



CONSORCIO SIEMPRE ADELANTE

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

ACTA CAPACITACIÓN BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

MUNICIPIO:

INSTITUCIÓN Y SEDE EDUCATIVA:

FECHA:

DURACIÓN: 30 MINUTOS

Hora inicio:

Hora finalización:

OBJETIVO: Informar y sensibilizar a los participantes sobre la importancia de una alimentación adecuada para el mantenimiento de una buena salud.

Desarrollo de la capacitación.

El proceso de capacitación fue llevado a cabo través del uso de material didáctico y charlas dirigidas,

Los temas tratados durante el proceso de capacitación fueron:

Higiene Antes, Durante y Después del Consumo de Alimentos.

- ✓ **Lavado de manos.**
Con el lavado de manos frecuente se puede reducir la transmisión de enfermedades respiratorias y parasitarias.
- ✓ **Higiene bucal.**
Cepillar los dientes después de cada comida y el uso de hilo dental reduce el riesgo de caries y de infecciones.
- ✓ **Ducha diaria.**
El baño diario es una medida de higiene muy importante para evitar y eliminar los gérmenes que traemos alrededor del día.
- ✓ **En la mesa.**
Procuramos que no caiga comida de los platos, no jugamos con la comida y masticamos bien los alimentos.
- ✓ **A la hora de comer.**
Utilizamos correctamente los cubiertos y no jugar con ellos. Nos sentamos bien en la mesa.

Alimentación y estilos de vida saludable.

La base de un estilo de vida saludable comienza con la correcta elección de los alimentos. No solo se trata de lo que comemos, sino también de cómo lo hacemos.

Elementos esenciales para una alimentación saludable:

- **Variedad:** Una dieta balanceada debe incluir una amplia gama de alimentos de todos los grupos nutricionales: frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras (como pescado, pollo, legumbres) y grasas saludables (aceites vegetales, frutos secos, aguacate).
- **Porciones adecuadas:** Controlar las porciones es clave para evitar el exceso de calorías, lo que puede llevar al aumento de peso. Es útil aprender a escuchar las señales del cuerpo y comer hasta sentirse satisfecho, no lleno.
- **Evitar alimentos ultraprocesados:** Limitar el consumo de productos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y aditivos artificiales es esencial para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras.
- **Comidas caseras:** Preparar las comidas en casa permite controlar los ingredientes y evitar el exceso de grasas o azúcares, además de fomentar el disfrute del proceso de cocinar.
- **Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua es fundamental para la digestión, la salud de la piel y el funcionamiento de los órganos. Se recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día, y más si se realiza actividad física.

2. Actividad Física Regular

El ejercicio regular es otro pilar esencial para un estilo de vida saludable, no solo porque mejora la condición física, sino también porque tiene un impacto positivo en la salud mental.

Beneficios del ejercicio:

- **Mejora cardiovascular**
- **Control del peso**
- **Fortalecimiento muscular y óseo**
- **Mejora el estado de ánimo**
- **Aumento de la energía**

3. Sueño de Calidad

El descanso adecuado es otro componente esencial para mantener un estilo de vida saludable. El sueño permite que el cuerpo se recupere y funcione de manera óptima.

Aspectos importantes sobre el sueño:

- **Duración del sueño:** La cantidad de sueño recomendada para los niños varía según su edad. Para los niños de 5 a 17 años, las recomendaciones generales son las siguientes:
- Niños de 5 a 10 años: Se recomienda entre 9 a 12 horas de sueño cada noche.
- Niños de 10 a 17 años (adolescentes): Se recomienda entre 8 a 10 horas de sueño cada noche.
- **Calidad del sueño:** Un sueño reparador no solo depende de la cantidad, sino también de la calidad. Mantener un ambiente tranquilo, oscuro y fresco en el dormitorio puede favorecer un descanso profundo.
- **Ritmo circadiano:** Mantener una rutina regular de sueño (acostarse y despertarse a la misma hora todos los días) ayuda a regular el ciclo natural del cuerpo, mejorando la energía durante el día

Conclusiones.

Al finalizar la capacitación, los beneficiarios demostraron un claro entendimiento sobre la importancia de adoptar prácticas de higiene adecuadas y de llevar una alimentación balanceada como parte fundamental de un estilo de vida saludable. Se les proporcionaron materiales educativos sobre el tema, los cuales servirán como herramienta para implementar los conocimientos adquiridos en su vida cotidiana.

Nombre y apellidos capacitador	
Firma Capacitador	
Cargo	