Lugar	**JARDIN INFANTIL COFINANCIADO CARACOLI**
Fecha	8 DE ABRIL DEL 2026
Tema	Promoción de hábitos de alimentación saludable, alimentación perceptiva y prácticas de cuidado en la primera infancia (2 a 5 años)
Desarrollo	1. OBJETIVO Brindar a las familias herramientas prácticas y basadas en evidencia para promover una alimentación saludable, suficiente y adecuada en niños y niñas de 2 a 5 años, favoreciendo su crecimiento, desarrollo y formación de hábitos. 2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD La enfermera de la unidad operativa realizó proceso de cualificación con familias, abordando lineamientos basados en la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Colombiana de Pediatría, enfocados en prácticas alimentarias saludables en la primera infancia. 3. CONTENIDOS SOCIALIZADOS ↓ ¿Cómo debe ser el plato saludable en niños de 2 a 5 años? ↓ Se orienta a las familias a construir un plato equilibrado así: ↓ ½ del plato: verduras y frutas ↓ ¼ del plato: cereales y tubérculos (arroz, papa, pasta, yuca, plátano) ↓ ¼ del plato: proteínas (pollo, carne, huevo, pescado, leguminosas) ↓ Acompañar con lácteos (leche, yogurt, kumis) según el momento del día ↓ Bebida principal: agua *Este modelo ayuda a garantizar una alimentación balanceada y variadas* 🍽 Cantidades recomendadas (porciones orientativas) Para niños de 2 a 5 años: • Frutas: 2 a 3 porciones al día • Verduras: 2 porciones al día • Proteínas: 2 porciones al día (ej. huevo, carne o leguminosas) • Cereales/tubérculos: en cada comida principal • Lácteos: 2 porciones al día Porción ejemplo: • 1 fruta mediana o ½ taza picada • ½ taza de arroz o pasta • 1 huevo o porción pequeña de carne • 1 taza de leche

Powered by CamScanner

Los 5 grupos de alimentos

Se explicó la importancia de incluir diariamente:

1. Frutas y verduras: vitaminas, minerales y fibra
2. Cereales, raíces y tubérculos: energía (arroz, papa, yuca)
3. Alimentos proteicos: crecimiento (carne, pollo, huevo, lentejas, fríjol)
4. Lácteos: calcio para huesos (leche, queso, yogurt)
5. Grasas saludables: aguacate, aceite vegetal (en pequeñas cantidades)

👶 Alimentación perceptiva (clave en esta edad)

Se orientó a las familias sobre la alimentación perceptiva o responsiva, recomendada por la Organización Mundial de la Salud:

- Respetar señales de hambre y saciedad del niño
- No obligar a comer
- Ofrecer alimentos saludables con paciencia
- Permitir que el niño coma solo según su edad
- Mantener horarios establecidos

Esto favorece una relación sana con la comida y previene problemas de alimentación.

🚫 Cero pantallas durante la alimentación

Se enfatiza que:

- No usar celular, televisión o Tablet durante las comidas
- Comer en familia mejora hábitos alimentarios
- Permite que el niño reconozca señales de hambre y saciedad

🍼 Eliminación del tetero

Se orienta a las familias:

- Retirar el tetero progresivamente desde los 12 meses
- Evitar uso prolongado, ya que puede generar:
  - Problemas dentales
  - Riesgo de mala alimentación
  - Dependencia

Se recomienda el uso de vaso o taza.

⊘ Alimentos a limitar o evitar

- Bebidas azucaradas y gaseosas
- Dulces, paquetes y ultra procesados

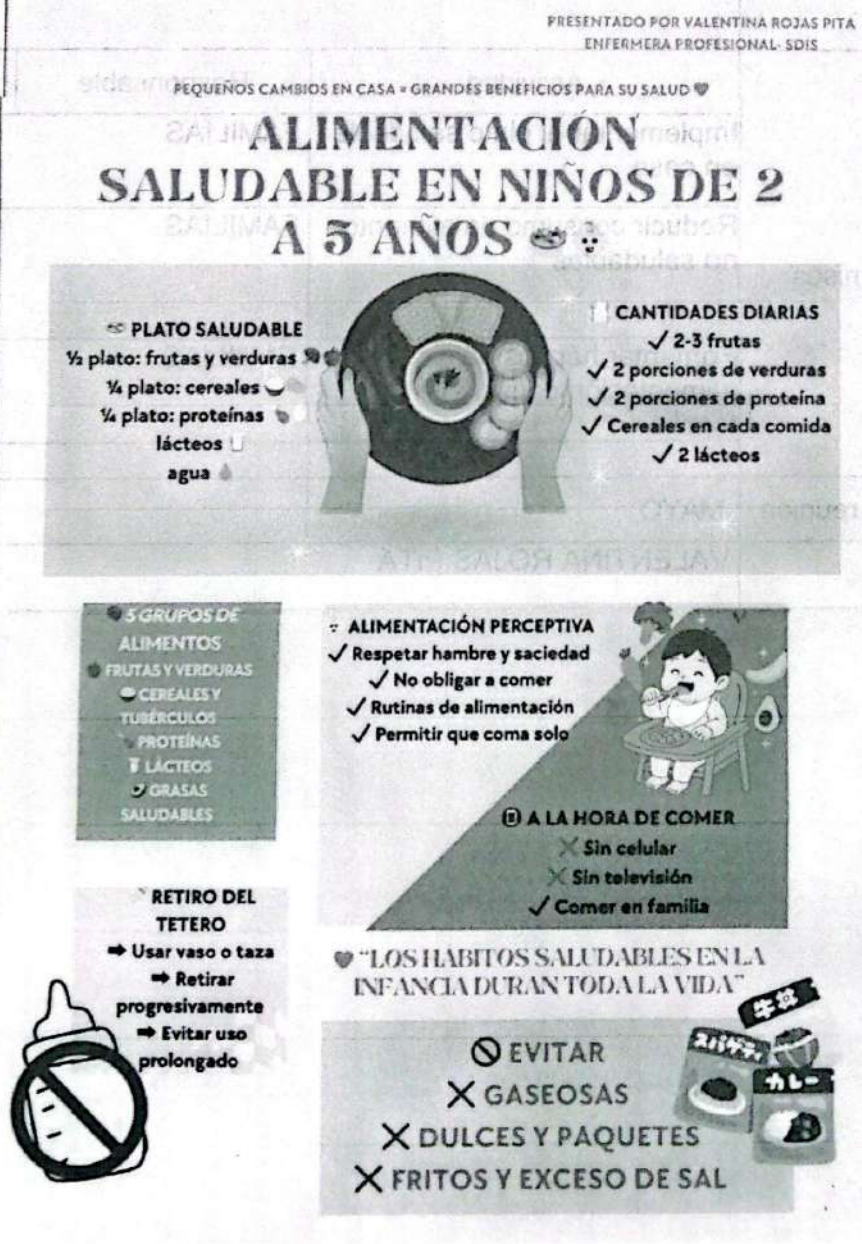
Powered by CamScanner

- Exceso de sal y fritos

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcar y sal desde la infancia.

Higiene en la alimentación

- Lavado de manos antes de comer
- Preparación adecuada de alimentos
- Consumo de alimentos bien cocidos



Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 *Página: 4 de 4*

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	VALENTINA ROJAS PITA	ENFERMERA	INFANCIA
	MAURICIO GUTIERREZ	RESPONSABLE DEL JARDIN IN	

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Implementar el plato saludable en casa	FAMILIAS	PERMANENTE
	Reducir consumo de alimentos no saludables	FAMILIAS	PERMANENTE
	Fomentar hábitos de alimentación consciente en familia	FAMILIAS	PERMANENTE

Próxima reunión	MAYO
Elaboró	VALENTINA ROJAS PITA

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES	Código: NO CONTROLADO Versión: 0 Fecha: NO CONTROLADO Página: 1 de 2

Fecha: 08-04-26 Tema: Practicas de auto cuidado Número de sesión: _____ Nombre de la actividad: Jornada de Habitos de alimentación saludable recreativo y practicas de seguridad PI 2 a 5 años

Nombre de la modalidad de atención: Jardin contratado Localidad: 19

Persona que acompaña la actividad: Mauricio Gutierrez Rol: Responsable del Jardin Infantil

Profesional a cargo de la actividad: Valentina Rojas

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
1	1032515473	Juriel vs Anais Jaime Arez	Prejardin	Estefany Perez	1127590660	mamá	Estefany P.
2	1024614082	Soray Sofia Cortes Hernandez	Prejardin	Isabel Cortes Hernandez	36089925	Acudiente	Isabel Cortes.
3	1024773144	Liam Santiago Diaz M	Prejardin	Karen Diaz Morales	1005713276	mamá	KAREN M.
4	1024613774	Evelyn Sneider Pareja R.	prejardin	Maria Rincon Guzman	1020732512	mamá	Maria Rincon.
5	1073423401	Juliet h nayana Moreno P	Jardin	Viviana Patiño Garcia	1022944453	mamá	VIVIANA P.
6	1023422989	Damaris Martin castro C.	Jardin	Francy lorena cortes	1024595189	mamá	FRANCY CORTEZ.
7	1033832542	Aaron Damian Rojas R	Parvulos	Tatiana Rojas Romero	1013688797	mamá	Tatiana Rojas.
8	1137883277	Liam Isaac Martinez osorio	Jardin	Nellys Osorio Castillo	1003275479	mamá	Nellys Osorio
9	1023422698	Aaron Matias Ibañez E	Jardin	Debbie Michel Olaya R	1024577409	mamá	DEBBIE E.
10	1032515099	Hannah Sofia Perez M	Jardin	Nuris Martinez Gonzalez	1062811881	mamá	Nuris Martinez
11	CD 58 44497	Victoria Sofia Moya R	Jardin	Luisa Miguelina Romero	1467222 08	mamá	Luisa Romero.
12	1025568839	Liam Samuel Segamoso M	Parvulos	Diana Segamoso Muñoz	1024894292	mamá	Diana Segamoso.
13	1024613863	Aaron David Dominguez	parvulos	Rosa Soldaña Daza	1024577103	mamá	Juliath S.
14	1024614998	Sara Sofia ortega M	parvulos	Ana Hernandez Moreno	1018059403	mamá	Anart.
15	1012473949	Maria Camila Melchor T	Prejardin	Kelly Vanessa Melchor T	1032119353	mamá	Kelly MT.
16	1067736624	Stiven Andres Martinez T	prejardin	Kenedis Tariba Uribe	1007275185	mamá	Kenedis T.
17	1024614950	Heiner Elian Castellanos P	Prejardin	Everling Geraldine Patiño	1012443620	mamá	Geraldine P.
18	1067736143	Elian Andres Martinez S	Prejardin	Katilin Sabala Rojas	1004366607	mamá	Olichell S.
19	1024615505	Samuel David Diaz C	prejardin	Marlin cristina Diaz C	53090592	mamá	Adamnaly
20	78468728	Liam leonel Barrera C.	Pre Jardin	Adamnaly Regino C.	21259313	mamá	Adamnaly

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES

Código: NO CONTROLADO
Versión: 0
Fecha: NO CONTROLADO
Página: 2 de 2

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
21	1023769550	samuel Marin Marin	jardin	Juli Viviana Marin M	52772335	mamá	
22	1246799126	Dylan Andres Suerga	jardin	Edilsy urrea Torres	1022373100	mamá	
23	1706278261	Dara ElizabethAbril	jardin	Dara campos	53131199	mama	
24	1024614954	Angel Andres celis	jardin	Ianyi N. Rincon	1024572852	mama	
25	1016722988	Amma moreno	jardin	Luisa moreno florez	1072226100	mama	
26	1720298755	Ivan de jesus ferrer	parvulo	Diana Edith caicedo	1007288451	mama	
27	1012478810B	Aron Nicola Mateos	parvulo	Anayibi Parejo	1012436051	mama	
28	1024613817	Liam Mercy Arbeláez	parvulo	Yenni Arbeláez	1000785103	mami	
29	1024614936	Dalia Isabela Feria	parvulo	Kuren casas	1076832272	mamá	
30	1024615601	Selene Arboleda H	Prejardin	Nonne Arenas	1007198500	mamá	
31	1018835356	Miguel Angel Jaramillo	prejardin	Liz marina Berrio	1014544044	mama	
32	1035832267	Ehith Naomi Nuñez	prejardin	Natalia orjuela	1031153820	mama	
33	1023423440	Thiago Alonso Rojas	prejardin	maria navas	1007269737	mamá	
34	1024NG631	Derech Damian Mora	prejardin	Luisa Morales	1000616836	mamá	
35	1233925434	Liam Alejandro hurtado	prejardin	Cristina Avila	1005184434	mamá	
36	1031189446	Maverik Alejandro	prejardin	Helen Africano	1000929423	mamá	
37	1146388222	Liam David trochez	prejardin	Yeimi Trochez	1007063897	mama	
38	1024614697	Angel Esteban Cortes	prejardin	Mayerlin Hernandez	1024484590	mamá	
39	1138684153	Emily Balcazino	prejardin	Angie paola Martinez	1005190012	mamá	
40	1124508028	Ailin celeste pantoja	prejardin	laura yineth Ortiz	1002700200	mama	
41	1030054935	Antonela Isabel Aguilar	parvulos	Nayelis katherin Galeano	3022411490	mamá	
42	1078203642	Ariana pedraza	parvulos	Angie paola perilla	1073743234	mama	
43	1024617664	Shard sofia Ramirez	parvulo	Yuri Alejandra Garzon	1110262714	mamá	
44							

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar [illegible] de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013."

Powered by CamScanner