COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN	CDI CASTILLO DE COLORES TALENTO HUMANO	ACTA DE CAPACITACIÒN TALENTO HUMANO 15/12/25

Objetivos:

Dar a conocer al talento humano la importancia y contenido de las loncheras saludables en la primera infancia, para promover una alimentación saludable en época de vacaciones

TEMAS

-ALIMENTACIÓN EN ÉPOCA DE VACACIONES

DESARROLLO DE LA JORNADA

Se da capacitación al talento humano sobre la alimentación en época de vacaciones:

Mantener Rutinas de Alimentación

- Establecer horarios fijos para desayuno, almuerzo, cena y colaciones.
- Evitar el consumo constante de snacks o alimentos poco nutritivos.
- Respetar señales de hambre y saciedad.

Ofrecer Alimentos Naturales y Frescos

- Priorizar frutas de temporada, verduras cocidas o preparadas en purés.
- Incluir diariamente alimentos ricos en hierro y proteínas.
- Limitar productos ultraprocesados como galletas, golosinas y bebidas azucaradas.

Hidratación Adecuada

- Ofrecer agua frecuentemente, especialmente en días de calor.
- Evitar bebidas artificiales o jugos industrializados.

Snacks Saludables para Salidas

- Evitar alimentos con alto contenido de sodio o azúcar.

Actividad Física

- Promover juegos al aire libre y movimiento diario para favorecer el desarrollo motor.
- Limitar el tiempo de pantallas.

Luego se explica que una lonchera saludable representa del 10 al 15% de la dieta completa de un niño en edad escolar y entre sus principales beneficios están:

- **Establece adecuados hábitos alimenticios.** Para un futuro fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- **Previene enfermedades.** Porque activa las defensas y evita el ayuno prolongado por más de cuatro horas.
- **Sentirse bien.** Porque saciar el hambre y alivia la fatiga.
- **Brinda energía para realizar las actividades diarias.** Porque contiene grasas y carbohidratos como: pan, galletas, avena, cereales, maní, entre otros.
- **Mayor atención en clases.** Porque proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.

Una lonchera saludable debe ser también, preparada de acuerdo a la edad del niño:

- **Entre 2 y 5 años, en etapa preescolar.** La energía aportada deberá ser de 200 calorías. En cuanto a las frutas, deberán ser empacadas en trozos pequeños y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden.
- **Para quienes están en primaria, entre los 6 y 11 años.** La energía deberá alcanzar las 250 calorías aproximadamente. En esta etapa comienzan a hacer deporte y por este motivo, es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación, pero cero gaseosas o bebidas azucaradas.
- **Y para los que se encuentran en las edades de 12 a 17 años.** Una lonchera deberá aportarles aproximadamente 300 calorías porque los adolescentes están en proceso continuo de crecimiento y es vital que no supriman comidas tan importantes como el desayuno y el almuerzo.
- **En el caso de los adultos tenga en cuenta su estado nutricional en el cual se encuentra para que una lonchera no se convierta en sufrimiento porque la aumenta de peso.**
- Es importante tener en cuenta frutos secos como maní, almendra, incluya frutas, y no olvide llevar y consumir agua.

Para finalizar se resuelven dudas.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA







LISTADO DE ASISTENCIA

Alimentación en época de vacaciones.

Firma asistentes:

Coordinador

Auxiliar Administrativo

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Auxiliar Docente

Auxiliar Docente

Auxiliar Docente

Auxiliar Docente

Servicios Generales

Servicios Generales

Servicios Generales

P. Manipulador de Alimentos

P. Manipulador de Alimentos

P. Manipulador de Alimentos

Carolina Giraldo Correa
C.C. 1012365685
NUTRICIONISTA DIETISTA
UNIVERSIDAD JAVERIANA

ELABORADO POR:



CAROLINA GIRALDO CORREA
NUTRICIONISTA DIETISTA