E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES.

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarin

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 14-05-2026

Lugar de la capacitación: CDI

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de finalización: 4:00 pm

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 7: TALLER 5 Consecuencias físicas, mentales y emocional del sobrepeso u obesidad.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Sensibilizar a los cuidadores sobre las consecuencias del sobrepeso y la obesidad infantil en edades tempranas, promoviendo prácticas de alimentación y crianza saludables que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional de los niños y niñas de 2 a 8 años.

Objetivos Específicos:

- Identificar los efectos físicos, mentales y emocionales de la obesidad en los niños.
- Explorar las creencias y prácticas familiares en torno a la alimentación infantil.
- Generar conciencia en las familias sobre los riesgos de una dieta alta en azúcares y fritos.
- Promover la adopción de hábitos alimenticios saludables y la práctica de juego activo.
- Entregar material educativo impreso como refuerzo para el aprendizaje en casa.

3. CURSO DE VIDA

PRIMERA INFANCIA

4. METODOLOGIA

Población objetivo: Padres de familia y/o cuidadores de niños de 2 a 8 años (priorizando menores con sobrepeso, riesgo de sobrepeso u obesidad. Estado nutricional (Malnutrición por exceso)
Duración: 1 hora.

Exploración de creencias y experiencias:
Dinámica: “El plato que más le gusta”
Cada cuidador dibujará o escribirá en una hoja cuál es el alimento que más disfruta su hijo/a y cómo reacciona cuando se le niega o limita. Luego se compartirá en grupo, reflexionando sobre el papel de la comida en la crianza, el afecto y la rutina familiar.

Dinámica “El vaso de azúcar”

- Mostrar un vaso transparente y una gaseosa pequeña.
- Sacar una cuchara e ir poniendo azúcar dentro del vaso: *“¿Cuántas creen que tiene esta gaseosa?”* (mostrar la cantidad real, aprox. 7-10 cucharadas).
- Hacer lo mismo con un jugo en caja.
- Pregunta a los padres: *“¿Se la darían así de azúcar directamente a sus hijos?”*

Historia “El superhéroe del cuerpo”

- Un niño (o títere) quiere ser fuerte para jugar, pero come solo dulces y fritos. Se siente cansado, no puede correr y se enferma.
- Luego conoce a la “Doctora Manzana” y al “Capitán Agua”, que le muestran que con frutas, verduras y agua recupera su energía y puede jugar feliz.

Al final, preguntar a los padres:

- “¿Qué comida le dio energía al superhéroe?”
- “¿Qué comida lo hizo sentir cansado?”

Para la exploración del contenido educativo

1. Guía impresa para el facilitador con los siguientes temas clave:
    - ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad infantil?

- ¿Qué consecuencias tiene en la salud física (diabetes, fatiga, crecimiento)?
- ¿Qué efectos emocionales puede generar (autoestima, rechazo, aislamiento, bullyng)?
- ¿Qué consecuencias mentales puede acarrear (dificultades de aprendizaje, irritabilidad a futuro en la escuela)?
- ¿Cómo prevenir desde el hogar? (hábitos, límites, juego activo, ejemplo adulto)

2. Materiales de apoyo didáctico:
   - Imagenes ilustrativas con ejemplos de alimentos saludables vs ultraprocesados

Actividad final: "Promesa saludable"
Cada cuidador escribirá una frase compromiso para mejorar un hábito en casa (ej: "Desde hoy jugaré más con mi hijo", "El jugo será natural y sin azúcar", "Comeremos frutas todos los días").
Estas frases se compartirán y luego se pegarán en una cartulina titulada: "En casa sí se puede".

Actividad vivencial "El cuerpo sano"

- Se colocan dos murales:
  - **Mural 1: Cuerpo cansado** (dibujos de niño triste, con poco ánimo, con dulces, papitas y gaseosa alrededor).
  - **Mural 2: Cuerpo feliz** (niño sonriente, fuerte, con frutas, agua, verduras y haciendo deporte).
- A cada niño se le entregan imágenes recortadas de alimentos (frutas, verduras, jugos, fritos, dulces, etc.).
- Los niños deben pegar cada alimento en el mural que corresponde.

Reflexión con los padres: "Lo que comen nuestros hijos construye su cuerpo y su futuro. ¿Qué cuerpo quieren para ellos?".

Compromiso familiar "Un cambio pequeño, un gran regalo"

- Cada familia elige **un compromiso realista** (ejemplos: no gaseosa entre semana, cambiar la chocolatina de la lonchera por una fruta, reducir fritos a 1 vez por semana).
- Lo escriben o dibujan en una **tarjeta de compromiso** con sus hijos.
- Se comparte en voz alta y se guarda como recordatorio en casa.

Material educativo para entregar

- Folleto impreso con:
  - Consecuencias físicas, mentales y emocional del sobrepeso u obesidad, en la población infantil.



Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.