FICHA DESCRIPTIVA TALLERES

TEMA	**ALIMENTACIÒN SALUDABLES**
FECHA	24/03/2026
OBJETIVO GENERAL	Capacitar a los niños, niñas y adolescentes (NNA) del internado en hábitos de alimentación saludable mediante estrategias educativas y actividades lúdicas que les permitan reconocer los grupos de alimentos, comprender la importancia de una alimentación balanceada y fortalecer prácticas alimentarias que contribuyan a su crecimiento, desarrollo integral y bienestar general
METODOLOGIA	Para el desarrollo de la actividad se utilizarán diferentes estrategias pedagógicas y materiales didácticos con el fin de facilitar el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes. Se emplearán carteleras educativas, juegos lúdicos, material visual como imágenes de alimentos, una breve charla explicativa y una pequeña exposición sobre la importancia de la alimentación saludable. Asimismo, se incluirán dinámicas participativas que permitan a los participantes aprender de forma práctica, divertida y significativa
RECURSOS Y/O MATERIALES	• Imagen del Plato del Buen Comer • Semáforo de los alimentos • Tarjetas o imágenes de diferentes alimentos • Rompecabezas del Plato del Buen Comer • Marcadores • Hojas de papel • Cinta adhesiva • Material visual de apoyo sobre hábitos alimentarios saludables
FUENTES DE VERIFICACIÓN	Listado de asistencia.
BIBLIOGRAFÍA	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). *Lineamientos técnicos para la educación alimentaria y nutricional en niños, niñas y adolescentes.* · Organización Mundial de la Salud (OMS). *Alimentación saludable en la infancia y recomendaciones nutricionales para niños*. · Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Educación alimentaria y nutricional en el ámbito escolar*.
PROFESIONAL ENCARGADO	Kerlys Johana Baldovino Carpio.

FICHA DESCRIPTIVA TALLERES

DESARROLLO DEL TALLER

La actividad inició con una introducción dinámica y atractiva dirigida a los niños, en la que se explicó de manera sencilla la importancia de una alimentación saludable para su crecimiento, desarrollo físico y bienestar general. A través de un lenguaje claro y lúdico, se presentó el Plato del Buen Comer como una herramienta visual que permite identificar los principales grupos de alimentos y comprender cómo deben combinarse para lograr una alimentación balanceada.

Durante la explicación, se abordaron los tres grupos principales de alimentos:

- **Verduras y frutas:** se destacaron como fuentes esenciales de vitaminas, minerales y fibra, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades.
- **Cereales y tubérculos:** se explicaron como la principal fuente de energía que el cuerpo necesita para jugar, aprender y realizar las actividades diarias.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** se resaltaron como alimentos importantes para el crecimiento y la reparación del cuerpo, ya que aportan proteínas y otros nutrientes esenciales.

Asimismo, se enfatizó la importancia de mantener un equilibrio entre los tres grupos alimenticios, mostrando ejemplos prácticos de combinaciones saludables. También se explicó que alimentos como dulces, gaseosas y comida chatarra deben consumirse solo de manera ocasional, promoviendo así hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

Posteriormente, la nutricionista presentó a los niños y niñas una imagen del semáforo de los alimentos, explicando que, así como el semáforo de tránsito indica cuándo avanzar o detenerse, el semáforo nutricional ayuda a identificar qué alimentos se deben consumir con mayor o menor frecuencia.

Luego se mostraron imágenes o tarjetas con diferentes alimentos, invitando a los niños a participar activamente en su clasificación según los colores del semáforo:

- **Color verde:** alimentos que se pueden consumir todos los días, como frutas, verduras y agua, ya que favorecen el crecimiento y ayudan a mantener el cuerpo saludable.
- **Color amarillo:** alimentos que se deben consumir con moderación, como arroz, pan, queso y otros alimentos preparados.
- **Color rojo:** alimentos que se deben consumir ocasionalmente, como dulces, gaseosas, papas fritas y otros productos con alto contenido de azúcar, grasa o sal.

Cada niño colocó los alimentos en el color que consideró correcto, promoviendo el aprendizaje mediante el juego, la participación activa y el trabajo en grupo.

FICHA DESCRIPTIVA TALLERES

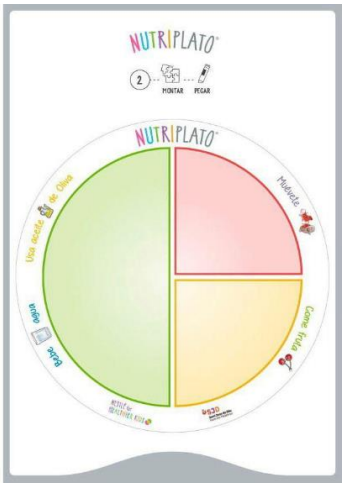
Cierre de la actividad

Para finalizar, se realizó una actividad lúdica con el objetivo de reforzar los contenidos trabajados durante la sesión. La dinámica consistió en armar, de manera grupal, un rompecabezas del Plato del Buen Comer. Cada niño participó activamente eligiendo una pieza del rompecabezas y colocándola en el lugar correspondiente, fomentando el trabajo en equipo, la participación colaborativa y el fortalecimiento de los aprendizajes sobre los grupos de alimentos y su importancia en una alimentación saludable.

Finalmente, la nutricionista reforzó la clasificación correcta de los alimentos, resaltando la importancia de consumir con mayor frecuencia los alimentos del color verde, moderar los del color amarillo y limitar los del color rojo. De esta manera, se promueve en los niños y niñas la comprensión de hábitos alimentarios saludables que contribuyan a su crecimiento, bienestar y desarrollo.





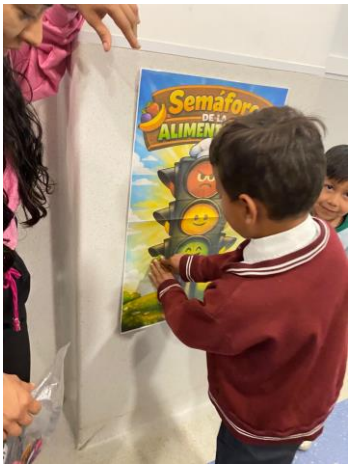




FICHA DESCRIPTIVA TALLERES

EVIDENCIA FOTOGRAFICA:













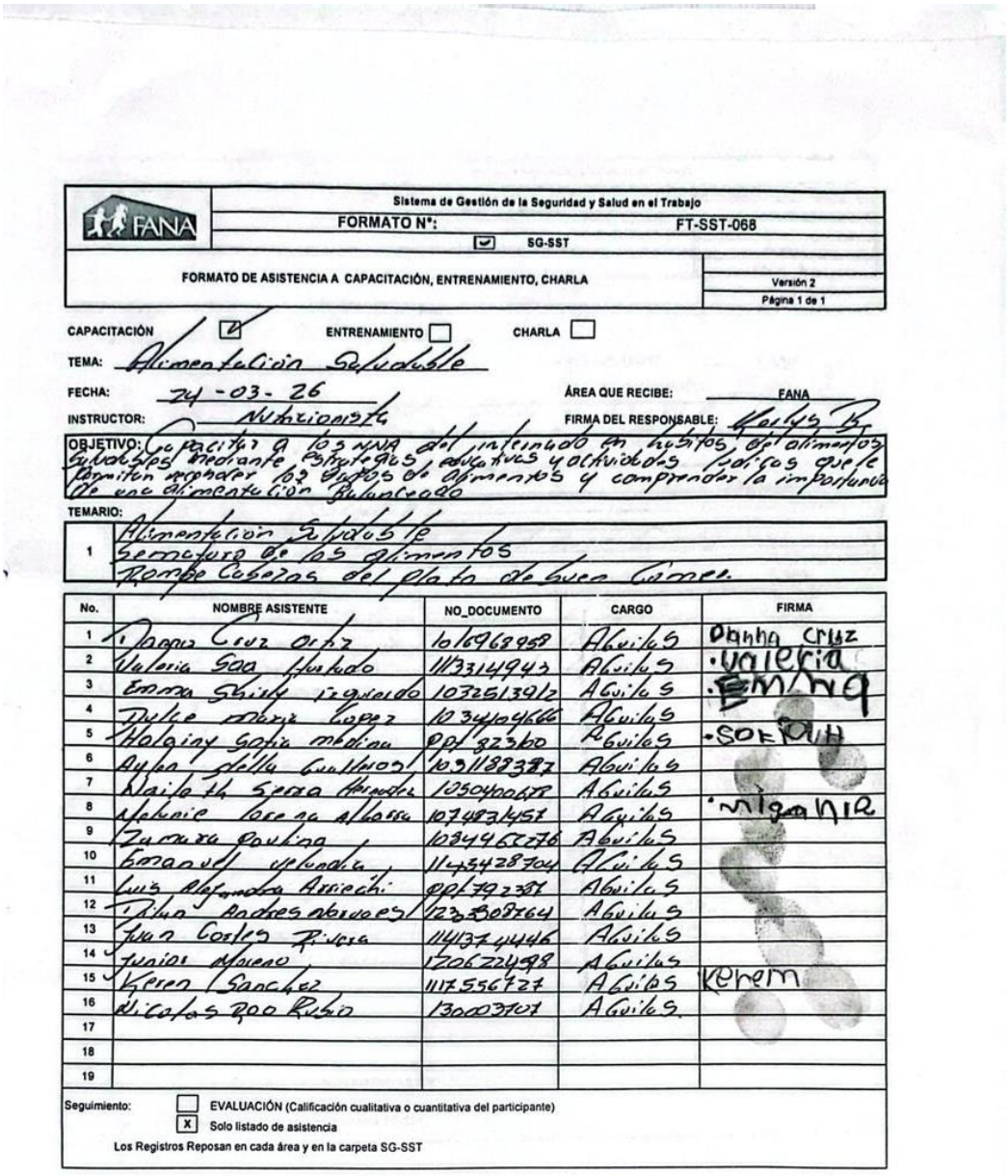






FICHA DESCRIPTIVA TALLERES

LISTA DE ASISTENCIA:



Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

FORMATO N°: FT-SST-068

☑ SG-SST

FORMATO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN, ENTRENAMIENTO, CHARLA

Versión 2

Página 1 de 1

CAPACITACIÓN ☑ ENTRENAMIENTO ☐ CHARLA ☐

TEMA: Alimentación Saludable

FECHA: 24-03-26 ÁREA QUE RECIBE: FANA

INSTRUCTOR: Nutricionista FIRMA DEL RESPONSABLE: Karlys B.

OBJETIVO: Capacitar a los NNA del internado en hábitos de alimentos saludables mediante estrategias educativas y actividades lúdicas que le permiten reconocer los grupos de alimentos y comprender la importancia de una alimentación balanceada

TEMARIO:

1. Alimentación Saludable
   Semaforo de los alimentos
   Rompe Cabezas del plato de buen Comer.

No.	NOMBRE ASISTENTE	NO_DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Angie Cruz ortiz	1016968958	Aguilas	Angie Cruz
2	Valeria Soa Hurtado	1133149423	Aguilas	Valeria
3	Emma Shirly Izquierdo	1032513912	Aguilas	Emma
4	Dulye Sofia Lopez	1034104666	Aguilas	
5	Holguin Sofia Medina	PPT 823160	Aguilas	Sofia
6	Ayda Stella Cuadros	1031182387	Aguilas	
7	Daileth Sosa Hernandez	1050400677	Aguilas	
8	Valentin Lora Alvarez	1074834457	Aguilas	Valentin
9	Zamara Paulina	1034465776	Aguilas	
10	Emanuel Urbaneja	1143428704	Aguilas	
11	Luis Alejandro Arrieche	PPT 792387	Aguilas	
12	Nina Andres Alvarez	1233087764	Aguilas	
13	Juan Carlos Rivera	1143744446	Aguilas	
14	Juan Moreno	1206224998	Aguilas	
15	Karen Sanchez	1117556727	Aguilas	Karen
16	Nicolas Roo Rubio	1300037107	Aguilas	
17				
18				
19				

Seguimiento:
☐ EVALUACIÓN (Calificación cualitativa o cuantitativa del participante)
☒ Solo listado de asistencia

Los Registros Reposan en cada área y en la carpeta SG-SST

FICHA DESCRIPTIVA TALLERES

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
FANA	FORMATO N°:	FT-SST-068
	☑ SG-SST	
FORMATO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN, ENTRENAMIENTO, CHARLA		Versión 2 Página 1 de 1

CAPACITACIÓN ☑ ENTRENAMIENTO ☐ CHARLA ☐

TEMA: Alimentación Saludables

FECHA: 24-03-26 ÁREA QUE RECIBE: FANA

INSTRUCTOR: Nutricionista FIRMA DEL RESPONSABLE: Karlys Baldovino

OBJETIVO: Capacitar a los NNA del internado en hábitos de alimentación saludable mediante estrategia educativas y actividades lúdicas que le permita reconocer los grupos de alimentos y comprender la importancia de una alimentación saludable.

TEMARIO:

1	Alimentación Saludable Consumo de los alimentos Complementos del Plato del buen Comer.

No.	NOMBRE ASISTENTE	CÉDULA	CARGO	FIRMA
1	Mariana Acosta Tangarife	TI 1031843789	Helpones	MAViana
2	Emily Izquierdo Mora	TI 1010946399	Helpones	Emilly
3	Yusdel Castañeda Osorio	TI 1144136787	Helpones	Mora Osorio
4	Valolet Ceron Sanchez	TI 1095466483	Helpones	valolet ceron s
5	Miguel Garzon Garcia	TI 1023020098	Helpones	Miguel Garzon
6	Edna Esmeralda Rivera	TI 1233494051	Helpones	Esmeralda
7	Johan Sanchez Parra	TI 1233909853	Re Helpones	Johan Daniel
8	Valeo Aldair Asprilla	TI 1037014009	Prehelpones	Mateo Aldair
9	Daniel Venegas Castillo	MS 1039739261	Prehelpones	Daniel Venegas
10	Laura Lopez Ortiz	TI 1033821558	Prehelpones	Laura
11	Josneiselys Jimenez	PPT 1623672	Prehelpone	Gas. Hasan
12	Karla Juliana Berrocal	RC 1145229406	Prehelpones	Karla
13	Erick Diaz Tangarife	TI 1031250114	Prehelpones	Erick Tagarife
14	Yeiden Samuel Sancha	TI 1023069877	Prehelpones	Samuel
15	Daniel Garzon Garcia	TI 1140930765	Prehelpones	Daniel Garzon
16				
17				
18				
19				

Seguimiento: ☐ EVALUACIÓN (Calificación cualitativa o cuantitativa del participante)

☒ Solo listado de asistencia

Los Registros Reposan en cada área y en la carpeta SG-SST