Lugar	**JARDIN INFANTIL FANA**
Fecha	**8 DE SEPTIEMBRE**
Tema	**CONSEJERÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CAMINADORES 3.**
Desarrollo	Siendo las 7:30 a. m., se realizó consejería de alimentación saludable con el padre, Luis Fernando Holguin, y la familia de Ethan Matteo Holguin Quevedo. Durante el encuentro se brindó orientación sobre la importancia de una alimentación adecuada para el crecimiento y desarrollo del niño, así como sobre la necesidad de estimular su proceso de alimentación mediante el acompañamiento, el afecto y el respeto por sus señales de hambre y saciedad. Se socializaron los ocho mensajes de la guía alimentaria de la Sala amiga, relacionados con el consumo de alimentos variados y nutritivos, frutas y verduras, alimentos fuente de proteínas y hierro, consumo de agua, reducción de azúcar y sal, higiene y seguridad alimentaria, respeto por las señales de hambre y saciedad, y la importancia de compartir los alimentos en familia. También se habló sobre la lactancia, resaltando su importancia para la nutrición y el desarrollo del niño, de acuerdo con su edad y las recomendaciones del personal de salud. Finalmente, se brindó educación sobre los riesgos del uso prolongado del biberón, especialmente por su relación con la aparición de caries dentales, el consumo excesivo de líquidos y la dificultad para avanzar hacia otras formas de alimentación. Se recomendó acompañar este proceso de manera gradual y consultar con el personal de salud según las necesidades de Ethan Matteo. **LOS OCHO MENSAJES DE LA GUÍA ALIMENTARIA** La lactancia materna es el mejor comienzo para la vida. Se recomienda ofrecerla de manera exclusiva durante los primeros seis meses. A partir de los seis meses, continúe la lactancia materna e inicie la alimentación complementaria, ofreciendo alimentos naturales, variados y nutritivos. Ofrezca alimentos de diferentes grupos y texturas, de acuerdo con la edad y el desarrollo del niño, para favorecer su crecimiento y aprendizaje. Acompañe siempre a los niños y las niñas durante la alimentación, brindándoles afecto, paciencia y un ambiente agradable.

	Respete las señales de hambre y saciedad. No obligue al niño a comer y permita que avance progresivamente hacia la autonomía. Estimule el desarrollo durante las comidas, permitiendo que el niño explore los alimentos de manera segura y aprenda a comer por sí mismo. Evite ofrecer bebidas azucaradas y alimentos con exceso de azúcar, sal y grasas, y prefiera preparaciones caseras y alimentos naturales. Desde el nacimiento, no ofrezca leches de tarro, compotas listas para consumir, cereales de caja, productos de paquete, comidas rápidas ni bebidas azucaradas, por su contenido de sustancias artificiales, azúcar, sal y grasas, que pueden favorecer el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades. Importante: Estos son los mensajes relacionados con niños y niñas menores de 2 años. Para tu registro de Ethan Matteo, conviene usar los mensajes de esa guía y no los de la alimentación para mayores de 2 años. El padre y la familia se comprometen a continuar fortaleciendo los hábitos de alimentación saludable, estimular el proceso de alimentación de Ethan Matteo y tener en cuenta las recomendaciones brindadas durante la consejería.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	Fernando Holguin	Padre, madres o cuidador	Jardín infantil Fana	
	Dayana Quevedo	Padre, madres o cuidador	Jardín infantil Fana	
	Alejandra Aldana	Profesional AIPI	Jardin Fana	
	Diana Patricia Muñoz	Profesional AIPI	Jardin Fana	
Asistentes				

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Participar activamente en los espacios de acompañamiento y seguimiento convocados por el jardín infantil.	Profesionales en atención en primera infancia	Permanentemente
Próxima reunión	Octubre 2026		
Elaboró	Diana Patricia Muñoz		



1. ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS.

Consume diariamente alimentos de todos los grupos. Evita ultraprocesados.



2. LECHE, LÁCTEOS Y HUEVO.

Para músculos, huesos y dientes sanos. Prefiere Prefiere bajos en grasa.



8. ¡MUÉVETE! ACTIVIDAD FÍSICA.

Realiza actividad física regular por el placer de vivir saludablemente.







3. FRUTAS ENTERAS Y VERDURAS.

Incluye frutas y verduras frescas en cada comida. Aportan fibra y vitaminas.

7. GRASAS SALUDABLES Y VEGETALES.

Disminuye aceite vegetal y margarina; evita grasas animales.





4. LEGUMINOSAS DOS VECES POR SEMANA.

Combina con cereales. Son fuente de energía y proteína.



6. REDUCE EL CONSUMO DE SAL.

Evita embutidos y paquetes altos en sodio.



'GUÍA ALIMENTARIA COLOMBIANA:
8 CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS
(MAYORES DE 2 AÑOS)



5. EVITA AZÚCARES ADICIONADOS.

A partir de los 2 años. Prefiere el dulce natural de las frutas.



Powered by CamScanner