ACTA N°

FECHA: Bogotá, 01 de julio de 2026

HORA: 7:00 AM

LUGAR: jardín cofinanciado Raíces

TEMA: Hábitos de alimentación saludable

ASISTENTES: padres, madres y/o acudientes,
-Profesionales y auxiliares de atención en primera infancia

ORDEN DEL DÍA:

- Envió vía WhatsApp a las familias infografía de alimentación saludable
- Socialización guía técnica estilos de vida saludable profesionales y auxiliares de atención a primera infancia
- Collage evidencias de ejecución de las experiencias

DESARROLLO: siendo las 7.00 la profesional en atención a primera infancia Luz Helena Ramírez Quintero, socializa a las demás profesionales y auxiliares de atención a primera infancia la guía técnica de estilos de vida saludable en donde hace énfasis en hábitos de alimentación saludable, para que cada una de ellas replique a las familias voz a voz y resuelva inquietudes acerca de este tema y envíen vía WhatsApp la infografía relacionada con la alimentación saludable, tomando pantallazo del envío , de la misma manera, se envía una invitación a participar de una experiencias en casa en donde en familia deben compartir con sus hijos e hijas un plato saludable preparado en casa, enviando una fotografía a cada una de las responsables de cada nivel para que ella elaboren un collage y dejarlo como evidencia en la participación de las familias, resolviendo a la vez inquietudes y sugerencias de los padres, madres y acudientes

Durante la socialización de las profesionales y auxiliares se destacaron los siguientes conceptos con el fin que ella repliquen a las familias esta información según cada inquietud que se genere con la observación de la infografía enviada:

La alimentación SALUDABLE es determinante en la vida de las niñas y los niños, ya que cumple con un papel biológico y social promoviendo los procesos de crecimiento y desarrollo; además permite la prevención de múltiples enfermedades tanto de la infancia como posteriormente de la adultez.

Resulta de gran importancia que la alimentación sea balanceada, es decir, que cumpla con las siguientes características:

Completa, que incluya alimentos de los diferentes grupos en las cantidades apropiadas.

Adecuada de acuerdo con las necesidades y características de cada persona.

- ***Suficiente*** en energía y nutrientes, es decir, que aporta la cantidad de calorías y nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales y para realizar las actividades físicas e intelectuales diarias.
- ***Variada,*** debido *a que no existe ningún alimento que aporte todos los nutrientes en las cantidades que el organismo necesita.*
- ***Inocua*** *Garantizar* que no implique un riesgo para el consumidor es decir que no haga daño.
- ***Equilibrada*** que respete el porcentaje recomendado de los distintos macronutrientes. (carbohidratos, grasas y proteínas).

Por ello además de las consideraciones nutricionales, es importante

- incentivar en los padres que la alimentación debe darse en un medio tranquilo, sin presiones, y no puede emplearse como premio o castigo.

De otro lado, los hábitos alimentarios que se establecen en la infancia, particularmente inician con la alimentación complementaria cuando se introducen alimentos diferentes a la leche materna y se consolida a lo largo de la edad preescolar y escolar.

Uno de los aspectos que está más documentado es la relación entre la dieta y la presencia de condiciones crónicas (diabetes, sobrepeso e hipertensión), particularmente el elevado consumo de grasas saturadas, azúcares y productos industrializados junto con un bajo consumo de frutas y vegetales pueden predisponer a cáncer y otras enfermedades cardiovasculares, teniendo su inicio desde la niñez, de allí la importancia de brindar capacitación a madres, padres y cuidadores para que adopten estilos de vida adecuados promoviéndolos a través del ejemplo y la práctica cotidiana.

Recomendaciones

La manera de promover los hábitos de alimentación saludable debe ser construida por el equipo de cada jardín a partir del reconocimiento de las particularidades e intereses de la población atendida

A continuación, se enuncian algunas alternativas que permitan realizar la implementación de la guía.

Los agentes educativos de las unidades operativas, en comunicación diaria y en encuentros pedagógicos con padres, madres y/o cuidadores de las niñas y los niños reconocen los saberes, actitudes, prácticas y creencias alimentarias.

Además, apoyan y promueven la construcción de normas de higiene personal, adecuada manipulación de alimentos relacionada con la selección, conservación, preparación y servido de alimentos; así como conocimiento de los grupos de alimentos e importancia de su consumo, manejo de porciones según la edad, planeación de menús y loncheras balanceados y agradables acorde al presupuesto familiar. En estos encuentros se puede incluir prácticas relacionadas con los temas y preparación de recetas saludables.
Para el trabajo con las niñas y los niños se pueden realizar actividades lúdicas como: la elaboración y preparación de recetas saludables en las que las frutas y verduras son esenciales, además se pueden propiciar espacios donde se preparen loncheras saludables. También se trabaja sobre la importancia de alimentarse de manera balanceada, conocer los alimentos, sus propiedades y formas ricas y agradables de degustarlos. Estas actividades se comparten y socializan con las madres, padres y cuidadores de modo que en la casa se dé continuidad y apoyo al trabajo realizado en el jardín.
La alimentación óptima está relacionada no sólo con lo que se come, sino también con el cómo, cuándo, dónde y con quién, esta ha de considerarse como un proceso de potenciamiento del desarrollo de las niñas y los niños; convirtiéndose en una experiencia significativa para ellas y ellos, en donde prime el afecto, el cariño, la tolerancia y la comprensión.
El inicio de la alimentación de las niñas y niños debe darse por medio del amamantamiento en condiciones técnicas de seguridad durante los 6 primeros meses de vida de manera exclusiva.

A partir de la iniciación de la alimentación complementaria las niñas y los niños requieren de un acompañamiento cercano que comprenda los ritmos y tiempos propios, reconociendo que ellas y ellos tienen mecanismos de regulación del hambre y la saciedad que deben ser respetados, y por lo tanto se no se debe forzar, ni obligar el consumo de ningún alimento. Además, se debe permitir que las niñas y los niños exploren, observen y manipulen los alimentos en condiciones higiénicas, favoreciendo así el aprendizaje progresivo del consumo de alimentos de manera autónoma.

Dentro de las actividades de promoción de una alimentación saludable se deben generar estrategias con las familias que promuevan una selección adecuada de alimentos, protegiendo a las niñas y niños de la publicidad de alimentos poco saludables y evitando la preferencia de estos sobre los alimentos naturales y preparados en casa.

Las familias participaron con gran entusiasmo, compromiso y alegría en esta experiencia, evidenciando una actitud positiva al compartir con sus hijos e hijas la preparación de un plato saludable y registrar este significativo momento mediante una fotografía, se observó un ambiente de afecto, cooperación y comunicación, en el que los adultos brindaron acompañamiento, permitiendo que los niños y las niñas participaran activamente en la selección, manipulación y preparación de los diferentes alimentos, favoreciendo el fortalecimiento de los vínculos familiares, generando espacios de interacción de calidad donde cada integrante pudo compartir, dialogar y disfrutar del proceso de elaboración de los alimentos, permitiendo promover hábitos de vida saludable desde el hogar, incentivando el consumo de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos de una manera creativa, lúdica y significativa para los niños y las niñas.

Las fotografías compartidas reflejaron familias felices, comprometidas y motivadas, disfrutando de cada momento de la actividad. Se evidenció el interés por involucrar a los niños y las niñas en experiencias cotidianas que fortalecen su autonomía, al permitirles explorar texturas, colores, aromas y sabores, además de desarrollar habilidades motrices, cognitivas y comunicativas durante la preparación del plato.

Esta actividad también contribuyó a reforzar la importancia del trabajo conjunto entre la familia y el jardín infantil, reconociendo a las familias como actores fundamentales en el proceso de formación integral de los niños y las niñas. Su participación activa demuestra el compromiso con la promoción de estilos de vida saludables y con la creación de experiencias significativas que favorecen el desarrollo de hábitos alimenticios adecuados desde la primera infancia, fortaleciendo al mismo tiempo el bienestar, la convivencia familiar y el aprendizaje a través de experiencias compartidas.

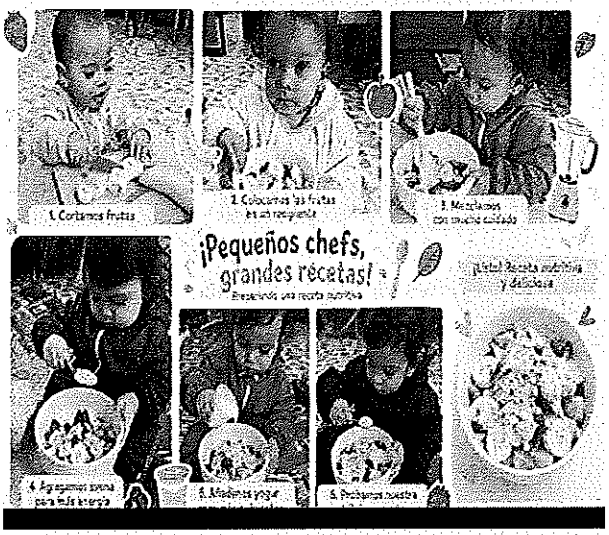
Compromisos:

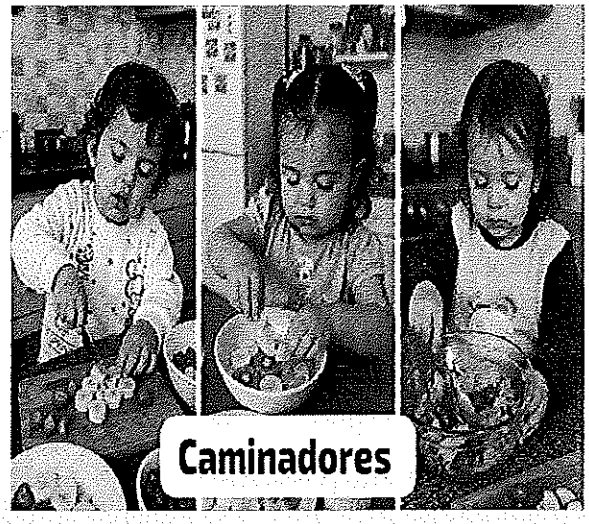
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Resolver inquietudes acerca de la alimentación saludable	Componente de nutrición	permanentemente

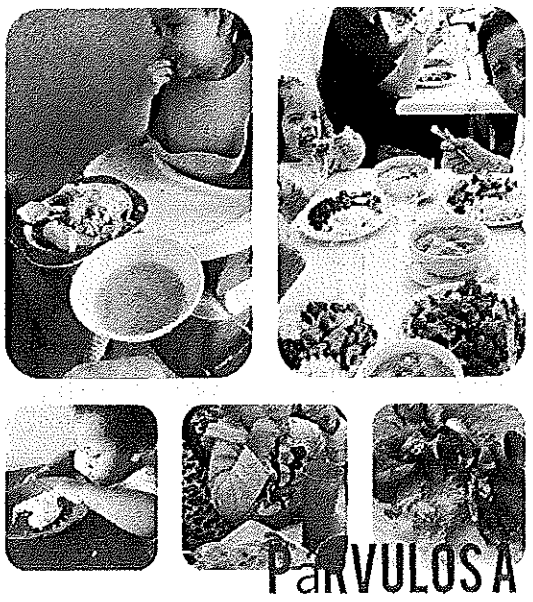
CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

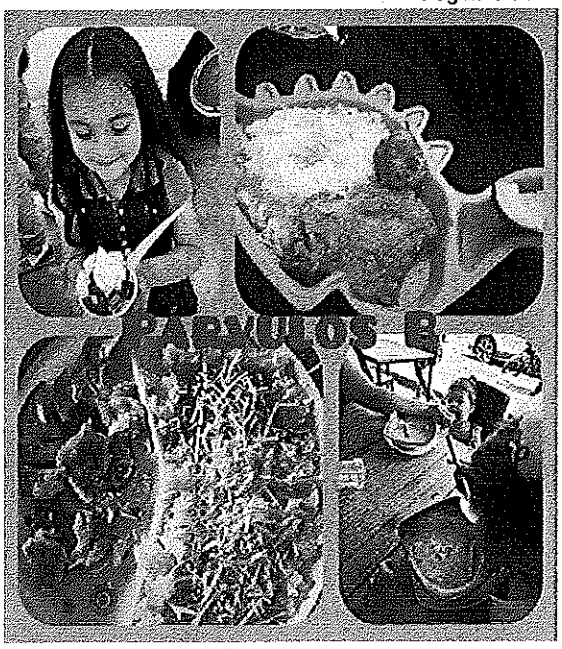
EVIDENCIAS

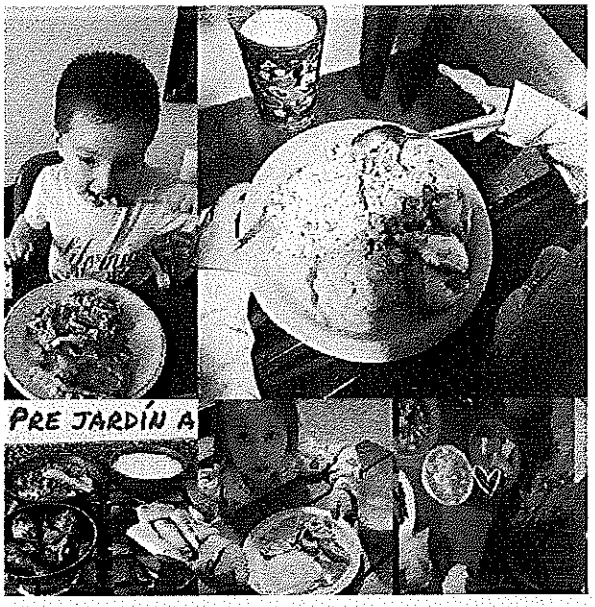


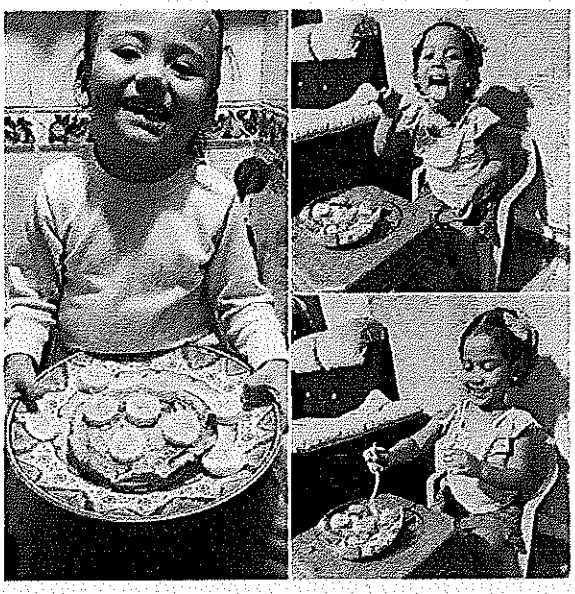


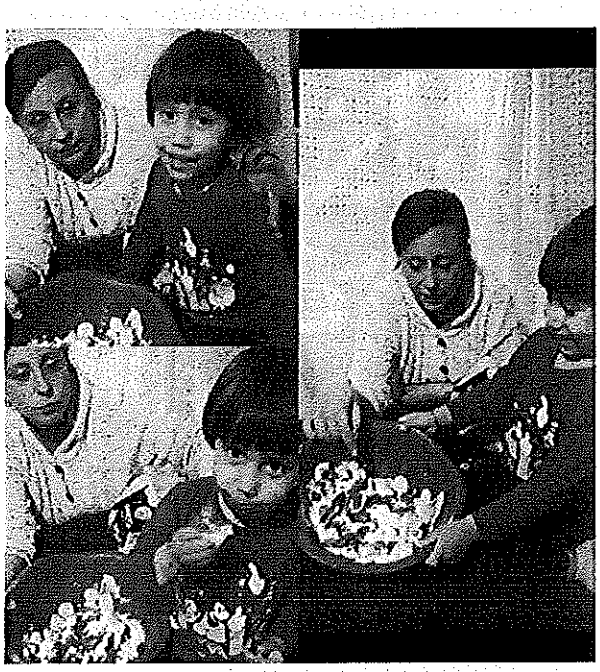



PARVULOS A


PARVULOS B


PRE JARDÍN A








Párvulos B 2026
8:25 a. m.
Enviamos una actividad para el fin de semana
8:27 a. m.
TE INVITAMOS A PREPARAR EN FAMILIA
UN PLATO SALUDABLE
ENVÍANOS UNA FOTO
Reenviado
EL PLATO DEL BIEN COMER


Caminadores Jardín Raíces
Buenas tardes, familias.
Como se informó el pasado viernes 26 de junio, los invitamos a realizar en casa un plato saludable junto con sus niños y niñas, fomentando hábitos de alimentación saludable y fortaleciendo los espacios de compartir en familia
Les compartimos nuevamente las imágenes de apoyo para orientar la actividad. Recuerden que pueden elaborar el plato con alimentos saludables de su preferencia, teniendo en cuenta los grupos alimenticios.
Una vez realizada la actividad, agradecemos enviar una fotografía de su preparación para evidenciar la participación de los niños y niñas.
¡Gracias por su compromiso y apoyo en las actividades propuestas!
TE INVITAMOS A PREPARAR EN FAMILIA
UN PLATO SALUDABLE
ENVÍANOS UNA FOTO
EL PLATO DEL BIEN COMER


PREJARDIN...
la cual se llevará a cabo desde las 8 de la mañana a un taller con la subred los esperamos. Bienvenidos
7:27 a. m.
Reenviado
EL PLATO DEL BIEN COMER
Buen día Familias se envía información importante sobre alimentación saludable.
Prejardin B


Pre Jardin C
Buenas tardes familias comparto esta información.
Reenviado
TE INVITAMOS A PREPARAR EN FAMILIA
UN PLATO SALUDABLE
ENVIANOS UNA FOTO
Familias Dios los Bendiga, los invito para que preparen un plato saludable en familia y por favor nos envíen la foto compartoendoeste sagrada le momento. Gracias Dios les Bendiga
Buenas tardes familias
Mensaje


PÁRVULOS A...
Viernes
Reenviado
EL PLATO DEL BIEN COMER
Buen día le comparto información sobre alimentación saludable. Muchas gracias
Jazz Rustes
Buenos días familias.
Mensaje


Sala Materna
Buen día queridas familias espero se encuentren muy bien junto a los y . Que pena molestarlos el día de hoy, pero necesito de su colaboración para la siguiente actividad.
Sala Materna
EL PLATO DEL BIEN COMER
Reenviado
TE INVITAMOS A PREPARAR EN FAMILIA


Prejardin A
EL PLATO DEL BIEN COMER

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Leydi Daniela Sanchez	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Marcela Borgos	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Luz Helena Hoyos	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Ximena Garcia	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Jazmin Nestez	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Claudia Suarez	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Katherine Galindo	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Sandra Digue	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Blanca Mosquera	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Leidy Perez	Profesional en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Diana Acevedo	Auxiliar en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Dayanna Garbo	Auxiliar en atención a la primera infancia	J.I RAICES	
Ivon Romero			

Elaboró: Luz Helena Ramírez Quintero

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Sindy Gonzalez	mamá	JI Raíces	Sindy Gonzalez
Camila Espitia	Mamá	JI Raíces	Camila Espitia
Natali Gamba	Mama	JI Raíces	Natali Gamba
Lorena Cruz	mamá	JI Raíces	Lorena Cruz
Angie Lissel Mier	Mamá	JI Raíces	Angie Lissel Mier
Juana Lemus	Mamá	JI Raíces	Juana Acuña
Liz Angela Romero	Mamá	JI Raíces	Angela Romero
Karen Arevalo	Mama	JI Raíces	Karen Arevalo
Daniela Ramirez	mama	JI Raíces	Daniela
David Diaz	Papa	JI Raíces	David Diaz
Clara Pena	Mama	JI Raíces	Clara Pena
Juan Hincapie	Papa	JI Raíces	Juan Hincapie
Emely Muñoz	Mama	JI Raíces	Emely Muñoz
Yanicela Hernandez	mama	JI Raíces	Yanicela
Sofia Perez	Mama	JI Raíces	Sofia Perez
ANA CANO	MAMA	JI Raíces	ANA CANO
Claudia S.	Mama	JI Raíces	Claudia
Sandra Ruiz	Mama	JI Raíces	Sandra

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Maria Tafur	Mamá	JI Raíces	Maria Tafur.
Laura Daniela Vigues	Mamá	JI Raíces	Daniela Vigues
Yaneira Aldana	Mamá	JI Raíces	Yaneira Aldana.
Miguel Angel Otavo	Papá	JI Raíces	Miguel Otavo.
Angie Natalia Rincón	Mamá	JI Raíces	Natalia Rincón.
Cristina Morales	Mamá	JI Raíces	Cristina Morales.
Adriana Gutierrez	Mamá	JI Raíces	Adriana Gutierrez.
Andi perilla	Mama	JI Raíces	Andi Perilla
Karen Rodriguez	Mama	JI Raíces	Karen R
Sonia moreno	Mamá	JI Raíces	Sonia M
Tatiana franco	Mama	JI Raíces	Tatiana franco
Melody Vanegas	Mama	JI Raíces	melody Vanegas.
Esperanza Navarrete	Acudiente	JI Raíces	Esperanza Navarrete.
Cristian escamilla	Papá	JI Raíces	Cristian escamilla.
VIVIANA LOAIZA	MAMA	JI Raíces	VIVIANA LOAIZA
Francy Bernal	mamá	JI Raíces	Francy Bernal
Mayra Sanchez	mamá	JI Raíces	Mayra Sanchez
Naimary Ynicabal	mama		Naimary Ynicabal

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Juana Arias	Mam	JI Raíces	
Yesid García	Papa	JI Raíces	
Jorge Flórez	papá	JI Raíces	
Stheppany Pena	mam	JI Raíces	
Yarley Diaz	mama	JI Raíces	
Thasneidy Ochoa	mama	JI Raíces	
Hidolfo Ureche	Papa	JI Raíces	
Alejandra Prada	mama	JI Raíces	
Yair Herrera	mama	JI Raíces	
Julieth Polo	mama	JI Raíces	
Maferly Jara	Mama	JI Raíces	
Dayanna otalvo	mama	JI Raíces	
Manuela pereira	mama	JI Raíces	
Alejandra Tamay	mama	JI Raíces	
Daniela Hurtado	mama	JI Raíces	
Emely muñoz	mama	JI Raíces	
Estefani Fuentes	mama	JI Raíces	
Estrella Montaño	mama		

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Daniela cardona	mamá	JI Raíces	Daniela Cardona
Oscar Arevalo	Papá	JI Raíces	Oscar Arevalo
Brigith Fernandez	mamá	JI Raíces	Brigith Fernandez.
Nicol Niño	mama	JI Raíces	Nicol Niño
Dayana Tobyo	mama	JI Raíces	Dayana Tobyo
Miguel otavo	Papá	JI Raíces	Miguel Otavo.
Maria sanchez	Mama	JI Raíces	Maria Sanchez
Laura Martinez	Mama.	JI Raíces	Laura Martinez.
Yolima Rolid	mamá	JI Raíces	Yolima Rolid
Jesica Romero	mamá	JI Raíces	Jesica Romero
Betsy vergara	mamá	JI Raíces	Betsy Vergara.
Anaiam Blanco	mama	JI Raíces	Anaiam Blanco
Paola Aguirre	mamá.	JI Raíces	Paola Aguirre
Paola Hernandez	mama	JI Raíces	Paola Hernandez
Angie Ramirez	mama	JI Raíces	Angie Ramirez
Mallerly Martinez	mamá	JI Raíces	Mallerly Martinez
Blanca Lopez	mama	JI Raíces	Blanca
La mama Cata	Mama	JI Raíces	La Mama

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angelica Peña	Mamá	JI Raíces	Angelica Peña
Mariela Rodriguez	Mamá	JI Raíces	Mariela Rodriguez
Juliana Vargas	Mamá	JI Raíces	Juliana Vargas
Dayesan Gu	papá	JI Raíces	Dayesan Gu
Leidy varon	Mamá	JI Raíces	Leidy varo
Dina Espinosa	Mamá	JI Raíces	Dina Espinosa
Luis F. Gutierrez	papá	JI Raíces	Luis F. Gutierrez
Yorgelis yepez	Mamá	JI Raíces	Yorgelis yepez
LORENA GONZALEZ	Mamá	JI Raíces	LORENA GONZALEZ
Karina Diaz	Mamá	JI Raíces	Karina Diaz
Sandra Rodriguez	Mamá	JI Raíces	Sandra Rodriguez
TATIANA ARIAS	Mamá	JI Raíces	TATIANA ARIAS
Harlly Jimenez	Mamá	JI Raíces	Harlly Jimenez
Paula Rincón	Mamá	JI Raíces	Paula Rincón
Daniela Flechas	Mamá	JI Raíces	Daniela Flechas
Zuily Rodriguez	Mamá	JI Raíces	Zuily Rodriguez
Helen Torres	Mamá	JI Raíces	Helen Torres
Ederlis Peña	Mamá	JI Raíces	Ederlis Peña

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Alejandra Rojas	Mamá	JI Raíces	Alejandra Rojas
Nury Ayala	Mamá	JI Raíces	Nury Ayala
Liliana Medina	Mamá	JI Raíces	Liliana Medina
Marlis Navarro	Mamá	JI Raíces	Marlis Navarro
Karen espinosa	Mamá	JI Raíces	Karen espinosa
Ashley calles	Mamá	JI Raíces	Ashley calles
Ingrid Torres	Mamá	JI Raíces	Ingrid Torres
Saurimar Flores	Mamá	JI Raíces	Saurimar Flores
Daniela perez	Mamá	JI Raíces	Daniela Perez
Adrian Lugo	papá	JI Raíces	Adrian Lugo
Paola cardenas	Mamá	JI Raíces	Paola cardenas
Mery Bustamante	mamá	JI Raíces	Mery Bustamante
Nancy Vela	Mamá	JI Raíces	Nancy Vela
Christian Pena	Mama	JI Raíces	[illegible]
Geraldine Orlando	Mama	JI Raíces	Geraldine Orlando
Nestor Acevic	Papa	JI Raíces	[illegible]
Paula Rodriguez		JI Raíces	[illegible]
ANGELA PINARES		JI Raíces	ANGELA P.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Lina Acevedo	Mamá	JI Raíces	
Cindy Ortiz.	Mamá	JI Raíces	Cindy Ortiz
Jessica Hurtado Hoyos	Mamá	JI Raíces	Jessica Hurtado H.
Adelaida Escarraga.	Mamá	JI Raíces	Adelaida Escarraga.
Zury Gil Peña.	Mamá	JI Raíces	Zury Gil Peña
Jennifer Penaloza Vergara	Mamá	JI Raíces	Jennifer Penaloza.
Michelle Cupitra.	Mamá	JI Raíces	Michelle cupitra.
Karen Julieth Angulo	Mamá	JI Raíces	Karen Julieth Angulo.
Leidy Buitrago.	Mamá	JI Raíces	Leidy Buitrago
Karleidy Rodriguez	Mamá	JI Raíces	Karleidy Rodriguez.
Nataly Balcazar.	Mamá	JI Raíces	Nataly Balcazar.
Diana Duque	Mamá	JI Raíces	Diana Duque
Damary Yaravisal.	Mamá	JI Raíces	Damary Yaravisal.
Maria del pilar arcos	Mamá	JI Raíces	
Jose Arbillo.	Papá	JI Raíces	Jose Arbillo.
Alexander Narvaez	papá	JI Raíces	Alexander Narvaez
Blanca Muñoz 6	Acudiente	JI Raíces	Blanca Muñoz.
Santiago Acevedo	Acudiente		

En constancia de lo anterior firman:

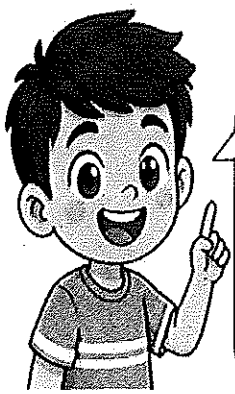
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angie Valencia	mamá	JI Raíces	Angie Valencia
Yennifer Morelos	mamá	JI Raíces	Yennifer M
Zharais Garcia	mamá	JI Raíces	Zharais Gc
Soleyny Gomez	mamá	JI Raíces	Soleyny G
Sara Malagon	mamá	JI Raíces	Sara M
Keydy Lopez	mamá	JI Raíces	Keydy Lopez
Fernanda Enciso	mamá	JI Raíces	Fernanda
Leidy Mayosa	mamá	JI Raíces	Leidy M
Diana Bicagorde	mamá	JI Raíces	Diana I
Liliana Diaz	mamá	JI Raíces	Liliana Diaz
Elvina Bustos	mamá	JI Raíces	Elvina B
Yessica Angolo	mamá	JI Raíces	Yessica A
Edisson Peña	Papá	JI Raíces	Edisson
Laura Pinzon	mamá	JI Raíces	Laura Pinzon
Carolina Paredes	mamá	JI Raíces	Carolina P
Harlibys Barcasnegra	mamá	JI Raíces	Harlibys B
Andrea Gomez	mamá	JI Raíces	Andrea
Natalia Granados	mamá	JI Raíces	Natalia G.

En constancia de lo anterior firman:

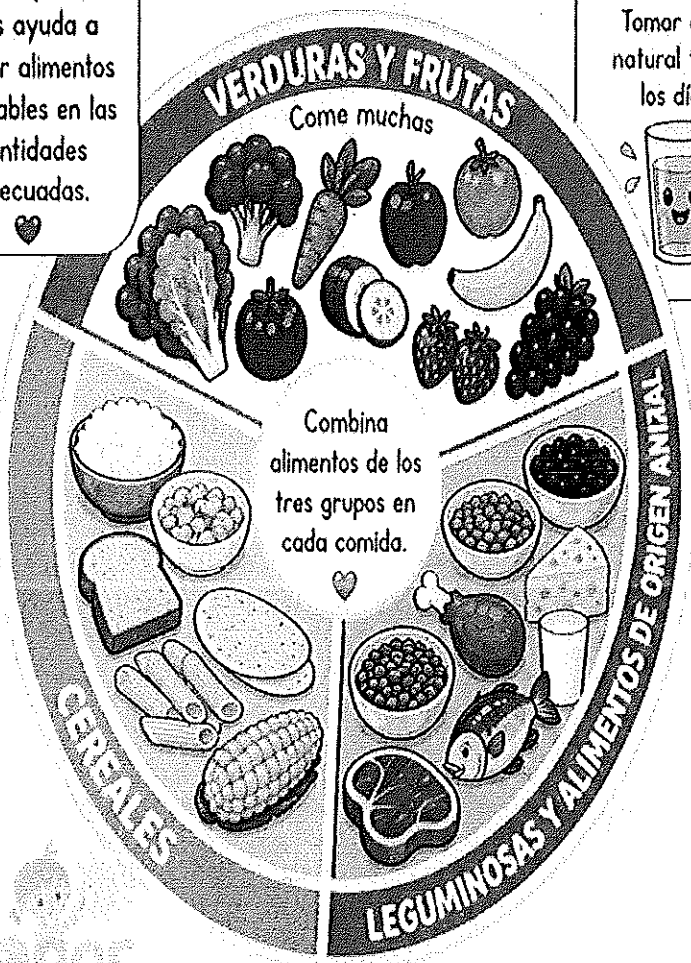
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Karen Yulied Peña	mamá	JI Raíces	Karen Peña
Fabian Eduardo Aguilar	Papá	JI Raíces	Fabian Aguilar
Neider Barcasnegra	Tio	JI Raíces	NeiderB
Jenny salinas	mamá	JI Raíces	Jenny Salinas
Daniela salcedo	mamá	JI Raíces	Daniela Salcedo
camila Borgos	mamá	JI Raíces	Camila Borgos
Blanca Avila	mamá	JI Raíces	Blanca Avila
Marcela Rojas	mamá	JI Raíces	Marcela
Shadiant Polo	mamá	JI Raíces	
Katalina Vargas	mamá	JI Raíces	Katalina V.
Edison Rodriguez	Papá	JI Raíces	Edison R
Luz Dary Duarte	mamá	JI Raíces	Dary Duarte
Sebastian Ortiz	Papá	JI Raíces	Sebastian
Diego Merchan	Papá	JI Raíces	Diego M
paola Velasco	mamá	JI Raíces	Paola Vasquez
Maria jose Cifuentes	Mama	JI Raíces	maria jose
Ivan Madrigal	Mam	JI Raíces	Ivan Madrigal
Michel Gonzalez	Mamá	JI Raíces	Michel Gonzalez

EL PLATO DEL BIEN COMER

Para tener una alimentación variada, completa y equilibrada
todos los días.



Este plato nos ayuda a elegir alimentos saludables en las cantidades adecuadas.



¡NO OLVIDES!
Tomar agua natural todos los días.



VERDURAS Y FRUTAS

Son ricas en vitaminas, minerales y fibra que ayudan a nuestro cuerpo a estar sano y fuerte.



¡Come muchas todos los días!

CEREALES

Nos dan energía para jugar, estudiar y realizar todas nuestras actividades.

¡Elige cereales integrales siempre que puedas!

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Nos ayudan a crecer, formar músculos y reparar nuestro cuerpo.

¡Combínalos con cereales y verduras para una mejor nutrición!



Y TAMBIÉN...

Bebe suficiente agua natural todos los días.



Realiza actividad física diariamente.



Lava tus manos antes de comer y después de ir al baño.



Come en familia y disfruta tus alimentos.



Evita alimentos con mucho azúcar, grasa y sal.





¡Come variado, balanceado y suficiente!
Así cuidas tu cuerpo y tienes más energía para disfrutar tu día.

TE INVITAMOS A PREPARAR

EN FAMILIA



UN PLATO SALUDABLE

ENVÍANOS UNA FOTO