Lugar	*Jl María Cano*
Fecha	*08/05/2026*
Tema	*Realizar acciones grupales en educación alimentaria y Nutricional con los niños y niñas con algún riesgo nutricional (Riesgo de desnutrición aguda, sobreleso y riesgo de sobrepeso)*
Desarrollo	*Asistentes: 13 padres de familia. Se anexa lista de asistentes.* *Orden del día:* 1. *Saludo y presentación.* 2. *Explicación de la actividad.* 3. *¿Qué beneficios tiene una buena nutrición en un niño en crecimiento y desarrollo?* 4. *¿Qué debe tener un buen desayuno, almuerzo y cena?* 5. *Importancia de algunos alimentos y el sueño en el crecimiento.* 6. *Compromisos* 7. *Cierre* 8. *Fotografías anexas* *Objetivo de la actividad* *Promover hábitos y experiencias que permitan incorporar estilos de vida saludables en los niños a través del conocimiento de tiempos de comida ideales para un niño en crecimiento y desarrollo.* *Desarrollo* *Se realiza el ingreso a la unidad operativa con el propósito de desarrollar una charla educativa dirigida a los padres y cuidadores de los niños identificados con diagnóstico de sobrepeso, desnutrición y riesgo de desnutrición durante la más reciente jornada de valoración antropométrica, en la cual se efectuó la toma de peso y talla. Esta actividad tuvo como objetivo principal fortalecer los conocimientos de las familias frente a la importancia de una alimentación adecuada en la infancia, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al crecimiento, desarrollo y bienestar integral de los niños.* *Empezando la charla se abordó mediante conceptos básicos relacionados con la alimentación infantil, fomentando la participación activa de los padres a través de preguntas orientadoras que permitieran identificar sus conocimientos previos, prácticas habituales en el hogar y posibles dificultades relacionadas con la alimentación de los menores. A partir de este intercambio, se enfatizó la importancia de establecer horarios de comida organizados y de garantizar una alimentación balanceada durante los tres principales tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena, debido a que estos representan la base del aporte energético y nutricional necesario para el adecuado crecimiento y desarrollo infantil.* *Se destacó especialmente la relevancia del consumo de alimentos ricos en proteína de alto valor biológico, como huevo, pollo, carne, pescado, queso, yogur y leche, explicando que estos nutrientes son fundamentales para favorecer el crecimiento, el mantenimiento de la masa muscular, el fortalecimiento del sistema inmune y el*

Powered by CamScanner

adecuado desarrollo físico y cognitivo de los niños haciendo énfasis en la necesidad de incluir fuentes proteicas en cada uno de los tiempos principales de comida, evitando que los menores basen su alimentación únicamente en harinas o productos ultraprocesados de bajo valor nutricional y que pueden perjudicar la ganancia de hábitos de alimentación saludable.

También se habló papel de alimentos fuente de calcio como el queso y otros productos lácteos como importantes fuentes de calcio y proteínas, nutrientes esenciales para la formación y fortalecimiento de huesos y dientes durante las etapas de crecimiento. Se explicó a los padres que un consumo adecuado de calcio, acompañado de una alimentación equilibrada y hábitos saludables, contribuye significativamente al desarrollo óseo y a la prevención de alteraciones relacionadas con el crecimiento.

Durante la jornada también se reforzó la importancia del consumo diario de frutas y verduras, promoviendo su inclusión en diferentes preparaciones y momentos del día. Se les explicó a los cuidadores que estos alimentos aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes indispensables para fortalecer las defensas, favorecer una adecuada digestión y contribuir al correcto funcionamiento del organismo. Además, se brindaron estrategias prácticas para incentivar el consumo de estos alimentos en los niños, teniendo en cuenta la aceptación y preferencias alimentarias propias de la edad.

Finalizando la charla se destacó la importancia del sueño y el descanso adecuado como parte fundamental del estado nutricional y del desarrollo infantil. Se explicó que dormir las horas necesarias favorece el crecimiento, el rendimiento físico y mental, el aprendizaje y la regulación del apetito, mientras que los hábitos inadecuados de sueño pueden influir negativamente en el estado nutricional, aumentando el riesgo tanto de sobrepeso como de alteraciones en el crecimiento y recuperación nutricional.

También se realizó un abordaje más específico de los casos identificados con sobrepeso, desnutrición y riesgo de desnutrición, brindando recomendaciones individualizadas a cada familia según las necesidades particulares de los niños. Estas orientaciones estuvieron enfocadas en fortalecer el acompañamiento desde el hogar, mejorar los hábitos alimentarios, promover una adecuada selección de alimentos y establecer rutinas saludables que favorezcan la evolución nutricional de los menores. Al cierre de la actividad, se generó un espacio de diálogo y participación en el cual los padres y cuidadores pudieron resolver inquietudes específicas relacionadas con la alimentación, crecimiento y cuidado de sus hijos, fortaleciendo así el proceso educativo y el compromiso familiar frente a la adopción de hábitos saludables dentro del entorno del hogar.

Powered by CamScanner

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Carlos Julián Rivera Ochoa	Nutricionista	SDIS
	María Eugenia Portela	Encargada del jardín	JI María Cano

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con las acciones grupales en educación alimentaria y nutricional con los niños y niñas con riesgo nutricional.	*Carlos Rivera*	
Próxima reunión	*Cuando se requiera.*		
Elaboró	*Carlos Julián Rivera Ochoa*		

Fotografías Anexas

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9

CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO

Tema: Socializacion Vacunas Nutricionales Cosmeticos Responsable: Carlos Ringo

Fecha: 08/05/26 Dirigido a: Familia

Nombres del niño o niña	Nombre del acudiente	Documento de identidad	Firma
Anna Salome Cano	Julieth Garcia	1056411721	Julieth G.
Alfonso silvera	Yhoseph silvera	1050778711	
Yhoseph silvera	Sandra perez	53093388	Sandra perez.
Gabriel Andres Coly	Andreina Pareja	6545340	
Evan Zarate	Karen Zarate	1024591884	Karen R.
Julieta Narvaez	Oscar Narvaez	1033700091	
SOE Noble Tolozo	Solmarina	1063480707	Solmarina
Samantha Vargas	Lucia Molina	52.870.680	
Brenda nicol prada	Angie Tigua	1005726034	Angie Tigua.
Alan Mathias Rua A.	Leidy Amaya	1006121324	Leidy Amaya.
[illegible]	YOLEMA MAIA	52546.759 BTA	YOLEMA MAIA
[illegible] David Luna.	Natalia Barrero	1013602888	Natalia B.
[illegible] Manuel Alvarez Parra	Daniela Pana	1000779079	Daniela Parra

Carrera 74 i N. 62 03 Sur/Bogotá
TEL 7899464
CEL 3108195745
fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner