se observa en Colombia por: -Consumo frecuente de ultra procesados. -Bajo acceso a alimentos frescos. -Cambios en estilos de vida. -Poco tiempo para cocinar. **Lámina explicativa (sugerida)** • Mitad izquierda: Niño o niña con bajo peso, poca diversidad alimentaria. • Mitad derecha: Niño o adulto con sobrepeso por consumo de fritos, gaseosas, harinas en exceso. **CONCENTRECE SALUDABLE"** En una pared se pega un gran papel periódico con imágenes boca abajo relacionadas con la doble carga nutricional y la nutrición en gestación y lactancia. **Cómo se juega:** **1.** Las familias levantan dos imágenes por turno**.** 2. Buscan parejas iguales como (alimento–grupo, riesgo–causa, beneficio–nutriente). 3. Si aciertan, explican la imagen la relación entre ambas. 4. Si no, vuelven a colocar las imágenes boca abajo. **Intención:** Aprender de forma rápida y divertida sobre alimentación saludable, riesgos del bajo y exceso de peso, y alimentos clave para gestantes y lactantes.	**35 minutos**	Espacio físico • Papel periódico grande o cartulina para pegar imágenes. • Imágenes de alimentos, riesgos, causas y nutrientes (boca abajo). • Marcadores para detalles.

3	**CONSTRUYENDO JUNTOS**	TEMA 2: NUTRICIÓN EN LA GESTACIÓN Y LACTANCIA **Durante la gestación:** • La mujer necesita más energía y nutrientes como hierro, calcio, proteínas y ácido fólico. • El bajo peso puede causar: bebé pequeño, complicaciones en el parto, anemia. • El exceso de peso puede causar: preeclampsia, diabetes gestacional, cesárea. • Importante: tres comidas y dos refrigerios, hidratación y evitar ultra procesados. **Durante la lactancia:** • La mujer necesita mayor consumo de líquidos y alimentos variados. • La leche materna es suficiente y completa; la alimentación de la madre influye en su bienestar. • Evitar dietas extremas o ayunos prolongados. Mi plato de mamá fuerte" – Pintando alimentos con manos, dedos y pies Representar los 4 grupos de alimentos necesarios para una gestante y lactante mediante pintura creativa con manos, dedos y pies de los niños, promoviendo participación activa, motricidad y apropiación del mensaje nutricional. **Sección 1: Frutas y verduras (verde)** **Idea:** hacer figuras con huellas de dedos o manos**.** • Dedo en forma **de** uvas **o** arvejas • Palma pintada en verde para una lechuga • Dedos formando puntos para un pepino o kiwi **Sección 2: Cereales y tubérculos (amarillo)** **Idea:** usar huellas de dedos y pies pequeños. • Dedos marcando granos de maíz • La huella del pie del niño formando una papa o yuca	**35 minutos**	Espacio físico • Pinturas no tóxicas de colores: verde, amarillo, rojo, azul. • Pinceles, esponjas opcionales.

		• Dedos haciendo líneas para representar arroz **Sección 3: Proteína animal y vegetal (rojo)** **Idea:** manos completas o mezcla de dedos. • Palma de la mano para formar un pollo o pescado (luego se añaden detalles con marcador) • Dedo redondeado para fríjoles, lentejas o huevos • Huella del pulgar para representar carne en forma simple **4: Lácteos y derivados (azul)** **Idea:** huellas suaves con dedos y palma. • Palma de la mano formando un vaso de leche (se define con marcador) • Puntos con el dedo para queso campesino • Huella de mano pequeña simulando un yogurt **Secado y detalles** Cuando las pinturas sequen un poco, las familias pueden usar marcadores para agregar detalles: • Ojitos, líneas, bordes, nombre del alimento, etc. **Socialización final (5 minutos)** Cada familia explica: • Qué alimentos representaron y por qué son importantes para una gestante o lactante. • Cuáles son los más accesibles en su entorno. • Cómo pueden incluirlos en su alimentación diaria.		
4	**¿QUÉ NOS LLEVAMOS?**	Cada familia expresa y explica cómo puede mejorar la doble carga nutricional en su hogar y de qué manera puede contribuir a una alimentación sana en la mujer gestante y lactante.	**15 minutos**	

		• Reconocimos qué es la doble carga nutricional y cómo prevenirla en casa. • Recordamos los grupos de alimentos y su importancia. • Aprendimos claves de nutrición en gestación y lactancia**.** • Jugamos y reforzamos conceptos con actividades prácticas. • Nos llevamos ideas simples para mejorar la alimentación diaria de la familia.		
5	**¿EN QUE QUEDAMOS?**	• Mejorar la doble carga en casa con más alimentos frescos y menos procesados. • Reforzar los grupos de alimentos en las comidas. • Apoyar una buena alimentación en gestantes y lactantes con comidas completas e hidratación.	**15 minutos**	

VALORACIÓN DEL ENCUENTRO

Familias:

Participación y dinámica

Las familias participaron activamente en todas las actividades propuestas, incluyendo el Tingo Tango de los Alimentos, el Concéntrese Saludable y la actividad creativa de **"**Mi Plato de Mamá Fuerte**"**. Mostraron interés por los juegos y se observaron risas, entusiasmo y colaboración entre todos los miembros del hogar. La dinámica lúdica facilitó que los participantes se involucraran de manera práctica, reforzando los conceptos aprendidos sobre grupos de alimentos y hábitos saludables.

Comprensión de los temas

Durante la socialización, las familias expresaron que comprendieron la doble carga nutricional, reconociendo que en un mismo hogar pueden coexistir niños con bajo peso y otros con sobrepeso. Identificaron causas como el consumo frecuente de ultra procesados, la poca disponibilidad de alimentos frescos, cambios en estilos de vida y falta de tiempo para preparar comidas caseras. Además, lograron relacionar estos riesgos con hábitos específicos y acciones concretas que pueden implementar en casa.

Alimentación en gestación y lactancia

Las familias demostraron interés y comprensión sobre la importancia de la alimentación en gestantes y lactantes**,** destacando la necesidad de mantener hidratación adecuada, comidas completas y balanceadas, así como la inclusión de hierro, calcio, proteínas y frutas y verduras frescas. Varias familias mencionaron comprometerse a planificar mejor los refrigerios y comidas para garantizar que las mamás y bebés reciban los nutrientes necesarios. Reconocieron también que la participación de todos los miembros de la familia facilita la implementación de hábitos saludables.

Compromisos y propuestas

Durante la socialización final, cada familia expresó de manera individual cómo planea mejorar la doble carga nutricional en su hogar y contribuir a una alimentación sana en gestantes y lactantes. Entre los compromisos más frecuentes se destacaron:

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales.
- Reducir frituras, gaseosas y alimentos ultra procesados.
- Planificar comidas y refrigerios balanceados y accesibles.
- Involucrar a los niños y otros miembros del hogar en la preparación de alimentos saludables.

Profesionales a cargo:

El encuentro contó con participación activa y entusiasta de las familias en todas las dinámicas propuestas, incluyendo Tingo Tango de los Alimentos, Concéntrese Saludable y "Mi Plato de Mamá Fuerte". Las familias demostraron comprensión sobre la doble carga nutricional, los grupos de alimentos **y** la alimentación adecuada para gestantes y lactantes, reconociendo la importancia de incluir alimentos frescos y balanceados, así como de reducir el consumo de ultra procesados.

Se observó un compromiso real de los participantes para aplicar en casa los conocimientos adquiridos, promoviendo hábitos saludables y participación familiar. Las estrategias lúdicas y creativas facilitaron la apropiación del aprendizaje, consolidando la educación nutricional de manera práctica y motivadora.

En general, el encuentro fue **exitoso**, logrando los objetivos de sensibilización, educación y fortalecimiento de hábitos alimentarios en los hogares.

REALIZADO Y EJECUTADO POR:					
NOMBRE:	Judith Patricia Reina Soto	**CARGO:**	Nutricionista	**FIRMA:**	
NOMBRE:		**CARGO:**		**FIRMA:**	
NOMBRE:		**CARGO:**		**FIRMA:**	

REGISTRO FOTOGRAFICO: