Lugar	Jardín Infantil Sembrando Camino
Fecha	16/07/2026
Tema	Momento de la alimentación en el jardín "Medidas caseras para calcular el tamaño de las porciones de acuerdo a la edad de los niños y niñas y priorización de alimentos en cada tiempo de comida durante la jornada".
Desarrollo	La actividad propuesta pretende fortalecer los conocimientos del equipo pedagógico sobre el tamaño adecuado de las porciones según la edad de los niños y niñas en la primera infancia, promoviendo el adecuado acompañamiento durante los tiempos de alimentación y favoreciendo hábitos alimentarios saludables. La jornada inició con la bienvenida a las participantes, resaltando la importancia del rol de las profesionales de API como agentes promotoras de hábitos alimentarios saludables y como apoyo fundamental para que los niños y niñas consuman una alimentación suficiente, variada y equilibrada en el jardín. Posteriormente se abordaron los siguientes temas: **1. ¿Cómo calcular el tamaño de las porciones?** Se explicó que las necesidades nutricionales cambian conforme aumenta la edad y el crecimiento del niño o niña, por lo cual las porciones deben ajustarse progresivamente. Como orientación práctica se socializaron las siguientes recomendaciones:

Edad	Tamaño aproximado de la porción
6 a 12 meses	2 a 4 cucharadas por preparación, aumentando progresivamente.
1 a 2 años	½ porción de un adulto.
2 a 3 años	Entre ½ y ¾ de la porción de un adulto.
4 a 5 años	Aproximadamente ¾ de una porción de adulto.

También se explicó el uso de medidas caseras como referencia:

- La palma de la mano del niño puede orientar la cantidad de carnes.
- El puño del niño representa aproximadamente una porción de frutas o verduras.
- Una taza pequeña equivale a una porción de alimentos preparados como arroz, sopa o pasta.

Powered by CamScanner

- Los alimentos deben ofrecerse respetando las señales de hambre y saciedad, evitando obligar al niño-niña a consumir todos los alimentos.

2. Priorización de alimentos en cada tiempo de comida

Se recordó que la alimentación debe ser balanceada y contener alimentos de todos los grupos.

Nueves reforzadas:
Se recomendó priorizar en el siguiente orden:

1. Alimentos fuente de proteína (huevo, queso o carne cuando corresponda).
2. Lácteos (leche, yogur o queso).
3. Frutas frescas.
4. Cereales o tubérculos (arepa, pan, avena, papa, yuca).

Se enfatizó que este tiempo de comida aporta el 30% de energía necesaria para iniciar las actividades del día.

Almuerzo:
Se explicó que el orden recomendado para favorecer una alimentación equilibrada es:

1. Alimentos fuente de proteína (pollo, carne, vísceras o leguminosas).
2. Verduras
3. Fruta entera o en jugo
4. Cereales y tubérculos (arroz, pasta, papa, plátano, yuca).
5. Agua como bebida principal.

Se resaltó la importancia de incentivar el consumo completo de verduras y proteínas antes de ofrecer alimentos de mayor aceptación como arroz o pasta.

Onces:
Se recomendó priorizar las preparaciones que complementen los requerimientos nutricionales del día, tales como:

1. Lácteos.
2. Fruta fresca.
3. Preparaciones caseras con cereales.

Se realizó la presentación de un video complementario sobre las medidas caseras para calcular el tamaño de las porciones de alimentos como carnes, ensaladas, quesos, entre otras.

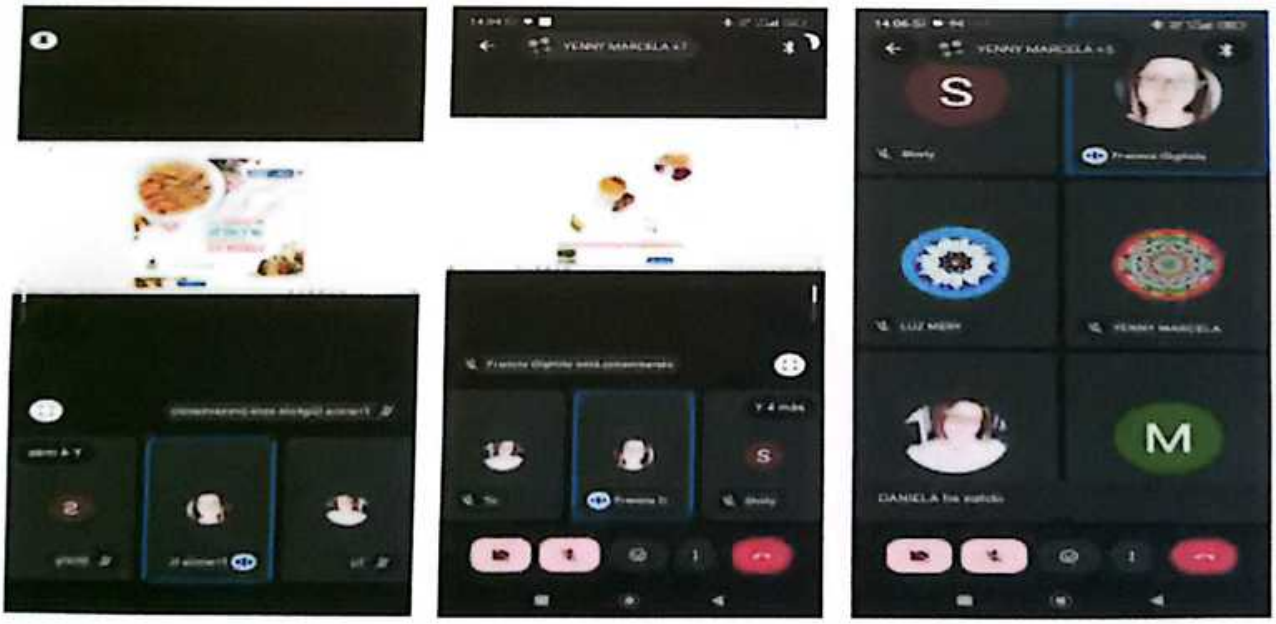
Powered by CamScanner

	Recomendaciones generales durante el momento de la alimentación: ▪ Verificar a través de la observación de las porciones servidas para cada grupo de edad de acuerdo a la medida casera propuesta. ▪ Motivar el consumo mediante un lenguaje positivo hacia los niñ@s. ▪ Evitar utilizar los alimentos como premio o castigo. ▪ Respetar el apetito del niño o niña. ▪ Favorecer un ambiente tranquilo durante la alimentación. ▪ Informar oportunamente a la nutricionista de apoyo cuando se observe rechazo persistente de alimentos o disminución del apetito. Se genero un espacio para la resolución de preguntas por parte de las profesionales de API, entre las cuales se resaltan: *Cómo incentivar el consumo de verduras. *Qué hacer cuando un(a) niño-niña rechaza las proteínas. *Estrategias para fomentar la autonomía durante la alimentación. *Manejo de niños-niñas con bajo apetito. Las inquietudes fueron resueltas mediante ejemplos prácticos y recomendaciones aplicables en el contexto del jardín infantil. **Conclusiones** ✓ El tamaño de las porciones debe ajustarse a la edad y necesidades nutricionales de cada niño y niña. ✓ El acompañamiento permanente de las profesionales de API durante los tiempos de alimentación favorece hábitos saludables y una adecuada aceptación de los alimentos. ✓ Priorizar el consumo de verduras, frutas y proteínas contribuye al crecimiento, desarrollo y prevención de deficiencias nutricionales. ✓ El respeto por las señales de hambre y saciedad fortalece una relación saludable con la alimentación.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Francia Gigliola Barrero Flórez	Nutricionista	Subdirección Infancia
	María Nancy Moya	Responsable	JI Sembrando Camino
	Equipo pedagógico jardín infantil (listado de asistencia anexo)	Profesionales de atención a la primera infancia	JI Sembrando Camino

Powered by CamScanner

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Promover el consumo de todos los alimentos ofrecidos de acuerdo a la minuta establecida para cada tiempo de comida.	Profesionales de API	Continuamente
	Incentivar hábitos saludables durante los tiempos de alimentación.	Profesionales de API Nutricionista	Continuamente
	Informar al equipo de nutrición cualquier situación relacionada con rechazo persistente de alimentos o alteraciones del consumo.	Profesionales de API Nutricionista	Continuamente
	Continuar fortaleciendo las capacidades del talento humano mediante espacios de educación alimentaria y nutricional.	Profesionales de API Nutricionista	Continuamente
	Brindar acompañamiento durante los momentos de consumo de alimentos.	Profesionales de API Nutricionista	Continuamente
Próxima reunión	En un mes		
Elaboró	Francia Barrero		



Powered by CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024016983 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Momento de la alimentación 2. Lugar o Localidad o Sede: Sembrando Camino 3. Fecha y hora: 16-07-2026

4. Nombre responsable: 5. Dependencia responsable:

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Maria Nancy Maya H	CC	51845911	Sembrando	Resp- Serv	C.		3012548795	
2	Natalia Gonzalez	CC	1030668665	J.I.C Sembrando Camino	Auxiliar Pedagogica	Contratista	Nataliacatalinag@gmail.com	3232371246	
3	Angie Garcia Prieto	CC	1072199817	J.I.C Sembrando Camino	P.A.P.I	Contratista	garciangie0123@gmail.com	3125871191	
4	Luz Mery Malaver B	CC	1023870110	J.I Sembrando Camino	P.A.P.I	Contratista	luzmeryei@yahoo.com.ar	3213024597	
5	Karen Dayana Reyes	CC	1006119153	J.I Sembrando Camino	Auxiliar Pedagogica	Contratista	karen.reyes2191@outlook.com	3193657145	
6	Luisa Fernanda Avendaño L	CC	1014661816	J.I. Sembrando Camino	Auxiliar Pedagogica	Contratista	laluaven@gmail.com	3239125247	
7	Alejandra Montoya P	CC	1000625530	J.I Sembrando Camino	P.A.F.I	Contratista	damope2002@gmail.com	3108995031	
8	Daniela Torres Sache	CC	1010108116	J.I Sembrando Camino	P.A.P.I	Contratista	danielatorressache0804@gmail.com	3112537782	Daniela Torres S
9	Sandra M. Pardo L	CC	53.037.552	J.I Sembrando Camino	P.A.P.I	Contratista	mirnapardeglimenez1032@gmail.com	3125302331	
10	Shirley Ortiz Castro	CC	1120 [illegible]	J.I Sembrando Camino	P.A.P.I	Contratista	ortiz.castro.shirley@gmail.com	3212016274	
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, se les informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de sus datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner