

Volumen 1, Nº 2

2026



Funda Emanuel

FUNDAFE...

Leer e inspirar

R E V I S T A D I G I T A L

FUNDAFE...

Leer e inspirar



R E V I S T A

Fundafe...Leer e inspirar

Contenido:

Presentación del editor	2
La salud en la infancia...un tema de política mundial	3
Salud y nutrición como línea de acción	3
Salud y nutrición: componentes de una buena calidad de vida	4
Ambientes saludables al alcance	4
Recetas especiales para niños especiales -¿Sabías que...?	5
Ventajas de una lactancia materna sana	5
Cuéntanos sobre ti...la Familia y las habilidades para la vida	6

EL TEMA ESPECIAL DE ESTE VOLUMEN ES:
NUTRICIÓN Y SALUD INFANTIL

- Gerente FUNDAEMANUEL
LIGIA MARIA CABAL
- Promotora de Salud:
CAMACHO LOZANO YENCI KARINA
- Trabajadora Social
LILIANA BALANTA CASTAÑEDA
- Orientadora Educativa
DOILE VALENCIA



Estos niños con su creatividad merecen lo mejor de nosotros y la salud es prioridad...así le demostramos nuestro amor.

PALABRAS DE BIENVENIDA



Somos docentes con más de 20 años de servicio egresadas de prestigiosas Universidades, con vocación de servicio, resulta placentero poder compartir con ustedes, apreciados lectores, estas próximas páginas la cuales muestran temas de interés para usted quien quizá sea madre, padre, maestro, terapeuta infantil o un niño con inquietudes específicas de lectura, pues bien, reforzar o simplemente conocer temas de nutrición y salud son de imprescindible significancia el día de hoy ante un panorama lleno de retos pospandemia. En nuestra experiencia como madres, la salud y alimentación de nuestros hijos son prioridad no solo por el amor que le tenemos, sino porque creemos que una educación de calidad demanda invertir tiempo, dinero y conocimientos prácticos para mantenerlos en el más óptimo estado de bienestar integral, y nos atrevemos a confesar que no es nada...nada fácil. Queremos entonces, ofrecer información pertinente para que le sea útil, aportando positivamente en la infancia de una Colombia que aspira altas expectativas de vida.

Las Editoras

FUNDAFE...

Leer e inspirar



*El comienzo
de la salud es
la nutrición.*

LIFE008.COM

R E V I S T A D I G I T A L

Fundafe...Leer e inspirar

Este artículo reafirmar la importancia de manejar estrategias para la promoción de la salud y la nutrición, que invite a padres y acudientes a intervenir positivamente en sus primeros años de vida, potenciar su entusiasmo por lo sano, así como aumentar su actividad neuronal, conduciéndolos hacia altos niveles de: aprendizaje, conocimiento y curiosidad intelectual.

Atendiendo al concepto de salud, en los actuales escenarios, el cual se basa en la multicausalidad de la enfermedad ligada a las condiciones fisiológicas del ser, a factores ambientales, a elementos sociales y a la oferta de servicios en salud, se hace necesario empoderar a los pedagogos en este manejo integral.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, tomó la iniciativa en el año 2010 de crear una estrategia para fomentar la salud y la nutrición desde la primera infancia. De la mano con el programa ministerial *De Cero hasta Siempre*, se inspiraron para enriquecer y cualificar

La salud en la infancia... un tema de política mundial

Entre la Organización Panamericana de la Salud (O.P.S) y la Organización Mundial de la Salud (O.M.S), se llegó a la conclusión de que la salud es un estado de completo bienestar o equilibrio, entre los factores físicos, psicológicos (mentales), sociales y medioambientales; y uno de los elementos fundamentales que hacen a la calidad de vida.

Estas agencias dependientes de la Organización de las Naciones Unidas (O.N.U), elaboraron una CONSTITUCIÓN con el objetivo de coordinar y dirigir la labor sanitaria mundial.

Un objetivo fundamental de una política nacional de salud debe ser el crear las condiciones que aseguren la buena salud para toda la población. Todos los integrantes de la sociedad, deben ser responsables de crear esas condiciones, pero la responsabilidad primera de asegurar las condiciones para tener una buena salud, recae en las agencias o instituciones colectivas que representan los intereses de la población.

LA SALUD ES PRIORIDAD Y UN
DERECHO...QUE NOS HACE FELICES

SALUD Y NUTRICION COMO
LÍNEA DE ACCIÓN

las prácticas pedagógicas en las diferentes modalidades de atención del ICBF, Su acción también cubre los determinantes de la salud, buen trato, espacios adecuados, prevención y protección contra la violencia intrafamiliar.

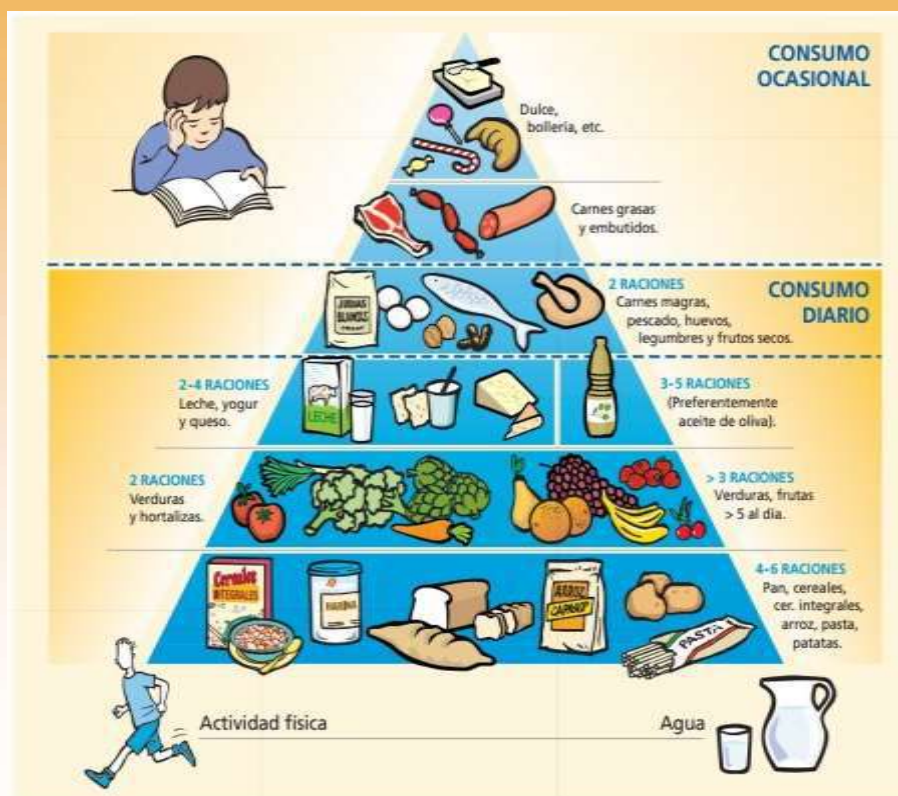
Sin embargo, en Colombia hay departamentos que alcanzan tasas similares, como es el caso de Vaupés, donde la desnutrición crónica afecta al 34,7 por ciento de los menores de cinco años, o en La Guajira, con un 27,9 por ciento. Aún queda mucho camino por recorrer y la responsabilidad es de todos.

Para que cualquiera lo entienda, pero en especial para los más pequeños, te invito a hacer esta sopa de poli-letras:

- DEBER
- POLITICA
- NUTRICIÓN
- DERECHO
- SALUD
- INFANCIA

D	P	K	N	H	R	N	N	Z	R
E	O	J	O	J	W	I	Ñ	B	G
B	L	Y	I	H	S	F	L	R	I
E	I	T	C	L	C	C	K	V	U
R	T	G	I	P	D	E	S	D	M
J	I	F	R	O	T	Y	R	S	K
N	C	D	T	Ñ	T	B		E	H
S	A	L	U	D	U	F	K	P	D
M	P	I	N	F	A	N	C	I	A

SALUD Y NUTRICIÓN: COMPONENTES DE UNA BUENA CALIDAD DE VIDA



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

La Pirámide de los alimentos es un gráfico que indica, de manera simple, qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación y en qué cantidades para tener una dieta sana y equilibrada. Es recomendable atender las orientaciones del especialista para hacer buen uso de la pirámide nutricional, ser constantes y coherentes todos en el hogar

Las condiciones nutricionales de los primeros años tienen consecuencias durante los ciclos de edad posteriores, por ejemplo, el bajo peso al nacer puede generar déficit de peso en las edades sucesivas... El deterioro en el crecimiento, la disminución de la actividad física, la poca capacidad de atención y la menor resistencia a las infecciones, son condiciones asociadas a una dieta alimenticia desequilibrada en la que hacen falta nutrientes importantes para el organismo de la niña y del niño.

En la perspectiva de la atención integral, las modalidades de educación inicial son escenarios socializadores propicios para la formación de hábitos de vida saludables y para la implementación de acciones que contribuyan a garantizar una buena salud y nutrición.

En este sentido, además de verificar el acceso y el ejercicio de los derechos de las niñas y los niños a seguridad social y todos los servicios que esta debe ofrecerles desde el momento de la gestación, la propuesta pedagógica debe incluir aspectos relacionados con la creación de hábitos saludables y la generación de espacios con condiciones higiénico-sanitarias óptimas.

AMBIENTES SALUDABLES AL ALCANCE DEL CONFINAMIENTO



Partiendo del término ambientes saludables, para el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia se refiere aquellos que apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades, desarrollar autonomía y salud.

Se reconocen tres ámbitos saludables

básicos: familiar, escolar y comunitario. La primera es la que consigue construir un ambiente físico de relaciones familiares que favorezcan el desarrollo humano de sus miembros familiares.

El ámbito escolar, por su lado, es aquella que le brinda al escolar la posibilidad de desarrollar físicas, sociales e intelectuales, mediante la creación de condiciones adecuadas para la recreación, convivencia y seguridad.

En el contexto comunitario, es el derecho de tener un medio ambiente seguro y saludable. En estos tiempos de confinamiento inteligente, la OMS hace las siguientes recomendaciones para que las tengamos en cuenta y lo conversemos con los más pequeñitos



del hogar: Mantenerse activos, cuidar nuestra salud, consumir alimentos saludables. Para garantizar una correcta alimentación durante estos días: Hacer una lista de compras, planificar el menú, racionar cada producto, evitar la grasa saturada, disminuir el consumo de sal y la cocción y la cocina al vapor ayudan a mantener las propiedades de verduras y hortalizas.

Los niños inapetentes pueden llegar a sacar de lugar a cualquier padre, pero todo tienen solución. La guía digital del niño, creada por especialistas recomienda ofrecerle pocas raciones en cada plato, es mejor que repita a se desanime con grandes cantidades de comida en el plato. Si no quiere no insista, pero no le permita comer a cada rato entre comidas, debes ser muy disciplinado en la hora de cada ingesta.

Ahora bien, conociendo la pirámide nutricional, debemos tener en cuenta que un buen menú para niños y adultos debe componerse semanalmente de 3 o 4 raciones de pescado, 3-4 raciones de carne y 3-4 raciones de huevos; 2-4 raciones de legumbres, y 3-7 raciones semanales de frutos secos; 2-4 raciones diarias de lácteos, 5 raciones diarias de frutas y verduras y 4-6 raciones diarias de pan, pasta y cereales.

Ahora hablemos del gluten en los alimentos y lo que causan en los bebés. Debemos tener presente que cuando un niño la padece, el **gluten** daña las vellosidades en el intestino delgado, cuya función es absorber los nutrientes de los alimentos. Al suceder esto, es posible que los niños no ganen peso y, en cambio, sufran de desnutrición. Los expertos recomiendan introducir el **gluten** en torno a los 6 meses de edad: Parece razonable su introducción entre los 5 y los 6 meses de edad.

De acuerdo con Unicef, la desnutrición crónica, que se diagnostica cuando la talla y el peso no corresponden a la edad de la persona, está asociada a situaciones de pobreza, y tiene un enorme impacto en el desarrollo.

Desde el 2005 POPAYÁN (Cauca) hace parte de la lista de Ciudades Creativas de la Unesco, como Capital Gastronómica a nivel mundial, todo gracias a que las practicas culinarias vienen de un legado histórico que vienen de la interacción entre indígenas y españoles, resultando en deliciosos platos típicos que muestran la originalidad de este departamento.



Visita: www.baquianos.com/blog



DESCARGA EN ESTE LINK LA GUIA DE LACTANCIA MATERNA PARA PADRES

https://donaciones.unicef.org.co/guia-lactancia-consejos-tips?gclid=CjwKCAjw-qeFBhAsEiwA2G7N1tUv6boiE44-EQVHKnmMOcx3R2IsxUrUVjU-VClrprVtaifDXkQihCPZ8QAvD_BwE



Ventajas de la lactancia materna sana

Practique la lactancia materna

De acuerdo con la OMS:

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. Es segura y limpia y contiene anticuerpos que ayudan a proteger frente a muchas enfermedades infantiles frecuentes. Los bebés deben recibir lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, ya que la leche materna les proporciona todos los nutrientes y el líquido que necesitan.

- A partir de los 6 meses, la leche materna se debe complementar con alimentos variados que sean adecuados, seguros y ricos en nutrientes. La lactancia materna debe mantenerse hasta los 2 años de edad o más.
- Las mujeres con COVID-19 pueden amamantar a sus hijos si lo desean, adoptando las oportunas medidas de prevención y control de infecciones.
- Para las mamás: contribuye a evitar la depresión posparto; ayudar a prevenir el cáncer ovárico y de mamas; disminuye el riesgo de padecer problemas cardíacos y diabetes.

Para los bebés: estimula el desarrollo cerebral del bebé; disminuye las enfermedades y muchas otras las previene.

Papás: si tu pareja está en periodo de lactancia, dale apoyo emocional, escúchala, consiéntela; bríndale ayuda en las cosas del hogar y cuidado de los demás niños si los tienen. Y con el bebé, comparte con él: báñalo, cárgalo, cámbiale el pañal.

IMPORTANTE: Los bebés hasta los seis meses sólo necesitan leche materna, eso les es suficiente para nutrirlos.

Cuéntanos sobre ti en Fundafe

BIBLIO-Webgrafía

- ◆ CBF (2014) Guía Modalidades y condiciones de calidad para la Educación Inicial. Bogotá, Printer Colombiana S.A
- ◆ <https://blog.mentelex.com/procesos-metacognitivos>
- ◆ https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthathome?gclid=CjwKCAjw-qeFhAsEiwA2G7N14dvV0gJPXsBZk9ks4q167zJR-XDlsp3b3gi-winuLDPQC9yvVFVuxoCQfMQAvD_BwE
- ◆ <https://www.guiadelnino.com/alimentacion/>
- ◆ <https://baquianos.com/blog/platos-tipicos-del-cauca>
- ◆ IBC (2015) Acompañarte, Ambientes Seguros, cartilla 14



SARA SOFIA MUÑOZ – 4 años

1. ¿Con quién vives?
Mamá y abuela
2. ¿Cuál es tu animal favorito?
El perro
3. ¿Qué te gusta jugar?
Con las muñecas
4. ¿Cuál es tu comida favorita?
La pasta con carne
5. ¿Cuál deporte practicas?
Montar en la bicicleta.



¿Dime tu nombre y tu edad?
Me llamo MARTA MARÍA LÓPEZ, tengo 6 años

1. ¿Con quién vives?
Pablo López (Papá) y Lucía Torres (Mamá)
2. ¿Cuál es tu animal favorito?
El mono
3. ¿Cuál es tu desayuno favorito?
Empanadas de queso y chocolate
4. ¿Cuál es tu actividad favorita?
Jugar en el parque con mis papás



Soy Cristian Alexis tengo 2 años 7 meses, vivo en Villa Rica con mi mamá Yency y mi papá Cristian. Amo a mis abuelos y me encanta la comida que preparan y jugar en mi moto.



**Jerónimo Castillo
3 años 6 meses**

1. ¿Con quién vives?
Mamá, papá
2. ¿Cuántos años tienes?
3 años
3. ¿Cuál es tu animal favorito?
Las peces y los dinosaurios.
4. ¿A qué te gusta jugar?
Con cartas y a montar bicicleta.
5. ¿Cuál es tu actividad favorita?
Jugar con los carros.

**CÓMER
ES UNA
NECESIDAD
PERO COMER
DE FORMA
INTELIGENTE
ES UN
ARTE**

Familia y habilidades para la vida

en manifestación de alegría con desorden y alboroto. Los padres deben ser el

Toda familia, entendida como institución formadora de seres humanos, debe preocuparse y prestar especial atención al acompañamiento que brinda a sus miembros más pequeños, para un óptimo desarrollo de habilidades para la vida.

Muchos padres exigen a sus hijos que los escuchen y presten atención cuando les hablan, que sean respetuosos, que resuelvan los problemas sin rabieta ni berrinches, que no sean groseros con los demás, etc. Pero existe una realidad, diríamos que un tanto cruel en estas exigencias, porque los padres se olvidan de ser el mejor ejemplo de lo que demandan a sus hijos, olvidando ser coherentes en este sentido. Por tal razón, deseamos aportar algunos elementos prácticos para que los padres, cuidadores y familia en general, logren ser excelentes modelos influenciadores en el desarrollo de habilidades para la vida con sus hijos. Vamos a abordar tres habilidades para la vida que en Fundaemanuel consideramos importantes que los padres fortalezcan con sus hijos por medio del ejemplo y la convivencia continua.

Habilidad emocional -Manejo de emociones y sentimientos: las emociones y los sentimientos siempre comunican algo para sí mismos o para los demás, ocasionalmente son bien comprendidas, otras veces puede suceder que no sean escuchadas o percibidas de la manera correcta. Sentir miedo, ira, rabia, alegría, etc., son emociones naturales en las personas que deben permitirse expresarlas de la manera más adecuada. Los adultos de la familia pueden ayudar a sus pequeños a expresar sus emociones y sentimientos, no se deben reprimir, como por ejemplo cuando se les dice a los varones que no lloren porque parecen niñas; o cuando se les manda callar por estar eufóricos, confundiendo

su manifestación de alegría con desorden y alboroto. Los padres deben ser el mejor ejemplo para sus pequeños en la expresión de emociones y sentimientos, para ello deben mostrarse auténticos y sinceros, llorar cuando se sienta la necesidad de hacerlo, permitir que los niños vean sus demostraciones de afecto entre la pareja tales como besos y caricias, mimos, abrazos, sonrisas o tristeza cuando estén afligidos, esto les permitirá a los hijos entender que sus padres también son seres que sienten y sufren, se gozan y se divierten.

Habilidad social - Relaciones interpersonales: los adultos suelen convertirse en jueces al hablar inadecuadamente de personas de su propia familia o de su comunidad, lo hacen muchas veces sin tener cuidado de que son escuchados por los más pequeños que van aprendiendo esta misma conducta que se refleja cuando hablan mal de sus profesores o compañeros del colegio. Los padres y cuidadores, contribuyen con sus niños al establecimiento de relaciones interpersonales significativas cuando demuestran respeto por los demás, cuando evitan hacer "chismes" sobre alguien en particular, cuando no se maldice la vida de otra persona o se le desea lo malo, cuando muestran a sus pequeños que es mejor tener amigos que enemigos y cuando son serviciales con los demás y hacen favores junto con sus niños, cuando son claros en las razones por las cuales deben aprender a negarse a estar con determinadas personas y no hacen burlas de los demás por sus diferencias físicas, morales, espirituales, económicas, deportivas o políticas. **Habilidad cognitiva - Toma de decisiones:** cuando los niños se encuentran en etapas de desarrollo muy tempranas, los padres consideran que son ellos quienes deben decidir constantemente por sus hijos, porque creen que no son capaces de formar criterios para decidir sobre determinadas situaciones de su vida. Cuando ya los niños no son tan pequeños, los presionan para que tomen decisiones cuando los padres no están presentes y esperan que éstas sean las mejores. Bien, para lograr que ocurra de esta manera, es necesario que los padres y cuidadores, les permitan a sus niños desde muy pequeños empezar a formar criterios y carácter para tomar una decisión; por ejemplo, frente al hecho de poder decidir con qué juguete quiere jugar, con quién quiere jugar, qué zapatos quiere usar, como se quiere peinar, qué color les gusta usar, cómo prefiere hacer sus dibujos o garabatos, etc. Si desde pequeños se les permite a los niños decidir sobre cosas sencillas como las mencionadas, es muy probable que a medida que ellos van creciendo, al igual que sus responsabilidades y compromiso también, la toma de decisiones se hará más sencilla y precisa. Aprenderán a elegir entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, entre lo ético y lo que no lo es, entre lo que le satisface y lo que no, aprenderá a decir sí o no según las circunstancias, etc. Aprenderán a equivocarse lo menos posible y se mostrarán más seguros de sí mismos con el pasar del tiempo, entendiendo que cada decisión trae consigo una consecuencia con la que se puede ganar o perder.

Por: Liliana Balanta Castañeda

