seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S. BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Andrés Alexander Casas Zipasuca **Documento:** 1026 257 112

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Soldador

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   X Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.
   - Actividad Física
   - Dormir bien (6-7 Horas)
   - chequeo medico

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Osmel Torres Teheran **Documento:** 1049933519

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/5

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.
   1. Hacer ejercicio
   2. Llevar vida
   3. Alimentarse Adecuado

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Yanna Flores Fierro **Documento:** 1015427369

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Profesional SST

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Hacer ejercicio
Dormir bien
Evitar comida no saludable

seap	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Alfredo Ardila Arizo **Documento:** 1920214

Fecha: 17/Nov/2023 **Cargo:** Gerente

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

- Ejercicio
- Buena alimentación
- Control del stress.

seap	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Jaime Alberto Calderon **Documento:** 80 754 957

Fecha: 19-nov-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   x d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   x d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Alimentacion ejercicio y manejar el estres

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Laura Ospina Berbey **Documento:** 1612934

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria.
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Estar
alimentación
Un buen sueño

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S. BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Alberto Daza Castañeda **Documento:** 93470821

Fecha: 17-nov-23 **Cargo:** Oficial de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. X Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. X Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Cuidarnos con alimentación ser deporte
dormir bien

seap Gestión de Riesgos en Alimentos SAS	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Brabiquembaguer Hendez Beró **Documento:** 1110 515 766

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Oficial de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   X. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

El Alcohol
ELA FALTA DE SUEÑO

hacer Ejercicio
Dormir bien
Consumir bebidas Alcoholicas

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Luis Emilce Castro osorio **Documento:** 43 499 360

Fecha: 19-NOV-23 **Cargo:** Banderera

Calificación

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   ✗ d. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   ✗ d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.
ejercicio- una a- Buena alimentación -
evitar el estres

seap Gestión de Riesgo en Alimentos S.A.S BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Jesús David Marchancara Jimenez **Documento:** 1023932812

Fecha: 17-ABRI-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   (d) Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   (d) Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Actividad fisica
Buena alimentacion
Dormir bien

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM · HACCP · ISO 22000 · NUTRICIÓN · CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Miguel Angel Modesto Marin **Documento:** 1015 413 080

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Almacenista

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   X. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Dormir Bien

Comer Saludable

Actividad Fisica

sean Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Oscar Agudelo Díaz **Documento:** 80 253 010

Fecha: 8-Nov-23 **Cargo:** Conductor - Operador grúa

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- hacer mucha ejercicio
- comer saludable
- estar sin estres

seap	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Juan carlos Gonzalez Gonzalez **Documento:** 79.430.097

Fecha: 17-nov-23 **Cargo:** conductor - operador grúa

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   ✗ d. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   ✗ d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

- Ejercicio
- Buena Alimentacion
- Manejo de estres

seap	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Marco Antonio Alvarez Sisbato **Documento:** 79 469 115

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Conductor

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   ✗ d. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   ✗ d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

✗ - Buena Alimentación
✗ hacer Ejercicio
✗ no tener estress

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Luis Eduardo García **Documento:** 19.362.018

Fecha: 17-Nov-2023 **Cargo:** Conductor - Coordinador

10/10

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

- Ejercicio
- alimentacion
- El Sueño

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Yuly Valentina Bernal Cherry **Documento:** 1001 089 564

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   (d) Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   (c) Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

MANEJO DE STRES
ALIMENTACIÓN
BUEN SUEÑO.

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Willian Fabian Ospina Vergara **Documento:** 1.031.142.244

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   X Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Ejercicio
falta de sueño
Alimentación

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Henri Stick Saavedra Jimenez **Documento:** 1000390979

Fecha: 12-Abril-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/2

1. Son factores de riesgo modificables
   - X a. Consumo de tabaco y alcohol
   - b. Sedentarismo
   - c. Sobrepeso y obesidad
   - X d. Todas las anteriores

X

2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria·
   - a. Alimentos ultra procesados
   - b. Alimentos procesados
   - c. Alimentos no procesados
   - X d. Ninguna de las anteriores

✓

✓

3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

alimentacion
ejercicio
manejo del estres

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM · HACCP · ISO 22000 · NUTRICIÓN · CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Jaider Perez Romero **Documento:** 1107008205

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/3

✓ 1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   ✓ d. Todas las anteriores

✓ 2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   ✓ d. Ninguna de las anteriores

✓ 3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Comer bien hacer Ejercio

dormir bien

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Miguel Ángel Rodríguez León **Documento:** 79.352.601

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Ayudante de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   X. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

~~El sueño~~
~~El cigarrillo~~
~~El tabaco~~

dormir bien
buena alimentación
Manejo del estres

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Arley Zambrano Chavez **Documento:** 1022 955 321

Fecha: 17-Nov-23 **Cargo:** Conductor - operador grúa

3/1

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   X (b) Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   X b. Alimentos procesados
   (c) Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

✓ [illegible] aser ejercicio
comer bien.
controles medicos cada 1 año.

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM · HACCP · ISO 22000 · NUTRICIÓN · CAPACITACIÓN	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Carmen Elisa ortiz **Documento:** 52 017 547

Fecha: 19-NOV-23 **Cargo:** Bandereras

01/23

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

comer a las horas
tomar Abundante Agua.
Ejercicio.

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Yamid Arley Ardila Muñoz **Documento:** 5658809

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Oficial de construcción

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Ejercicio
Buena alimentación
Descansar el cuerpo

seap	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Alfonso Acosta Infante **Documento:** 19 119 961

Fecha: 14-NOV-23 **Cargo:** Conductor

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   d. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Ejercicio
Alimentacion Sana
dormir Horas Adecuadas

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S	EVALUACION REFUERZO BPM

Nombre: Lewis Peña Vasquez **Documento:** 1047 378 509

Fecha: 17-NOV-23 **Cargo:** Soldador

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   c. Alimentos no procesados
   X. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

1) buena alimentación
2) Actividad física
3) No fumar, no beber.

seap Gestión de Riesgos en Alimentos S.A.S. BPM - HACCP - ISO 22000 - NUTRICIÓN - CAPACITACIÓN	**EVALUACION REFUERZO BPM**

Nombre: Edison Steven Cuellos Angarita **Documento:** 1017.450.688

Fecha: 17-May-23 **Cargo:** Soldador

3/3

1. Son factores de riesgo modificables
   a. Consumo de tabaco y alcohol
   b. Sedentarismo
   c. Sobrepeso y obesidad
   X. Todas las anteriores
2. Cuáles son los alimentos que debemos preferir e incluir en nuestras alimentación diaria-
   a. Alimentos ultra procesados
   b. Alimentos procesados
   X. Alimentos no procesados
   d. Ninguna de las anteriores
3. Escriba tres hábitos diarios que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

EJERCICIO
DORMIR BIEN
NO FUMAR NO ALCOOL