ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: Seguridad nutricional

ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES

Nombre del profesional: Dayana García Restrepo

Profesión: Enfermería

Fecha de ejecución: 25/03/2026

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 2 – ACTIVIDAD 4: Etiquetado nutricional
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer los conocimientos de las madres, padres y cuidadores sobre el etiquetado nutricional de los alimentos, promoviendo habilidades para interpretar la información contenida en los productos alimenticios y fomentar elecciones saludables que contribuyan al adecuado crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños y niñas. Objetivos específicos: · Explicar el concepto de etiquetado nutricional y su importancia en la alimentación infantil. · Identificar los componentes básicos de una etiqueta nutricional. · Enseñar la lectura e interpretación de la información nutricional (porciones, calorías, azúcares, grasas y sodio). · Reconocer los sellos de advertencia nutricional y su significado. · Promover hábitos de compra responsables y conscientes. · Sensibilizar sobre la relación entre alimentación inadecuada y enfermedades crónicas. · Fomentar prácticas de alimentación saludable en el hogar.
3. CURSO DE VIDA
Primera infancia e infancia. Dirigido a padres, madres y cuidadores de niños entre 2 y 8 años.
4. METODOLOGIA

El desarrollo del taller se realizó bajo un enfoque **educativo, participativo, vivencial y reflexivo**, orientado a la construcción de conocimientos a partir de la experiencia cotidiana de las madres y cuidadores.

La duración del taller fue de aproximadamente **dos horas**, distribuidas en momentos pedagógicos estructurados que facilitaron la comprensión progresiva del tema.

Se trabajó con un grupo de madres del CDI, promoviendo un ambiente de confianza, respeto y participación activa, teniendo en cuenta el contexto sociocultural y los hábitos alimentarios de la comunidad.

La metodología incluyó:
· **Exploración de saberes previos** mediante preguntas orientadoras.
· **Exposición teórica guiada** apoyada en presentación (diapositivas).
· **Aprendizaje significativo** mediante ejemplos reales de productos.
· **Participación activa** a través de preguntas e intercambio de experiencias.
· **Retroalimentación continua** durante el desarrollo del taller.
· **Reflexión final** enfocada en la aplicación práctica en el hogar.

Se utilizó un lenguaje claro, sencillo y accesible, facilitando la comprensión del tema incluso en participantes sin conocimientos previos.

Materiales necesarios:

· Computador
· Presentación en diapositivas
· Video beam (si disponible)
· Empaques de productos alimenticios (galletas, bebidas, snacks, etc.)
· Marcadores
· Tablero o cartelera
· Material educativo impreso

DESARROLLO DEL TEMA:

1. Introducción y contextualización
2. Exploración de conocimientos previos
3. Exposición teórica mediante presentación
4. Análisis práctico de etiquetas
5. Espacio de preguntas e interacción
6. Reflexión grupal
7. Cierre

INTRODUCCIÓN:

Se dio inicio al taller con la presentación del profesional de salud, explicando el objetivo de la actividad y su importancia en la vida cotidiana de las familias.

Se generó un ambiente participativo mediante preguntas orientadoras como:
· ¿Qué alimentos compran con mayor frecuencia para sus hijos?
· ¿Revisan la información de los empaques antes de comprar?
· ¿Qué entienden por etiqueta nutricional?
· ¿Qué significa que un producto sea “saludable”?

Este espacio permitió identificar prácticas habituales, creencias y nivel de conocimiento de las participantes.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. Concepto de etiquetado nutricional

· Es la información que se encuentra en los empaques de los alimentos.
· Permite conocer el valor nutricional del producto.
· Es una herramienta fundamental para la toma de decisiones informadas.
· Su lectura adecuada contribuye a mejorar la calidad de la alimentación familiar.

2. Componentes de la etiqueta nutricional

Se explicó detalladamente cada uno de los elementos:

· **Tamaño de la porción:** cantidad recomendada de consumo.
· **Número de porciones por envase:** cuántas porciones contiene el producto.
· **Calorías:** energía que aporta el alimento.
· **Grasas:** totales y saturadas (relación con enfermedades cardiovasculares).
· **Azúcares:** contenido de azúcares añadidos.
· **Sodio:** relación con hipertensión.
· **Proteínas:** importancia en el crecimiento.
· **Vitaminas y minerales:** aporte nutricional.

3. Interpretación de la información nutricional

· Cómo identificar productos con alto contenido de azúcar, grasa o sodio.
· Importancia de comparar productos similares antes de comprar.
· Diferencia entre “por porción” y “por envase completo”.
· Riesgos del consumo excesivo de alimentos ultraprocesados.

4. Sellos de advertencia nutricional

· Explicación de sellos como:

- Alto en azúcar
- Alto en sodio
- Alto en grasas saturadas

· Importancia de estos sellos en la prevención de enfermedades.
· Recomendación de limitar el consumo de productos con múltiples sellos.

5. Alimentación saludable en la primera infancia

· Importancia de una alimentación equilibrada.
· Consumo de alimentos naturales (frutas, verduras, alimentos frescos).
· Reducción de alimentos procesados y bebidas azucaradas.
· Rol de los padres en la formación de hábitos alimentarios.

6. Enfoque preventivo en salud

· Relación entre alimentación inadecuada y enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión

· Importancia de iniciar hábitos saludables desde la infancia.

ACTIVIDAD CENTRAL
Estrategia: Presentación educativa y análisis participativo

Se desarrolló una actividad central basada en una **presentación educativa apoyada en diapositivas**, donde se abordaron los contenidos de manera clara, visual y comprensible.

Desarrollo de la actividad:

· Se realizó la exposición del tema utilizando material visual.
· Se mostraron ejemplos reales de productos alimenticios.
· Se explicó paso a paso cómo leer una etiqueta nutricional.

· Se invitó a las madres a identificar información en los empaques.
· Se promovió la comparación entre productos.

Participación de las madres:

Durante el desarrollo del taller, las madres participaron activamente, mostrando interés en el tema y formulando diversas preguntas, tales como:

· ¿Qué cantidad de azúcar es adecuada para los niños?
· ¿Qué productos son realmente saludables?
· ¿Cómo elegir mejor en el supermercado?

Se generó un espacio de diálogo enriquecedor donde las participantes compartieron experiencias relacionadas con la alimentación de sus hijos.

Todas las inquietudes fueron resueltas de manera clara, fortaleciendo el aprendizaje colectivo.

Objetivo de la actividad:

· Facilitar la comprensión del etiquetado nutricional.
· Desarrollar habilidades prácticas para la lectura de etiquetas.
· Promover decisiones de compra saludables.
· Fortalecer la autonomía de las madres en la alimentación de sus hijos.

CIERRE

El taller finalizó con un espacio de cierre donde:

· Se realizó retroalimentación general de los temas abordados.
· Se aclararon dudas finales.
· Se reforzó la importancia de leer siempre las etiquetas antes de comprar alimentos.
· Se promovió la elección de alimentos naturales y saludables.
· Se brindaron recomendaciones prácticas para aplicar en el hogar.

Finalmente, se motivó a las madres a implementar los conocimientos adquiridos en su vida diaria, contribuyendo al bienestar y desarrollo saludable de sus hijos.

Dayana García R.

DAYANA GARCIA RESTREPO
Enfermera PIC DTSC