CONTRATO 11005352023_____ **ACTA No** 1 -2023	
FOLIOS	

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ

ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA

NIT 830.107.985-1

ACTA DE REUNIÓN No. _1___/2023			
Hora:	**10:00 AM**	**Fecha:**	**09 de octubre de 2023**
Dependencia que Convoca:	NUTRICIONISTA SAN CARLOS 2		
Proceso:	SALUD Y NUTRICION 2023		
Objetivo:	Reconocer la actividad física como una intervención potente para generar bienestar y prevenir enfermedades, siendo parte de la promoción de hábitos saludables y más importante aún, como factor protector y retardador de enfermedades no transmisibles.		

Se da inicio a la actividad dirigida al talento humano de la UDS San Carlos, motivándolas a participar de la misma con un atuendo deportivo. Como preámbulo se indica que la Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor; toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio del Deporte vienen trabajando desde 2019 hombro a hombro en el convenio interadministrativo Colombia Vive Saludable "mejores hábitos de vida, un reto de todos", con el objetivo de aunar esfuerzos, físicos, técnicos, administrativos para promover, formular, desarrollar, apoyar, ejecutar y evaluar planes, programas, proyectos, relacionados con el deporte, recreación, hábitos de estilos de vida saludable, bienestar y calidad de vida.
En Bogotá, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) consolida la estrategia de actividad física y deporte tiene como objetivo promover hábitos y estilos de vida saludables mediante la práctica de actividad física y deporte. Las sesiones se llevan a cabo tanto de forma presencial (en espacios adecuados), como de manera virtual a través de las redes sociales institucionales.

La oferta incluye horarios flexibles durante la semana y los fines de semana. La metodología, por su parte, es variada y apropiada para satisfacer las necesidades de la comunidad participante, con el fin de mejorar su salud física y mental.

La estrategia de Actividad Física y Deporte está compuesta por los siguientes programas:

Actividad Física Comunidad General
Actividad Física para la Persona Mayor
Deporte para la Vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

Niños y adolescentes entre 5-17 años:

Al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
Incluir actividades para fortalecimiento de huesos y músculos al menos 3 veces por semana.

Adultos de entre 18-64 años:

Al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos a la semana de actividad física de intensidad vigorosa, o una combinación de actividad física moderada y vigorosa.

Se recomiendan 300 minutos a la semana de actividad física moderada para mayores beneficios a la salud.
Se sugiere incluir actividades para el fortalecimiento de los grupos de músculos principales 2 días a la semana.

Adultos de 65 años o más

Al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos a la semana de actividad física de intensidad vigorosa, o una combinación de actividad física moderada y vigorosa.
Se recomiendan 300 minutos a la semana de actividad física moderada para mayores beneficios a la salud.
Para los adultos mayores con poca movilidad, se sugiere actividad física para incrementar el equilibrio y prevenir caídas 3 veces por semana o más.
Se sugiere incluir actividades para el fortalecimiento de los grupos de músculos principales 2 días a la semana.

Se invita a las agentes educativas y equipo psicosocial a participar de una sesión de actividad física: Rumba











COMPROMISOS / TAREAS	RESPONSABLE	FECHA

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. _1_ /2023					
Hora:	**10:00 am**	**Jornada**	**Fecha: 09 de octubre/23**	**Objetivo: – Contrato_____**	
Nombre			**Cargo/Dependencia**	**Entidad/Tel contacto**	**Firma**
Yazmín Roldán			Nutricionista	San Carlos 2	Yazmín Roldán O.
