Lugar	Jardín Infantil Cofinanciado Raíces
Fecha	21/07/2026
Tema	Socialización de resultados del segundo trimestre de peso y talla 2026 con familias
Desarrollo	En atención a lo establecido en el Estándar 9 del componente de salud y nutrición, se llevó a cabo la socialización de los resultados obtenidos en la segunda toma masiva de peso y talla del año en curso, realizada a los niños y niñas beneficiarios de la unidad. Esta actividad tuvo como propósito fortalecer el seguimiento al estado nutricional de la población infantil atendida y articular acciones con el talento humano para promover el bienestar y el desarrollo integral en la primera infancia. Como parte del proceso, se realizó el análisis y la clasificación del estado nutricional de cada niño y niña, de conformidad con los criterios establecidos en la Resolución 2465 de 2018. Posteriormente, los resultados fueron enviados al correo institucional del jardín infantil para que los profesionales de atención a primera infancia conocieran la clasificación nutricional de los niños y niñas a su cargo. Asimismo, se indicó que esta información deberá ser comunicada oportunamente a las familias o acudientes mediante las estrategias de comunicación definidas por la unidad operativa, tales como el observador del niño o la niña, novedades, carteleras u otros mecanismos institucionales que garanticen la entrega de la información. El objetivo es que cada familia conozca el estado nutricional actual de su hijo o hija y pueda fortalecer, desde el hogar, las prácticas relacionadas con la alimentación saludable, el cuidado y los hábitos de vida que favorecen su crecimiento y desarrollo. De igual manera, se socializó con el talento humano que, para los niños y niñas que presenten alertas nutricionales, como riesgo de desnutrición aguda, riesgo de sobrepeso o sobrepeso, se remitieron recomendaciones nutricionales individualizadas, las cuales deberán ser entregadas a las familias junto con la clasificación nutricional. Estas recomendaciones buscan orientar la adopción de prácticas alimentarias y hábitos saludables acordes con las necesidades particulares de cada niño o niña, favoreciendo el seguimiento y la atención oportuna desde el entorno familiar. Es importante precisar que en caso de que las familias manifiesten dudas o requieran una mayor explicación sobre la clasificación nutricional reportada, el talento humano deberá orientar la remisión a la nutricionista de apoyo, quien realizará la verificación correspondiente de las mediciones antropométricas y brindará la orientación técnica necesaria frente al estado nutricional del niño o la niña. A partir de los resultados obtenidos en la valoración nutricional, se plantean las siguientes recomendaciones generales con el propósito de fortalecer el estado nutricional, el crecimiento adecuado y el bienestar integral de los niños y las niñas desde el entorno familiar: **1. Promover una alimentación saludable y equilibrada** • incluir diariamente frutas y verduras frescas, preferiblemente de temporada. • Incorporar en las comidas alimentos fuente de proteína como huevo, leguminosas, pollo, pescado o carne.

- Favorecer el consumo de cereales, tubérculos y otros alimentos ricos en carbohidratos complejos, como arroz, papa y yuca.
- Disminuir el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas, golosinas y alimentos con alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas.

2. Favorecer una adecuada hidratación

- Incentivar el consumo frecuente de agua potable durante el día.
- Evitar reemplazar el agua por gaseosas, jugos industrializados u otras bebidas azucaradas.

3. Fortalecer hábitos de vida saludables

- Establecer horarios regulares para las comidas principales y los refrigerios.
- Promover el lavado de manos antes de consumir alimentos y después de utilizar el baño, como medida de prevención de enfermedades.

4. Incentivar la actividad física y el juego

- Favorecer la participación diaria en actividades físicas y juegos activos, tanto en el hogar como en espacios seguros al aire libre.
- Limitar el tiempo de exposición a pantallas (televisión, celulares, tabletas y otros dispositivos electrónicos) a un máximo de una hora diaria en niños y niñas menores de cinco años.

5. Promover un adecuado descanso

- Garantizar entre 10 y 12 horas de sueño continuo durante la noche, favoreciendo el crecimiento, el aprendizaje y el desarrollo integral.

6. Realizar seguimiento al crecimiento y desarrollo

- Asistir oportunamente a los controles de crecimiento y desarrollo, vacunación y demás atenciones en salud.
- Acudir al servicio de salud cuando se evidencien cambios en el apetito, el peso, el crecimiento o los hábitos alimentarios del niño o la niña.

En los casos en que se identificó algún factor de riesgo nutricional, se recomienda continuar el seguimiento con el servicio de salud para realizar una valoración integral y establecer las intervenciones pertinentes.

En cuanto a la clasificación nutricional (149 niños y niñas) se encuentra:

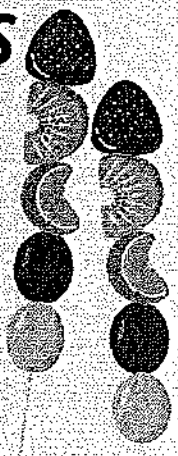
CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	TOTAL
PESO ADECUADO PARA LA TALLA	101
RIESGO DE DESNUTRICIÓN AGUDA	19
RIESGO DE SOBREPESO	25
SOBREPESO	4

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ximena Morales	Nutricionista	SDIS Infancia
	Nohora Pedraza	Responsable	JI Raíces

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Realizar socialización con familias de los resultados antropométricos	Responsable y Profesionales de atención a primera infancia	Mes de julio

Próxima reunión	Sin definir		
Elaboró	Ximena Morales		

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑAS Y NIÑOS EN RIESGO DE SOBREPESO O SOBREPESO



¿Cuál es la clave?
Adoptar hábitos de estilo de vida más sanos, como alimentación saludable, hacer actividad física regularmente, limitar el tiempo frente a las pantallas y dormir lo suficiente.

- Evite ofrecer comida rápida o hágalo con menos frecuencia. Cuando lo haga, pida acompañamientos más saludables, como palitos de verduras, en lugar de papas fritas.
- Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa, como las salchichas y el pollo frito, con opciones más magras, como pechuga, carne o frijoles .
- Reemplace los productos altamente procesados con alimentos integrales como frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas.
- En lugar de refrescos azucarados, sirva agua, leche baja en grasa o descremada.
- Coloque los alimentos y bebidas saludables donde sean fáciles de ver y alcanzar. Mantenga los alimentos y bebidas con alto contenido calórico fuera de la vista, o no los compre en absoluto. Reemplace el tarro de galletas o dulces con un tazón de frutas.
- Para evitar picar a lo largo del día, asegúrese de que su hijo consuma comidas regulares, comenzando con un desayuno saludable.
- Ofrezca porciones adecuadas para la edad, si ofreces porciones de lo que prefiere el niño o niña evite que sean muy grandes..
- Evite que su hijo coma frente al televisor, la computadora u otros dispositivos electrónico
- No lo obligue a terminar toda la comida en el plato.
- No use la comida para premiarlo o castigarlo. Prometer un postre por comer verduras transmite el mensaje de que las verduras son menos valiosas que el postre.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑAS Y NIÑOS EN RIESGO DE SOBREPESO O SOBREPESO

¿Cuál es la clave?
Adoptar hábitos de estilo de vida más sanos, como alimentación saludable, hacer actividad física regularmente, limitar el tiempo frente a las pantallas y dormir lo suficiente.

Actividad física

- Los niños y niñas de 6 a 12 meses deben tener tiempo de estimulación, incluyendo tiempo boca abajo, actividades sensoriales, estimulación de gateo o caminata, juegos, etc.
- Los niños de 1 a 5 años deben tener actividad física durante todo el día para ayudarlos a crecer y desarrollarse, incluyendo actividades como baile, movimiento corporal libre, deporte, escuelas, etc.

Tiempo frente a pantallas

Para limitar el tiempo frente a las pantallas

- Apague los televisores y otros dispositivos cuando no estén en uso.
- Apague cualquier fuente de entretenimiento mientras su hijo esté realizando actividades de exploración, para evitar que se entretenga.
- No permita el uso de pantallas en las habitaciones o durante las comidas a ningún miembro del hogar.
- No coman mientras ve televisión o usa otros dispositivos con pantalla.

Hábitos de sueño

Los niños necesitan dormir más que los adultos. Las horas de sueño recomendadas varían según la edad. Asegúrese que su hijo duerma lo suficiente.

EDAD	Horas de sueño
4 a 12 meses	12 a 16 horas
12 a 24 meses	11 a 14 horas
3 a 5 años	10 a 13 horas

Para ayudar a su hijo a dormir lo suficiente por la noche:

- Mantenga los televisores, los teléfonos móviles y otros dispositivos con pantalla fuera de la habitación de su hijo.
- Establezca una hora para acostarse que le permita a su hijo dormir toda la noche.
- Proporcione un ambiente tranquilo para dormir antes de acostarse.
- Ayude a su hijo a evitar pasar tiempo frente a las pantallas una hora antes de acostarse.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑOS Y NIÑAS EN RIESGO DE DESNUTRICIÓN

6 A 8 MESES

- Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes brindeles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La práctica de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses debe ser a libre demanda, es decir, sin horarios ni restricciones, día y noche, cada vez que el bebé lo pida.
- La leche materna tiene el agua que su bebé necesita para estar bien hidratado; no es necesario otros líquidos y bebidas
- Tenga en cuenta que los niños alimentados con formula comercial infantil (formula) tienen mayor riesgo de sufrir diarreas, estreñimiento, cólicos, desnutrición y obesidad.

1. Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida
2. Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.
3. Ofrezca comidas muy espesas en puré (no caldos, no sopas) la textura ideal es que la cuchara quede de pie, hasta que aparezca la habilidad de masticar
4. Inicie con 4 a 6 cucharadas por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
5. La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.
6. No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
7. Prefiera siempre los alimentos caseros.
8. Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

9 A 11 MESES

1. Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que él quiera.
2. De los 9 a 11 meses ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
3. La cantidad de alimentos por comida es de media taza (8-10 cucharadas).
4. Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
5. No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
6. Prefiera siempre los alimentos caseros.
7. Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

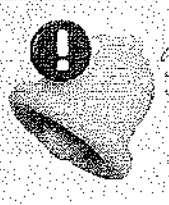
1 A 5 AÑOS

1. Continue dando de lactar las veces que la niña o el niño quieran, **después de las comidas,** al menos hasta los 2 años.
2. A los 12 meses, la mayoría de los niños tiene la capacidad de comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.
3. Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.
4. La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato (8 onzas) por comida.
5. Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
6. No ofrezca productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.
7. Ofrezca agua natural, sin saborizantes o colorantes, evite jugos de fruta, y no agregue azúcar.
8. Continúe ofreciendo diariamente una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

Elaborado por: Ximena Morales



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA NIÑOS Y NIÑAS EN RIESGO DE DESNUTRICIÓN



!Recuerda!

- Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años.
- Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.
- No ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías (embutidos), comidas rápidas y bebidas azucaradas.
- Recuerde que el uso del biberón puede generar diarreas, otitis (dolor de oído), caries y otros problemas dentales y del lenguaje.
- De los 6 a los 12 meses de edad, la leche materna sigue siendo la fuente más importante de alimentación.
- El consumo de una dieta sana y variada como fuente de nutrientes debe aumentar con la edad.
- Ofrezca variedad de frutas enteras en lo posible con cáscara y verduras crudas (lavadas y desinfectadas).
- Alimentos sólidos ricos en hierro como las vísceras y zinc, como las leguminosas, son muy importantes
- A partir del año promueva el cuchareo independiente, evite "paladear", acompañe el momento de alimentación con cuchara y platos, evite alimentarlo de su mismo plato, evite usar pantallas o dispositivos móviles.
- Cree un momento de alimentación agradable y satisfactorio, acompañados de canciones u otras herramientas para tener una alimentación en un espacio tranquilo.
- Evite ofrecer snack antes de las comidas principales, para prevenir que el niño o niña se "llene" antes de la alimentación principal.
- Procure mantener la rutina del jardín los fines de semana o festivos, esto favorece el proceso alimentario durante la semana.
- Conozca y realice preparaciones del ciclo de minutas que ofrece al jardín para familiarizarse con los alimentos ofrecidos.

Se debe realizar una transición gradual de consistencia: entre los 6 y 8 meses se ofrecen alimentos en forma de puré espeso, machacados o enteros blandos; y a partir de los 8 meses hasta el año, se ofrecen alimentos en pequeños trozos, más duros de consistencia, que el bebé pueda agarrar con su mano, evitando aquellos que por su forma ocasionen atoramientos como uvas, nueces o trozos de zanahoria o manzanas. Posterior al año, los niños y niñas deben masticar los alimentos.

Elaborado por: Ximena Morales