ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: Seguridad nutricional

ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES

Nombre del profesional: Dayana García Restrepo

Profesión: Enfermería

Fecha de ejecución: 20/03/2026

Lugar de la capacitación: Centro de Desarrollo Infantil CDI

Hora de inicio: 2:00 p.m.

Hora de finalización: 3:30 p.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller 1: Alimentación saludable en niños de 2 a 8 años, con aplicación de pretest a padres, madres y cuidadores.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de padres, madres y cuidadores de niños y niñas entre los 2 y 8 años, mediante el desarrollo del Taller 1 enfocado en alimentación saludable, a través de un proceso educativo participativo que permita reconocer la importancia de una nutrición balanceada en la infancia, promover la adopción de hábitos alimentarios adecuados en el entorno familiar y contribuir a la prevención de la malnutrición por exceso, favoreciendo el crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas en su contexto social y cultural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar y analizar los conocimientos previos de los padres, madres y cuidadores en relación con la alimentación saludable**,** mediante la aplicación de un pretest que permita reconocer las prácticas alimentarias existentes, las creencias, mitos y percepciones frente a la nutrición infantil, con el fin de orientar el desarrollo del proceso educativo de acuerdo con las necesidades reales de la comunidad.

2. Brindar educación integral sobre los principios de la alimentación saludable en la infancia**,** abordando de manera clara y contextualizada la importancia de una dieta balanceada, la inclusión de los diferentes grupos de alimentos, la adecuada distribución de las comidas durante el día y el impacto de estos factores en el crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños.

3. Promover la comprensión y apropiación de prácticas alimentarias adecuadas en el entorno familiar**,** orientando a los cuidadores sobre la selección, preparación y combinación de alimentos saludables, así como sobre la importancia de establecer rutinas de alimentación, fomentar el consumo de alimentos naturales y reducir la ingesta de productos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas.

4. Sensibilizar a los participantes sobre la relación entre los hábitos alimentarios y la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, generando procesos de reflexión frente a las prácticas cotidianas que pueden afectar la salud de los niños, tales como el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos no saludables y la falta de regulación en las porciones.

5. Fomentar el desarrollo de habilidades en los cuidadores para la toma de decisiones informadas en la alimentación de los niños**,** promoviendo el pensamiento crítico frente a las prácticas alimentarias y fortaleciendo su rol como principales responsables en la formación de hábitos saludables desde la infancia.

6. Motivar a los participantes a implementar cambios progresivos en sus hábitos alimentarios familiares**,** promoviendo la corresponsabilidad en el cuidado de la salud infantil y el compromiso con la adopción de estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar integral de los niños y niñas.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia e infancia.

Dirigido a padres, madres y cuidadores de niños entre 2 y 8 años.

4. METODOLOGIA

La actividad se desarrolló mediante una estrategia de educación para la salud con enfoque participativo, centrada en el fortalecimiento de conocimientos, actitudes y prácticas de los padres, madres y cuidadores frente a la alimentación saludable en la infancia. Este proceso educativo se fundamentó en el reconocimiento de la familia como el principal entorno donde se construyen los hábitos alimentarios, así como en la importancia de intervenir de manera temprana para prevenir la malnutrición por exceso en niños de 2 a 8 años.

El taller se llevó a cabo en jornada de la tarde, iniciando a las **2:30 p.m. y finalizando a las 4:00 p.m.**, con una duración total de **una hora y treinta minutos**, en un espacio comunitario previamente organizado, el cual contaba con condiciones adecuadas de ventilación, iluminación y disposición del mobiliario, lo que permitió un ambiente cómodo, participativo y propicio para el aprendizaje.

Se contó con la asistencia de padres, madres y cuidadores, quienes participaron de manera activa y voluntaria, evidenciando interés en el tema y disposición para adquirir nuevos conocimientos que contribuyan al bienestar de sus hijos.

Fase 1: Apertura, bienvenida y generación de un ambiente de confianza

La actividad inició con un saludo cordial por parte del profesional de enfermería, quien dio la bienvenida a los participantes, agradeciendo su asistencia y resaltando la importancia de su participación dentro del proceso educativo. Se realizó la presentación del profesional, explicando su rol dentro de la estrategia y el propósito del taller.

Posteriormente, se invitó a los participantes a presentarse, generando un espacio de interacción en el cual compartieron información sobre sus hijos, sus edades y algunas de las dificultades que enfrentan en relación con la alimentación. Este momento permitió establecer un vínculo inicial basado en la confianza, el respeto y la empatía, facilitando la participación activa durante el desarrollo del taller.

Se promovió un ambiente participativo mediante una dinámica breve de integración, orientada a disminuir la tensión inicial, fomentar la interacción grupal y motivar la expresión de ideas y experiencias. Asimismo, se establecieron acuerdos básicos de convivencia como el respeto por la palabra, la escucha activa y la participación voluntaria.

Fase 2: Aplicación del pretest

Antes de iniciar el desarrollo del contenido temático, se procedió a la aplicación del **pretest**, con el objetivo de identificar los conocimientos previos de los participantes frente a la alimentación saludable, los hábitos alimentarios y la prevención del sobrepeso infantil.

El instrumento fue entregado de manera individual a cada participante, brindando previamente instrucciones claras sobre su diligenciamiento, el tiempo estimado para su desarrollo y la importancia de responder de manera honesta, resaltando que no se trataba de una evaluación calificativa sino de una herramienta para conocer sus conocimientos iniciales.

Durante esta fase, el profesional de enfermería brindó acompañamiento constante, resolviendo dudas relacionadas con la comprensión de las preguntas, especialmente en aquellos participantes con menor nivel educativo, garantizando así la correcta aplicación del instrumento.

Se observó que varios participantes presentaban dificultades en la identificación de alimentos saludables, el reconocimiento de porciones adecuadas y la diferenciación entre alimentos naturales y ultraprocesados, lo cual evidenció la necesidad de fortalecer estos conocimientos a través del desarrollo del taller.

La aplicación del pretest permitió establecer una línea base que servirá como punto de comparación para evaluar los aprendizajes adquiridos al finalizar la estrategia mediante el post test.

Fase 3: Introducción conceptual a la alimentación saludable

Una vez finalizada la aplicación del pretest, se dio inicio al desarrollo del contenido temático mediante una introducción amplia al concepto de alimentación saludable, abordándolo no solo desde una perspectiva nutricional, sino también desde su relación con el bienestar integral de los niños.

Se explicó que una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y emocional, destacando la importancia del equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos.

Se hizo énfasis en que una buena alimentación no depende únicamente de la cantidad de alimentos consumidos, sino de la calidad, la variedad y la forma en que estos son preparados y ofrecidos a los niños.

Asimismo, se abordó la importancia de establecer hábitos desde edades tempranas, ya que estos tienden a mantenerse a lo largo de la vida, influyendo directamente en la salud futura.

Fase 4: Desarrollo del contenido mediante presentación en diapositivas

El desarrollo del taller se apoyó en una **presentación estructurada en diapositivas**, la cual permitió organizar la información de manera clara, visual y didáctica, facilitando la comprensión de los participantes.

Durante la exposición se abordaron de manera detallada los siguientes temas:

- Clasificación de los grupos de alimentos
- Importancia de cada grupo en el organismo
- Porciones adecuadas según la edad
- Distribución de las comidas durante el día
- Importancia del desayuno
- Consumo adecuado de agua
- Riesgos del consumo excesivo de azúcares, grasas y alimentos ultraprocesados

Cada tema fue explicado utilizando ejemplos prácticos, situaciones cotidianas y comparaciones que facilitaron la comprensión, permitiendo a los participantes relacionar la información con su realidad diaria.

Se utilizaron imágenes ilustrativas, gráficos y ejemplos visuales de platos saludables, lo cual generó mayor impacto y favoreció el aprendizaje significativo.

Durante la exposición, el profesional mantuvo una interacción constante con los participantes, formulando preguntas, promoviendo la participación y aclarando dudas en tiempo real.

Fase 5: Análisis de prácticas alimentarias familiares

Posteriormente, se desarrolló un espacio de análisis y reflexión en el cual los participantes compartieron sus prácticas alimentarias cotidianas, describiendo los alimentos que consumen sus hijos, los horarios de comida y las dificultades que enfrentan para mantener una alimentación saludable.

Se identificaron prácticas como el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, el uso de bebidas azucaradas, la falta de horarios establecidos para las comidas y el uso de la comida como mecanismo de recompensa o castigo.

Este espacio permitió generar conciencia sobre la necesidad de modificar ciertos hábitos, promoviendo la reflexión individual y colectiva.

Fase 6: Orientación práctica y construcción de hábitos saludables

Se brindaron recomendaciones prácticas orientadas a la implementación de hábitos saludables en el hogar, tales como:

- Incluir frutas y verduras en la alimentación diaria
- Preparar alimentos caseros
- Reducir el consumo de productos ultraprocesados
- Establecer horarios de comida
- Promover la alimentación en familia

Se enfatizó en la importancia del ejemplo de los padres como modelo para los niños, resaltando que los hábitos se construyen desde el hogar.

Fase 7: Participación activa y resolución de dudas

Durante todo el desarrollo del taller se promovió la participación activa de los asistentes, quienes manifestaron sus inquietudes, compartieron experiencias y plantearon situaciones reales relacionadas con la alimentación de sus hijos.

El profesional de enfermería brindó orientación clara, basada en conocimientos técnicos y adaptada al contexto de los participantes, lo que permitió fortalecer el aprendizaje.

Fase 8: Cierre del taller

Finalmente, se realizó el cierre del taller, generando un espacio de reflexión en el cual se reforzaron los conceptos más importantes abordados durante la sesión.

Se destacó la importancia de la alimentación saludable como base fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, así como el papel de los cuidadores en la construcción de hábitos que favorezcan su bienestar.

Se motivó a los participantes a aplicar los conocimientos adquiridos en sus hogares, enfatizando que los cambios en la alimentación pueden realizarse de manera progresiva y sostenida.

Se agradeció la participación activa de los asistentes, reconociendo su compromiso con la salud de sus hijos, y se recordó la importancia de asistir a los próximos talleres programados dentro de la estrategia.

La actividad finalizó a las **4:00 p.m.**, sin presentarse novedades durante su desarrollo.

Dayana García R.

DAYANA GARCIA RESTREPO
Enfermera PIC DTSC