COMPONENTE SALUD Y NUTRICION		ACTA TALENTO HUMANO

Fecha: 15 de diciembre de 2025

Objetivo:
Fortalecer las capacidades del talento humano para orientar, acompañar y sensibilizar a las familias sobre la preparación de loncheras saludables durante la época de vacaciones, promoviendo hábitos de alimentación balanceada que aporten al desarrollo integral de niñas y niños.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

TEMAS:
Loncheras saludables en época de vacaciones

Se explica al talento humano del CDI Los Colores Del Arcoíris lo siguiente:

¿Por qué hablar de loncheras saludables en vacaciones?
Durante las vacaciones se modifican las rutinas: hay más tiempo en casa, más salidas, cambios en los horarios y mayor consumo de productos ultra procesados.
Esto puede generar:

- Exceso de azúcares y harinas.
- Menor consumo de frutas y verduras.
- Desajustes en los horarios de alimentación.
- Problemas digestivos y cambios en el estado de ánimo.

El talento humano cumple un rol clave como orientador y modelo de prácticas saludables.

¿Qué es una lonchera saludable?
Es una comida complementaria, práctica y balanceada, que aporta energía y nutrientes sin reemplazar las comidas principales.
Debe incluir:
1. Fruta o verdura (fuente de vitaminas y fibra).
2. Proteína (huevo, queso, yogur natural, leguminosas).
3.Carbohidrato saludable (arepa, pan integral, galletas caseras).
4. Bebida natural (agua o jugo sin azúcar añadida).
Una lonchera saludable no es costosa ni complicada.

Principios clave para orientar a las familias

1. Menos, es más
2. Loncheras sencillas evitan el desperdicio y facilitan el consumo.
3. Evitar ultraprocesados
4. Reducir gaseosas, paquetes, dulces, embutidos y productos con alto contenido de azúcar.

5. Respetar porciones según la edad
6. No sobrecargar la lonchera.
7. Higiene y conservación. Usar recipientes limpios, mantener alimentos refrigerados cuando sea necesario y lavar frutas adecuadamente.
8. Participación del niño o la niña Involucrarlos en la elección y preparación fortalece la autonomía y el interés por comer

Ideas de loncheras saludables para vacaciones

- Rodajas de fruta + yogur natural.
- Arepita pequeña + queso campesino.
- Huevo cocido + mandarina.
- Pan integral + aguacate.
- Ensalada de frutas con semillas.
- Galletas caseras de avena + leche.

Se recomienda variar para evitar la monotonía.

Rol del talento humano

- El talento humano puede:
- Brindar orientación clara y respetuosa a las familias.
- Evitar juicios o imposiciones.
- Reconocer las realidades económicas y culturales.
- Dar ejemplo con prácticas coherentes.
- Promover mensajes sencillos y realistas.
- Educar no es exigir, es acompañar**.**

Mensajes clave para transmitir a las familias

- No se trata de perfección, sino de equilibrio.
- Comer saludable también es una forma de cuidado y amor.
- Las vacaciones son una oportunidad para crear hábitos.
- Lo que el niño aprende hoy, lo repetirá mañana**.**

Cierre reflexivo para el talento humano

Cada recomendación que damos impacta directamente en la salud y el bienestar de las niñas y los niños. Ser coherentes, empáticos y claros fortalece la confianza de las familias y el trabajo conjunto.

Se adjunta listado de asistencia de los participantes de la actividad.





Elaborado por:

Sammy K. Ayala F.

SAMMY KATHERINE AYALA F.
Nutricionista dietista rmnd:04729

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL
LOS COLORES DEL ARCOIRIS

EN CONSTANCIA FIRMAN:

Kaun Stefany ayala f.
Psicóloga

Paula G.
Auxi.Administrativa

Sammy K. Ayala F.
Nutricionista

Coordinadora

Docente.

Angie ayala B
Docente.

Dalu lara
Docente.

Docente.

YAIPA CASTRO
Docente.

Mary Luz Ceyo
Docente.

Docente.

Heidy Ramos
Auxiliar pedagógica.

Auxiliar pedagógica

Heidi garzón
Auxiliar pedagógica.

DIANA ROSA CASTRO
Servicios generales

Servicios generales

Maydry Herrera.
Gestora de alimentos

Claudia Mancilla
Gestora de alimentos

Gestora de alimentos

CS Escaneado con CamScanner