

REGISTRO DE TALLER

Nombre del Facilitador

Viviana Carolina Murillo A

Nombre del Registrador

Nathalia Meneses E.

Número de Participantes

34

Qué se entiende por buena alimentación

Los niños, niñas y adolescentes definieron la buena alimentación como un balance adecuado de alimentos que incluyan proteínas, vegetales, harinas, granos y nutrientes esenciales como fibra, calcio, potasio y vitaminas, mientras se limitan los azúcares añadidos y grasas saturadas. Destacaron que una buena nutrición es fundamental para mantenerse saludable, fuerte y con energía, y que tanto los excesos como las carencias en la alimentación pueden llevar a problemas como obesidad, diabetes o desnutrición.

Resaltaron la importancia de educar y difundir información sobre cómo prevenir la malnutrición, así como garantizar el acceso a alimentos para quienes más lo necesitan, incluso mediante estrategias como redistribuir alimentos excedentes. Finalmente, mencionaron que una buena alimentación debe complementarse con hábitos saludables, como actividad física, horarios de comida regulares, hidratación y buen descanso, y subrayaron el rol clave de la agricultura para asegurar alimentos de calidad.

Ideas para mejorar la alimentación

Realizar charlas y difundir información sobre desnutrición, malnutrición y hábitos saludables para concienciar a las personas.
Enseñar sobre los alimentos ricos en proteínas, nutrientes y su impacto en la salud.

Facilitar acceso a información para quienes desconocen el tema y fomentar su divulgación.
Proveer alimentos a personas en situación de vulnerabilidad para mejorar su nutrición.

Redistribuir los alimentos sobrantes de grandes cadenas alimenticias a quienes los necesiten.
Ser más eficientes en la distribución de recursos para enfrentar problemas de nutrición en el país.
Consumir alimentos balanceados con mayor proporción de fibra, calcio, potasio y vitaminas.
Reducir el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y calorías.

Incluir frutas, vegetales y proteínas en la dieta diaria, evitando excesos y carencias.
Mantener horarios regulares de comida, merendar de manera balanceada y evitar comer a deshoras.
Practicar actividad física y mantener un estilo de vida activo.
Dormir bien para mejorar la salud en general.

Apoyar a los agricultores para asegurar cultivos de calidad y suficientes alimentos para la población.

Áreas de convergencia y divergencia

Convergencia:

Coincidieron en que la obesidad no solo es por comer en exceso, sino también por problemas de salud como trastornos de tiroides y psicológicos.
Todos coincidieron en que "todo en exceso es malo" y que lo importante es comer lo necesario.
Se acordó que alimentos como las hamburguesas pueden ser aceptables si se preparan de forma saludable y se consumen con moderación.

Divergencia:

Algunos creían que la avena y las frutas en exceso podrían causar diabetes, mientras que otros destacaban sus beneficios nutricionales.
Algunos consideraban las hamburguesas como saludables por su contenido de proteínas y verduras, mientras que otros las rechazaron por el exceso de grasas, especialmente en comida rápida.

Hallazgos Generales

Durante el taller, los participantes discutieron diversas opiniones sobre nutrición, malnutrición y obesidad, señalando que la obesidad no solo es consecuencia de comer en exceso, sino también de problemas de salud o trastornos psicológicos. Se mencionó que la desnutrición puede deberse a la inestabilidad familiar y la falta de acceso a alimentos saludables, y se destacó la importancia de una alimentación balanceada.

Además, se resaltó la necesidad de educar a las comunidades sobre nutrición a través de charlas y promover hábitos saludables, como el consumo de alimentos ricos en nutrientes y la actividad física.
Los participantes también sugirieron mejorar la distribución de recursos alimentarios, evitar el desperdicio de comida, y apoyar a quienes lo necesiten. Se discutió la importancia de los agricultores en la producción de alimentos y la relevancia de no abusar de ciertos alimentos, como los dulces o las grasas saturadas. Se compartieron cifras sobre la desnutrición en zonas vulnerables de Colombia, como el Chocó y la Guajira, y se propuso la creación de campañas de concientización para mejorar la nutrición en el país.

Notas adicionales del Facilitador

Es importante resaltar la activa participación y el compromiso demostrado por los niños, niñas y adolescentes durante la sesión. Los participantes compartieron una variedad de perspectivas sobre la nutrición, la desnutrición y los factores que inciden en la alimentación, tales como los aspectos de salud mental y las condiciones socioeconómicas. La actividad visual con imágenes fue particularmente eficaz para ilustrar los efectos negativos de una mala alimentación, lo que motivó a los participantes a generar propuestas concretas para mejorar los hábitos alimenticios y optimizar la distribución de recursos.

Es relevante destacar que los participantes ofrecieron valiosos comentarios y demostraron un notable nivel de reflexión. Lograron articular el concepto de nutrición en el contexto local, reconociendo las particularidades de su entorno. Además, identificaron con claridad ideas para mejorar la nutrición y la necesidad urgente de tomar acciones a nivel global para combatir la desnutrición y mejorar la seguridad alimentaria. Este enfoque permitió que las propuestas generadas no solo se enfocaran en cambios individuales, sino que también subrayaron la importancia de la colaboración comunitaria y la sensibilización colectiva para lograr un impacto significativo y sostenible.