## ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

**Línea:** Seguridad Nutricional

**Estrategia:** Crezcamos felices, evitemos la desnutrición

**Nombre del profesional:** Alexa Ximena Restrepo

Hernández **Profesión:** Enfermería

**Fecha de ejecución:** 24/04/2026

**Lugar de la capacitación:** Auditorio Cefid

**Hora de inicio:** 3:00 P.M

**Hora de finalización:** 4:30 P.M

### 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

"TALLER 5: ¿Qué sabemos del hambre oculta?"

### 2. OBJETIVO DE LA CAPACITACION:

**Objetivo general:**

Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de madres, padres y cuidadores frente al concepto de hambre oculta, sus causas, consecuencias y estrategias de prevención, promoviendo una alimentación balanceada que contribuya al adecuado crecimiento y desarrollo infantil

**Objetivos específicos:**

- Explicar de manera clara el concepto de hambre oculta y su diferencia con la desnutrición visible.
- Identificar las principales causas asociadas a la deficiencia de micronutrientes en la infancia.
- Reconocer signos, síntomas y consecuencias del hambre oculta en niños y niñas.
- Promover el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales esenciales.
- Fomentar prácticas de alimentación saludable y balanceada en el hogar.
- Sensibilizar a los cuidadores sobre su rol en la prevención de la malnutrición.
- Evaluar los conocimientos adquiridos mediante la aplicación del post test.

## 3. METODOLOGIA

DESARROLLO DEL TEMA

1. Introducción y presentación
2. Exploración de saberes previos
3. Concepto de hambre oculta
4. Diferencia entre hambre visible y hambre oculta
5. Causas del hambre oculta
6. Consecuencias en la salud infantil
7. Alimentos ricos en micronutrientes
8. Prácticas de alimentación saludable
9. Actividad participativa
10. Aplicación del post test
11. Retroalimentación y cierre

La intervención correspondiente al taller titulado “¿Qué sabemos del hambre oculta?” se desarrolló en el auditorio del CEFID, el día 17 de abril de 2026, en el horario de 3:00 p.m. a 4:30 p.m., dirigida a 15 madres de niños y niñas, en el marco de las acciones de promoción de la salud y prevención de la desnutrición infantil contempladas en la estrategia institucional.

La actividad estuvo orientada principalmente a padres, madres y cuidadores, reconociendo su papel fundamental en el cuidado nutricional, la alimentación adecuada y la identificación temprana de factores de riesgo asociados a la desnutrición infantil, especialmente aquellos relacionados con deficiencias de micronutrientes, conocidos como hambre oculta.

Se formularon preguntas orientadoras como:

- ¿Qué entienden por una alimentación saludable?

- ¿Qué alimentos consumen los niños en casa?
- ¿Consideran que un niño puede estar mal nutrido, aunque coma suficiente?
- ¿Qué tan importante creen que son las vitaminas y minerales?

Desde el enfoque metodológico, la intervención se desarrolló bajo un enfoque integral, participativo, educativo y reflexivo, sustentado en el modelo de aprendizaje significativo, el cual permitió que las participantes relacionaran los nuevos conocimientos con sus experiencias cotidianas, facilitando su comprensión, análisis y aplicación en el entorno familiar. Este enfoque favoreció no solo la adquisición de conocimientos, sino también la reflexión crítica sobre las prácticas alimentarias en el hogar.

El proceso metodológico se estructuró en varias fases. En primer lugar, se realizó una fase de introducción y acogida, en la cual el profesional de enfermería dio la bienvenida a las participantes, generando un ambiente de confianza, respeto e integración. Posteriormente, se llevó a cabo la exploración de saberes previos, mediante preguntas orientadoras relacionadas con la alimentación infantil, el consumo de alimentos en el hogar y la importancia de vitaminas y minerales. Esta fase permitió identificar conocimientos, creencias, prácticas culturales y vacíos conceptuales, facilitando la adaptación del contenido a las necesidades reales del grupo.

Durante el desarrollo del taller se implementaron diversas estrategias metodológicas activas, tales como la exposición dialogada con lenguaje claro y contextualizado, el uso de preguntas orientadoras que promovieron el análisis crítico, la discusión grupal basada en experiencias reales, la ejemplificación con alimentos de consumo diario, la resolución de dudas y la retroalimentación continua. Estas estrategias favorecieron la participación activa de las asistentes y la construcción colectiva del conocimiento.

En el desarrollo temático se abordaron contenidos relacionados con el hambre oculta, iniciando con su definición como una deficiencia de vitaminas y minerales que puede presentarse incluso cuando hay un consumo adecuado de alimentos, lo que la convierte en una problemática silenciosa. Asimismo, se explicó la diferencia entre hambre visible y hambre oculta, se analizaron sus causas como dietas poco variadas y consumo de alimentos ultraprocesados y sus consecuencias en la salud infantil, tales como retraso en el crecimiento, bajo rendimiento escolar, debilidad y disminución de defensas.

DESARROLLO TEMÁTICO
1. Concepto de hambre oculta
- Se refiere a la deficiencia de vitaminas y minerales esenciales en el organismo
- Puede presentarse incluso cuando hay suficiente consumo de alimentos
- No es visible a simple vista

✓ Problema silencioso que afecta la salud

2. Diferencia entre hambre visible y hambre oculta

- Hambre visible: bajo peso, delgadez evidente
- Hambre oculta: deficiencias nutricionales sin signos físicos evidentes

✓ Ambas afectan el desarrollo infantil

3. Causas del hambre oculta
- Dietas poco variadas
- Bajo consumo de frutas, verduras y proteínas
- Consumo frecuente de alimentos ultraprocesados
- Desconocimiento sobre alimentación balanceada

✓ Relacionadas con hábitos alimentarios

4. Consecuencias
- Retraso en el crecimiento
- Bajo rendimiento escolar
- Cansancio, debilidad
- Disminución de defensas
- Mayor riesgo de enfermedades

✓ Impacto en el desarrollo integral

5. Alimentos ricos en micronutrientes
- Frutas y verduras (vitaminas)
- Carnes, hígado, huevos (hierro y proteínas)
- Lácteos (calcio)
- Leguminosas

✓ Fundamentales para la salud

6. Prevención
- Alimentación balanceada y variada
- Inclusión de todos los grupos de alimentos
- Preparación adecuada de alimentos
- Hábitos saludables en el hogar

✓ Clave para evitar la desnutrición

7. Rol del cuidador
- Seleccionar alimentos nutritivos
- Preparar comidas balanceadas
- Fomentar hábitos saludables

Posteriormente, se trabajó el tema de los alimentos ricos en micronutrientes y la importancia de una alimentación balanceada, resaltando el consumo de frutas, verduras, proteínas, lácteos y leguminosas como base para la prevención de esta problemática. De igual manera, se reforzó el rol del cuidador como actor clave en la selección, preparación y supervisión de la alimentación de los niños.

Como parte central del componente práctico, se desarrolló la actividad participativa

"Construyendo un plato saludable", en la cual las participantes clasificaron alimentos según su valor nutricional, identificaron aquellos ricos en micronutrientes, propusieron menús saludables y compartieron experiencias del hogar. Esta actividad permitió fortalecer habilidades prácticas, promover la toma de decisiones informadas y facilitar la aplicación de los conocimientos adquiridos en su vida cotidiana.

En la fase evaluativa, se aplicó un post test estructurado con el fin de medir el nivel de comprensión y apropiación de los contenidos desarrollados durante el taller. A partir de esta evaluación, se evidenció una mejora significativa en los conocimientos de las participantes, observándose que 13 de las 15 madres obtuvieron la calificación máxima, mientras que las 2 restantes presentaron únicamente una respuesta incorrecta. Estos resultados reflejan un alto nivel de comprensión, apropiación de los contenidos y efectividad de la metodología implementada.

Finalmente, se llevó a cabo una fase de retroalimentación y cierre, en la cual se reforzaron los principales conceptos abordados, se resolvieron inquietudes y se generó un espacio de reflexión sobre la importancia de prevenir el hambre oculta mediante prácticas alimentarias saludables. La actividad se desarrolló en un ambiente de respeto, confianza y participación, favoreciendo el aprendizaje significativo y el compromiso de las participantes en la implementación de cambios positivos en el hogar.

El desarrollo del taller "¿Qué sabemos del hambre oculta?" permitió fortalecer de manera significativa los conocimientos de las 15 madres de niños y niñas en relación con la importancia de los micronutrientes en la alimentación infantil y su papel en la prevención de la desnutrición. A través del proceso educativo, se logró sensibilizar a las participantes sobre el hambre oculta como una problemática silenciosa que puede afectar el crecimiento y desarrollo de los niños, incluso cuando existe un consumo aparente de alimentos suficiente.

Se evidenció la apropiación de conceptos clave relacionados con la definición de hambre oculta, sus causas, consecuencias y diferencias frente al hambre visible, lo cual permitió a las participantes comprender la importancia de una alimentación balanceada y variada. Asimismo, se fortaleció el reconocimiento de alimentos ricos en micronutrientes y la necesidad de incluirlos en la dieta diaria de los niños y niñas.

La implementación de estrategias metodológicas participativas y prácticas, especialmente la actividad "Construyendo un plato saludable", facilitó el aprendizaje significativo, permitiendo que las madres relacionaran los contenidos teóricos con su realidad cotidiana. Esto favoreció el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones informadas en la selección y preparación de alimentos en el hogar.

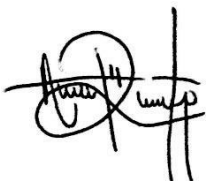
En cuanto al proceso evaluativo, la aplicación del post test evidenció una mejora notable en los conocimientos adquiridos, reflejando la efectividad de la intervención educativa. Se destacó que 13 de las participantes alcanzaron la calificación máxima, mientras que 2 de ellas presentaron únicamente una respuesta incorrecta, lo cual demuestra un alto nivel de comprensión y apropiación de los contenidos abordados

durante el taller.

De igual manera, se fortaleció la conciencia sobre el rol fundamental de los cuidadores en la prevención del hambre oculta, reconociendo su responsabilidad en la selección, preparación y supervisión de la alimentación de los niños, así como en la promoción de hábitos saludables desde el hogar.

Sin embargo, se identifican posibles limitaciones relacionadas con factores socioeconómicos, disponibilidad de alimentos y prácticas culturales, que pueden influir en la aplicación de las recomendaciones brindadas, lo cual resalta la necesidad de dar continuidad a este tipo de procesos educativos y de acompañamiento comunitario.

Finalmente, se concluye que este tipo de intervenciones educativas contribuyen significativamente al fortalecimiento de capacidades en la comunidad, promoviendo cambios positivos en los hábitos alimentarios y generando un impacto favorable en la salud y el desarrollo integral de los niños y niñas.



_____
Alexa Ximena Restrepo Hernández
Enfermera PIC Municipal
T.P: 1061368498