ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

DIRECCION DE BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL

FORMATO AYUDA DE MEMORIA- (Formato no controlado)		
ASUNTO: Promotora de bienestar estudiantil		
Fecha: Julio 2022	Hora de inicio: 8:00 a.m.	Hora finalización: 4:00 p.m.
Lugar: Colegio Enrique Olaya Herrera		Localidad: Rafael Uribe Uribe
Elaborado por: Wendy Dayaan Carreño Nieto		
Asistentes: Ver registro fotográfico		

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2.Presentacion del tema
3.Charla explicativa sobre Hidratación y consumo de bebidas
4.Actividade de juego lúdico (Concéntrese)
5.Recomendaciones

CONTEXTO GENERAL DESARROLLADO:

Se inicia presentando el tema de cual se brinda la charla (hidratación y consumo de bebidas)
Objetivo de aprendizaje El estudiante identifica las características de las bebidas, sus ventajas y desventajas para utilizarlas en la hidratación diaria.
Hidratación y consumo de bebidas isotónicas
La hidratación es un proceso indispensable para mantener el equilibro en el organismo. Algunas situaciones, como las altas temperaturas, la ingesta de cierto tipo de alimentos y la actividad física o práctica deportiva, generan en el cuerpo un proceso de deshidratación.
No todas las bebidas hidratan
-Es errado creer que ingerir cualquier tipo de bebida soluciona el problema de deshidratación. Algunas bebidas no aportan a la sensación de sed ni recuperan el nivel de hidratación adecuado para el organismo.
- Entre las bebidas más consumidas por los jóvenes se encuentran las azucaradas, carbonatadas y energizantes, las cuales tiene efectos fisiológicos en el organismo y su consumo excesivo puede ocasionar problemas de salud.
Consumo de bebidas isotónicas Las bebidas isotónicas, comúnmente llamadas bebidas deportivas, tienen una gran capacidad de rehidratación. Contienen agua, carbohidratos de absorción rápida (glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa) y electrolitos (sales minerales), principalmente sodio, potasio, fósforo y magnesio.





Se realiza charla sobre hidratación y consumo de bebidas para lo cual se utiliza ayuda visual con carteles elaborados a mano, se explica beneficios y momentos donde la hidratación es vital y muy importante, se da a conocer los tipos de bebidas que no contribuyen a la hidratación saludable y las consecuencias que trae el exceso de las mismas, se da a conocer de que están hechas las bebidas isotónicas y las recomendaciones.
Se elabora un juego lúdico llamado concéntrese para lo cual se necesita la participación activa de los estudiantes los cuales se entusiasman al ver las dinámicas del juego el cual tiene como objetivo mostrar los diferentes tipos de bebidas.

Se finaliza recomendando el consumo activo de agua o zumos de fruta.

Lista de asistencia		Anexos		Registro fotográfico	X	Otro	

DIRECCION DE BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROMOCIÓN DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL





Av. Eldorado No. 66 – 63
PBX: 324 10 00 Fax: 315 34 48
Código postal: 111321
www.educacionbogota.edu.co
Información: Línea 195