

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

1. INTRODUCCIÓN

«La desnutrición es una de las principales amenazas para la supervivencia, la salud, el crecimiento y el desarrollo de las capacidades, especialmente de los niños y las niñas y para las potencialidades de los adultos quienes acumulan las consecuencias de las deficiencias en la infancia, con determinantes no solo asociados a una ingesta inadecuada e insuficiente y desigualdades en el acceso a los alimentos, sino también a otras situaciones, tales como: la atención en salud, el precio de los alimentos básicos, la práctica de la lactancia materna, el desplazamiento, las sequías o las inundaciones, la ubicación geográfica, el acceso a servicios de agua potable y saneamiento básico, la pobreza, el nivel educativo -en especial de la madre-, entre otros». ¹

Además de la desnutrición en la primera infancia, la malnutrición por exceso también genera una problemática latente en las nuevas generaciones. Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, la desnutrición aguda en niños y niñas de 0 a 4 años presentó una prevalencia de 1,6% a nivel nacional y la prevalencia del exceso de peso fue de 6,4%. Por lo anterior, es necesario que desde la primera infancia se establezcan estrategias para incentivar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada y el nivel de actividad física, para favorecer la buena salud de los niños y las niñas.

En este sentido y de acuerdo con las acciones que deben adelantarse para promover estilos de vida saludable, la primera infancia es uno grupo objetivo para intervenir y lograr generaciones futuras más saludables. Hoy en día los padres de familia son las personas que tienen mayor influencia en los niños y las niñas para que aprendan y repliquen lo observado en los adultos; por lo tanto es importante sensibilizarlos sobre la importancia de enseñar a sus hijos estilos de vida saludable que incluya actividad física diaria, consumo variado de alimentos naturales entre los cuales se resalta el consumo de frutas y verduras frescas.

La presente estrategia busca, a través de la preparación de recetas prácticas, mostrar la importancia del consumo de una alimentación saludable. Esta estrategia surgió en el servicio social Jardines infantiles, pero se puede replicar en cualquier servicio social.

¹ Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN 2015. <http://www.ensin.gov.co/Documents/Resumen-ejecutivo-ENSIN-2015.pdf>

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

2. OBJETIVOS

Información

- Reconocer conceptos básicos de alimentación saludable, grupos de alimentos, importancia del consumo de frutas, verduras y proteicos para los niños menores de cinco (5) años.
- Explicar diferentes alternativas para la preparación de alimentos y nuevas recetas para usar alimentos frescos y saludables.

Educación

- Identificar la importancia de incluir grupos de alimentos como frutas, verduras y proteicos en la alimentación diaria de los niños y las niñas menores de cinco (5) años, que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo.
- Comprender la importancia de enseñar hábitos saludables a los niños y niñas y su relación con el estado de salud en la edad adulta.

Comunicación

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos proteicos ofrecidos en la unidad operativa durante los diferentes tiempos de comida, por parte de los niños y las niñas con bajo consumo de estos alimentos.
- Poner en práctica en casa preparaciones nuevas que incluyan frutas, verduras y proteicos con el fin de ofrecer alternativas y mejorar la percepción que se pueda tener frente a los mismos.

3. GLOSARIO

Anemia²: es el trastorno que se presenta cuando la concentración de hemoglobina es baja y, por consiguiente, la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre a los tejidos es insuficiente para satisfacer las demandas metabólicas del proceso de crecimiento.

Antioxidantes³: los antioxidantes son sustancias naturales o fabricadas que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células. Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras. También se encuentran disponibles como suplementos dietéticos. Las verduras y frutas son ricas fuentes de antioxidantes y existe amplia evidencia que el consumo de una dieta rica en verduras y frutas es saludable y reduce riesgos de sufrir ciertas enfermedades.

² Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en los niños y las niñas de 0 a 59 meses de edad. Ministerio de Salud y Protección Social y UNICEF Colombia

³ <https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html>

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

Colesterol⁴: el colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. El cuerpo produce el colesterol que necesita para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos. El colesterol también se encuentra en alimentos de origen animal, como yemas de huevo, carne y queso. Cuando el cuerpo tiene demasiado colesterol en la sangre, puede combinarse con otras sustancias para formar placa que se pega a las paredes de los vasos sanguíneos, produciendo una acumulación llamada arterioesclerosis. Puede provocar enfermedad de las arterias coronarias, la que puede estrecharlas o incluso bloquearlas.

Desnutrición⁵: la desnutrición como enfermedad de origen social es la expresión última de la situación de inseguridad alimentaria y nutricional de una población y afecta principalmente a los niños y a las niñas. Se caracteriza por deterioro de la composición corporal y alteración sistémica de las funciones orgánicas y psicosociales. Dichas alteraciones dependen de la edad de iniciación del déficit y de la calidad de la dieta consumida, que puede ser insuficiente en energía y nutrientes, o aportar mayor cantidad de energía pero ser deficiente en proteína y demás nutrientes. Se identifican dos tipos de manifestaciones clínicas de desnutrición Marasmo y Kwashiorkor.

Diabetes⁶: la diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

Estilos de Vida Saludable (EVS): según el Conpes 113 “El estilo de vida, en un sentido integral, se deriva de los conceptos de calidad de vida, promoción de la salud y desarrollo humano y está relacionado con las estrategias individuales y colectivas dirigidas a la expansión de las capacidades humanas y por supuesto, a la superación de las situaciones de privación”. Adicionalmente COLDEPORTES (2014) los define como “Formas de vida que se basan en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas”. En éste procedimiento se hace énfasis en los estilos de vida saludables que se orientan hacia una adecuada alimentación, nutrición y actividad física.

Enfermedades cardiovasculares⁷: las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Se clasifican en hipertensión arterial (presión alta), Cardiopatía coronaria (infarto de miocardio), Enfermedad cerebrovascular

⁴ <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html>

⁵ Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en los niños y las niñas de 0 a 59 meses de edad. Ministerio de Salud y Protección Social y UNICEF Colombia

⁶ Recuperado de: https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/

⁷ https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

(apoplejía), Enfermedad vascular periférica, Insuficiencia cardíaca, Cardiopatía reumática, Cardiopatía congénita y Miocardiopatías. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo. Cada año mueren más personas por alguna de estas enfermedades que por cualquier otra causa.

Fibra⁸: es la parte comestible de los alimentos que resiste a la digestión y absorción en el intestino delgado. Existe dos tipos de fibra, soluble o funcional e insoluble o fibra dietaría. La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión. Retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Son fuente, alimentos como algunas frutas y hortalizas, las nueces, las semillas, el salvado de avena, la cebada, los frijoles y lentejas. Por otro lado, la fibra insoluble coadyuva en acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos agregando volumen a las heces. Los alimentos fuente son las hortalizas, frutas, el salvado de trigo y los granos enteros.

Minerales⁹: al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

Porción¹⁰: cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalente en gramos o centímetros cúbicos.

Vitaminas¹¹: son micronutrientes necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. Se necesitan en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico o conceptual

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, una óptima nutrición en los dos primeros años de la vida de un niño es clave para impulsar un crecimiento sano y mejorar el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro. Por esto se considera importante que desde ésta estrategia se promuevan hábitos de alimentación saludable con las familias seleccionadas, para beneficio de los niños y las niñas que desde edades tempranas

⁸ Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA Para la población colombiana mayor de 2 años. Manual para facilitadores. 2015

⁹ Idem

¹⁰ Idem

¹¹ Idem

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

demuestran comportamientos asociados a hábitos alimentarios inadecuados aprendidos en casa.

A continuación se describen los mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, publicadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, las cuales contienen mensajes que orientan en la consecución de hábitos de alimentación saludable.

El segundo mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita a consumir diariamente leche y derivados lácteos y huevos con el fin de favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, ya que al ser alimentos fuentes de proteína de alta calidad favorecen el mantenimiento y buena salud de los mismos. En niñas y niños contribuye al crecimiento y en personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Para lo cual se establece el consumo como mínimo de dos vasos de leche o productos lácteos cada día.

El tercer mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida las frutas y las verduras en la alimentación diaria, consumiendo al menos 5 porciones al día con el fin de tener diferentes beneficios como:

- Mantener un peso saludable.
- Reducir el riesgo de enfermedades como cáncer gástrico y colorectal, dislipidemias, hipertensión, diabetes tipo 2.
- Evitar el estreñimiento.
- Recibir micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo.

El cuarto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita al consumo de dos veces por semana de leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo y arveja, no solo por ser fuente de proteína, sino por ser ricas en fibra, carbohidratos, minerales como hierro, calcio, zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B. Cuando las leguminosas son combinadas con cereales como arroz o maíz, se obtiene proteína vegetal de buena calidad; siendo además alimentos de bajo costo, alto rendimiento, fáciles de conservar y de alta aceptación para su consumo.

El quinto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, recomienda incluir una vez a la semana el consumo de vísceras, por ser buena fuente proteica y además por lograr un alto aporte de hierro que previene la anemia en niños, niñas y adolescentes. El sexto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, indica que para mantener un peso saludable, se debe reducir el consumo de productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, las cuales son menos naturales y más procesados, porque son ricas en las llamadas «calorías vacías», llamadas así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Estos productos Tienen alto contenido de

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

La estrategia busca concretamente desincentivar el consumo de estos productos en los niños y las niñas y sugiere que se sustituyan por opciones más saludables como trozos de verduras o frutas, lácteos, quesos, nueces, maní sin sal, cereales y demás.

Dentro de la Estrategia «Hábitos saludables para una vida mejor» se pretende contribuir a que se presenten cambios positivos que permitan un estilo de vida saludable para una vida mejor, tanto para los niños y las niñas como para sus padres y entorno familiar.

b. Metodología

• Población y número de Integrantes

De 10 a 15 Padres de Familia de los niños y la niñas participantes de la unidad operativa que presentan problemas en el consumo de alimentos proteicos, frutas y verduras o en los que se quiera incentivar esta práctica (agrupados de a 3 a 5 personas)

• Recurso Físico y Humano

Recursos Físicos:

Escalera Saludable:

- ✓ Tablero Escalera saludable
- ✓ Fichas (forma de frutas imprimible)
- ✓ Dado
- ✓ Test inicial
- ✓ Test Final

Master chef:

- ✓ Ingredientes
- ✓ Recetas impresas
- ✓ Utensilios de cocina
- ✓ Tapabocas y cofias (opcional gorro tipo chef)

Recurso Humano:

- ✓ Profesional en nutrición
- ✓ Docentes
- ✓ Padres de familia
- ✓ Niños y niñas seleccionados

| | |
|---|--|
|  ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR |
|---|--|

- **Tiempo: dos sesiones de 1 Hora y 25 minutos cada una**

Sesión 1. Escalera saludable

| No | Duración | Actividad |
|----|------------|--|
| 1 | 10 minutos | Bienvenida e Introducción a la actividad |
| 2 | 5 minutos | Conformación de equipos |
| 3 | 10 minutos | Aplicación del formato test inicial |
| 4 | 40 minutos | Desarrollo Escalera Saludable |
| 5 | 10 minutos | Aplicación del formato test final |
| 6 | 10 minutos | Realimentación y cierre |

Sesión 2. Master Chef

| No | Duración | Actividad |
|----|------------|--|
| 1 | 10 minutos | Bienvenida e Introducción a la actividad |
| 2 | 5 minutos | Conformación de grupos |
| 3 | 40 minutos | Preparación de Recetas |
| 4 | 10 minutos | Compartir y degustar |
| 5 | 10 minutos | Realimentación y cierre |

- **Desarrollo del Taller**

Esta actividad se desarrolla en dos sesiones denominadas; Escalera Saludable y Master Chef. Estas sesiones se deben realizar con las mismas personas en momentos diferentes teniendo en cuenta la metodología que se describe a continuación.

- **Sesión 1. Escalera Saludable**

Actividad No. 0. Una semana previa a la actividad

- Convocatoria de los padres de familia.
- Concertación de espacio (salón).
- Preparación del material a utilizar.
- Impresión de Test inicial y final.
- Imprimir mensajes saludables.

Actividad No. 1. Bienvenida e Introducción a la actividad (10 minutos)

- Se da la bienvenida a los padres de familia o responsables de las niñas y niños, explicando los objetivos de la actividad e invitándolos a participar activamente de la misma, aclarando que el motivo por el que se decide realizar ésta actividad está relacionada con la identificación del bajo consumo de frutas, verduras y proteicos de parte sus niños y niñas dentro de la unidad operativa.

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

Actividad No. 2. Conformación de equipos (5 minutos)

- Se reagrupan los participantes en tres equipos iguales (se puede llevar a cabo una actividad rompe hielo que termine con la distribución de los equipos).

Actividad No. 3. Aplicación del formato test inicial (10 minutos)

- Se distribuyen un formato de test inicial para cada grupo, explicando las instrucciones para el adecuado diligenciamiento.
- Se genera el tiempo para el desarrollo del formato test inicial.

Actividad No. 4. Desarrollo Escalera Saludable (duración 40 minutos)

En esta actividad se genera un intercambio de saberes a través del paso por las casillas y lectura de los mensajes correspondientes. Se da a conocer la «Escalera Saludable» explicando el siguiente paso a paso de la actividad:

- Se inicia por la casilla de «Salida» siguiendo la numeración de las mismas y termina en la casilla de «Llegada». Para tomar el turno se lanza el dado y se mueve la ficha por el tablero la cantidad de espacios que indique el dado, siguiendo la numeración del tablero.
- Es necesario tener en cuenta que cuando la ficha caiga en una casilla donde inicie una escalera, entonces se sube por la misma hasta la casilla donde termina la escalera. En el caso de caer en una casilla donde inicia un rodadero se debe deslizar la ficha hasta la casilla donde este finaliza.
- Cada equipo se ubica alrededor de la escalera, asegurando que las personas de cada equipo pueda participar lanzando el dado por turnos.
- Se ubican la fichas en la casilla de salida, se lanza el dado y se avanza la cantidad de casillas de indique el dado.
- Al ubicar la ficha en la casilla correspondiente, el participante lee el mensaje y entre todos (participantes y profesional en nutrición) comentan la información descrita allí.
- Cada 3 lanzamientos del dado, el profesional en nutrición interviene y ofrece mensajes adicionales que hablan de estilos de vida saludable.
- Se finaliza la actividad cuando el primer equipo llegue a la casilla de «Llegada».

Actividad No. 5. Aplicación del formato test final (10 minutos)

- Se distribuye un formato de post test para cada grupo, explicando las instrucciones para el adecuado diligenciamiento.
- Se genera el tiempo para el desarrollo del formato post test.

Actividad No. 6. Realimentación y cierre (10 minutos)

- Se motiva a los padres de familia para que reconozcan la importancia de incluir diariamente alimentos proteicos, frutas y verduras en las preparaciones diarias de los niños y las niñas.
- Se recomienda la realización de actividad física en familia, como parte de un estilo de vida saludable
- Se resuelven dudas y se aclaran conceptos con el fin de incentivar la compra y la preparación de diferentes alimentos para incluirlos en la alimentación diaria de la familia.
- Si es posible, al finalizar la actividad se puede dar un incentivo al equipo ganador.
- Finalmente se agradece la participación de los padres de familia en la actividad.

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p style="text-align: center;">HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

- **Sesión 2. Master Chef**

Actividad No. 0. Días previos a la actividad

- Convocatoria de los padres de familia solicitando que lleven delantal o bata.
- Concertación de espacio (salón, servicio de alimentación y utensilios de cocina).
- Compra de ingredientes de las recetas a preparar (Gestionar con la unidad operativa para que apoye con este punto)
- Pre alistamiento de los ingredientes (un día antes o previo a la preparación).
- Alistamiento de tapabocas y cofias (opcional gorros tipos chef).

Actividad No. 1. Bienvenida e Introducción a la actividad (10 minutos)

- Se da la bienvenida a los padres de familia o responsables de las niñas y niños, explicando que el objetivo de la actividad es aprender diferentes alternativas para la preparación de alimentos y nuevas recetas para usar alimentos frescos y saludables, invitándolos a participar activamente de la misma con el fin de lograr preparaciones novedosas, deliciosas y fáciles de preparar.

Actividad No. 2. Conformación de equipos (5 minutos)

- Se reagrupan los participantes en tres equipos iguales (se puede llevar a cabo una actividad rompe hielo que termine con la distribución de los equipos).
- Se entregan tapabocas y cofias para que los participantes los porten durante toda la actividad, solicitando que usen el delantal o bata y se retiren joyas, relojes y demás.

Actividad No. 3. Preparación de Recetas (40 minutos)

En ésta actividad se debe motivar el intercambio de saberes durante la preparación de las recetas.

- Se inicia la actividad convocando a los padres de familia a participar activamente y preparar las recetas asignadas.
- Se entrega las recetas y los ingredientes necesarios para la preparación a cada uno de los equipos conformados.
- Se destina 30 minutos para la preparación de la receta, realizando un apoyo constante y propiciando el intercambio de saberes durante el proceso.

Nota: En caso de no disponer de cocina para la preparación de los alimentos, se puede sugerir que los padres lleven la preparación hecha y compartan los ingredientes y proceso de preparación y propiciando el intercambio de saberes.

Actividad No. 4. Compartir y degustar (10 minutos)

- Después de concluir la preparación de las 3 recetas, se realiza un compartir para que todos los integrantes degusten cada una de las recetas.
- Se hace entrega de las recetas impresas, invitándolos a que las repliquen en casa.

| | |
|---|---|
|  | <p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y ALIMENTOS PROTEICOS EN EL JARDÍN INFANTIL A TRAVÉS DEL EJEMPLO Y LA CONCIENCIA FAMILIAR</p> <p>HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR</p> |
|---|---|

Actividad No. 5. Realimentación y cierre (10 minutos)

- Se realiza una socialización de la experiencia, incentivando a la inclusión y compra de frutas, verduras y proteicos para realizar diferentes preparaciones en la alimentación del hogar.
- Finalmente se agradece la participación de los padres de familia en la actividad.

5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA

Dirección de Nutrición y Abastecimiento, Subdirección de Nutrición.

6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

| | Elaboró | Revisó | Aprobó |
|------------------|--|---|-------------------------------|
| Nombre | Liliana Maritza Raigoso Loaiza Claudia Largo | Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo | Martha Liliana Huertas Moreno |
| Cargo/Rol | Nutricionista Dietista - Subdirección para la Infancia Maestra Subdirección para la Infancia | Nutricionistas Dietistas - Subdirección de Nutrición. | Subdirectora de Nutrición |