## ESE HOSPITAL SAN JOSE

**LINEA:** Seguridad nutricional

**ESTRATEGIA:** PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES

**Nombre del profesional:** Dayana García Restrepo

**Profesión:** Enfermería

**Fecha de ejecución:** 16/04/2026

**Lugar de la capacitación:** Centro de Desarrollo Infantil CDI

**Hora de inicio:** 3:00 p.m.

**Hora de finalización**: 4:30 p.m.

**1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

**TALLER 4 – ACTIVIDAD 6: Apetito, hambre y saciedad en niños**

**2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:**

Fortalecer los conocimientos de madres, padres y cuidadores sobre los conceptos de apetito, hambre y saciedad en la infancia, promoviendo prácticas de alimentación consciente y respetuosa que favorezcan una adecuada relación con la comida, el desarrollo de hábitos saludables y la prevención de alteraciones nutricionales en los niños y niñas.

Objetivos específicos:

- Explicar de manera clara los conceptos de hambre, apetito y saciedad.
- Diferenciar entre hambre fisiológica y hambre emocional en los niños.
- Identificar las señales de hambre y saciedad en las diferentes etapas de la infancia.
- Analizar prácticas de alimentación inadecuadas en el hogar.
- Promover estrategias de alimentación respetuosa y consciente.
- Sensibilizar sobre los riesgos de forzar o restringir la alimentación.
- Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.
- Fortalecer el rol del cuidador como guía en la relación del niño con la comida.

**3. CURSO DE VIDA**

Primera infancia e infancia.

Dirigido a padres, madres y cuidadores de niños entre 2 y 8 años, quienes desempeñan un papel fundamental en la selección de alimentos, la formación de hábitos alimentarios y la protección de la salud infantil.

## 4. METODOLOGIA

El desarrollo del taller se llevó a cabo bajo un enfoque educativo, participativo, vivencial y reflexivo, orientado a la construcción de conocimientos a partir de las experiencias cotidianas de los cuidadores, permitiendo la apropiación de conceptos y su aplicación en el entorno familiar.

La duración del taller fue de aproximadamente dos (2) horas, distribuidas en momentos pedagógicos que facilitaron la comprensión progresiva del tema, el análisis de prácticas de alimentación y la reflexión sobre el rol del cuidador en la nutrición infantil.

Se trabajó con un grupo de cuidadores del Centro de Desarrollo Infantil (CDI), promoviendo un ambiente de confianza, respeto, escucha activa y participación, teniendo en cuenta el contexto sociocultural, las dinámicas familiares, las prácticas alimentarias y las creencias relacionadas con la alimentación infantil.

La metodología incluyó:

- Exploración de saberes previos mediante preguntas orientadoras relacionadas con la alimentación de los niños.
- Exposición teórica guiada apoyada en presentación (diapositivas), utilizando lenguaje claro y comprensible.
- Ejemplificación con situaciones reales del entorno familiar.
- Análisis de conductas alimentarias frecuentes en los niños.
- Discusión grupal basada en experiencias de los participantes.
- Participación activa mediante intercambio de opiniones y resolución de dudas.
- Retroalimentación continua durante todo el proceso educativo.
- Reflexión final orientada a 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, promoviendo un aprendizaje significativo y participativo.

MATERIALES NECESARIOS

- Computador
- Presentación en diapositivas
- Video beam (si disponible)
- Imágenes relacionadas con alimentación infantil
- Cartillas educativas
- Marcadores
- Tablero o cartelera
- Material educativo impreso
- Fichas o ejemplos de situaciones cotidianas

DESARROLLO DEL TEMA

1. Introducción y contextualización
2. Exploración de conocimientos previos
3. Exposición teórica mediante presentación
4. Análisis de situaciones cotidianas
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 formación de hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

Se generó un espacio participativo mediante preguntas orientadoras como:

- ¿Qué hacen cuando el niño no quiere comer?
- ¿Suelen obligar a los niños a terminar la comida?
- ¿Cómo identifican si el niño tiene hambre o solo quiere comer por gusto?
- ¿Qué hacen cuando el niño pide comida constantemente?

Este espacio permitió identificar prácticas comunes, creencias culturales y comportamientos relacionados con la alimentación en el hogar, evidenciando la necesidad de fortalecer el conocimiento en el tema.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. Concepto de hambre, apetito y saciedad

- **Hambre:** necesidad fisiológica del organismo de consumir alimentos para obtener energía.
- **Apetito:** deseo de comer que puede estar influenciado por factores emocionales, sociales o ambientales.
- **Saciedad:** sensación de satisfacción que indica que el cuerpo ha recibido suficiente alimento.

✔ Comprender estas diferencias permite mejorar las prácticas de alimentación.

2. Señales de hambre en los niños

- Irritabilidad o llanto
- Búsqueda de alimento

- Disminución de energía
- Mayor interés por la comida

✔ Es importante responder oportunamente a estas señales para evitar descompensaciones.

3. Señales de saciedad

- Rechazo del alimento
- Disminución del interés por comer
- Jugar con la comida
- Cerrar la boca o voltear la cara

✔ Respetar estas señales evita la sobrealimentación.

4. Hambre fisiológica vs hambre emocional

- **Hambre fisiológica:** aparece progresivamente y responde a una necesidad del cuerpo.
- **Hambre emocional:** surge por emociones como aburrimiento, ansiedad o tristeza.

✔ Identificar estas diferencias ayuda a evitar malos hábitos alimentarios.

5. Prácticas adecuadas de alimentación

- Respetar las señales de hambre y saciedad del niño
- No obligar a comer ni insistir excesivamente
- Establecer horarios de alimentación
- Ofrecer alimentos variados y saludables
- Crear un ambiente tranquilo durante las comidas

✔ Favorece una relación saludable con la comida.

6. Prácticas inadecuadas y sus consecuencias

- Obligar a terminar la comida
- Usar alimentos como premio o castigo
- Restringir alimentos de forma estricta
- Permitir consumo excesivo de alimentos poco saludables

✔ Puede generar:

- Trastornos alimentarios
- Sobrepeso u obesidad
- Rechazo a ciertos alimentos
- Mala relación con la comida

7. Enfoque preventivo en salud

- Promoción de hábitos saludables desde la infancia
- Prevención de enfermedades como obesidad y desnutrición
- Importancia del acompañamiento familiar en la alimentación

✔ La educación alimentaria es clave en la salud infantil.

ACTIVIDAD CENTRAL

**Estrategia: Análisis de situaciones y reflexión participativa**

Desarrollo de la actividad:

- Presentación de casos relacionados con la alimentación infantil
- Identificación de conductas adecuadas e inadecuadas
- Discusión grupal sobre posibles soluciones
- Reflexión sobre prácticas en el hogar

Participación de los cuidadores:

Durante el desarrollo del taller, los participantes compartieron experiencias y formularon preguntas como:

- ¿Qué hacer cuando el niño no quiere comer?
- ¿Es correcto obligarlo a comer todo?
- ¿Cómo saber si el niño está satisfecho?
- ¿Qué hacer cuando come en exceso?

Se generó un espacio de diálogo enriquecedor donde se fortaleció el aprendizaje colectivo.

Todas las inquietudes fueron resueltas de manera clara, promoviendo la comprensión del tema.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Identificar señales de hambre y saciedad
- Promover alimentación consciente

- Fortalecer prácticas adecuadas en el hogar
- Prevenir alteraciones nutricionales

CIERRE

El taller finalizó con un espacio donde:

- Se realizó retroalimentación general de los temas abordados
- Se aclararon dudas finales
- Se reforzó la importancia de respetar las señales del niño
- Se promovieron prácticas de alimentación saludable
- Se brindaron recomendaciones aplicables en el hogar

Finalmente, se motivó a los cuidadores a implementar los conocimientos adquiridos en su vida diaria, contribuyendo al bienestar, crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas.

Dayana García R.

DAYANA GARCIA RESTREPO
Enfermera PIC DTSC