Lugar	JARDÍN INFANTIL FANA
Fecha	08-09-2026
Tema	CONSEJERIA: ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE
Desarrollo	Siendo las 7:00 a. m., las profesionales AIPI, Yuleicis Altamiranda y Lina Ibarguen dieron inicio a la consejería dirigida a los padres, madres y familias del nivel Caminadores 2, con el propósito de brindar orientación y fortalecer los conocimientos relacionados con la importancia de una alimentación infantil saludable. Durante el encuentro se realizó la socialización del tema con las familias, abordando aspectos relacionados con la importancia de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada, equilibrada y nutritiva, teniendo en cuenta sus necesidades y etapa de desarrollo. Como estrategia de apoyo se utilizó un folleto informativo sobre alimentación saludable, el cual permitió compartir recomendaciones prácticas para implementar en el hogar. Dentro de la socialización se brindó un acompañamiento más cercano a la señora Isabel Rivero, madre de la niña Zoe Julieta Martínez Rivero, teniendo en cuenta que manifestó preocupación porque su hija presenta poco interés por los alimentos y suele consumir cantidades pequeñas. A partir de esta situación particular, se brindó una orientación individual a la madre, resaltando la importancia de ofrecer los alimentos de manera variada y atractiva, respetar los ritmos y señales de hambre y saciedad de la niña y propiciar un ambiente tranquilo y agradable durante los momentos de alimentación. Se conversó además sobre la importancia de evitar presionar u obligar a la niña a comer, procurando que el momento de la alimentación sea una experiencia positiva. Se compartieron algunas estrategias sencillas que pueden implementarse en casa, como variar las preparaciones, presentar los alimentos de diferentes formas, establecer rutinas para las comidas y permitir que la niña explore progresivamente nuevos alimentos. De igual manera, se destacó que las recomendaciones compartidas durante la consejería son de utilidad para todas las familias, ya que permiten fortalecer desde el hogar hábitos saludables y contribuir al bienestar y desarrollo integral de los niños y niñas. Las familias se comprometen a fortalecer en el hogar hábitos de alimentación saludable, ofreciendo alimentos variados y nutritivos y generando espacios tranquilos y agradables durante las comidas. De manera particular, la madre de Zoe Julieta se compromete a poner en práctica las orientaciones brindadas, respetando el ritmo de alimentación de la niña y evitando presionarla para consumir los alimentos. Desde el jardín se continuará realizando acompañamiento y seguimiento a los procesos de alimentación de los niños y niñas, manteniendo una comunicación cercana con las familias. Se da

	cierre a la consejería agradeciendo la participación, disposición y receptividad de las familias. Se resalta la importancia del trabajo articulado entre el jardín y el hogar para promover hábitos de alimentación saludable y favorecer el crecimiento, bienestar y desarrollo integral de los niños y niñas.			
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Lina Ibargüen	profesional AIPI	Fana	Lina I.
	Yuleicis Altamiranda	Profesional ADI	Fana	Yuleicis Af
	Isabel Rivero	mamá	FAWA	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
	Fortalecer en el hogar hábitos de alimentación infantil saludable, ofreciendo a los niños y niñas alimentos variados y nutritivos que contribuyan a su crecimiento y desarrollo integral.	Docentes	Permanentemente	
Próxima reunión	Octubre 2026			
Elaboró	Yuleicis Altamiranda			

Alimentación Saludable

Pequeños hábitos hoy, grandes beneficios mañana



¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que incluye diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas y variadas, que aportan los nutrientes necesarios para crecer, desarrollarse, tener energía y mantenernos sanos.



Alimentos que debemos incluir en nuestra dieta



Frutas
- Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.



Verduras
- Fortalecen el organismo y ayudan al crecimiento.



Cereales y tubérculos
- Brindan energía para jugar y realizar nuestras actividades.



Proteínas
- Como huevo, pollo, pescado, carnes, frijoles y lentejas, ayudan al crecimiento y desarrollo.



Lácteos
- Aportan calcio y nutrientes importantes para los huesos y dientes.

¡No olvidemos el agua!

El agua es fundamental para mantenernos hidratados, regular nuestra temperatura y ayudar a nuestro cuerpo a funcionar bien.



Recuerda:
- Ofrece agua durante el día.
- Prefiere el agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Algunas frutas también aportan agua (sandía, melón, naranja, etc.).

¿Qué debemos consumir con moderación?

Los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas deben consumirse con menor frecuencia.



Evitemos que estos alimentos reemplazen las comidas principales y promovamos hábitos alimentarios variados.

¡Lo saludable siempre será la mejor opción!

Alimentación saludable en la primera infancia

Durante los primeros años de vida, una buena alimentación contribuye al crecimiento, al desarrollo y a la adquisición de buenos hábitos.

La familia juega un papel muy importante:
- Ofrecer alimentos variados y nutritivos.
- Mantener horarios de alimentación.
- Crear un ambiente tranquilo y agradable durante las comidas.
- Dar ejemplo con hábitos saludables.
- Respetar las señales de hambre y saciedad de los niños y niñas.



¡Juntos podemos formar grandes hábitos!