

ACTA N°3

FECHA: Bogotá, 16 de agosto 2024
HORA: 15:00 – 16:00 pm
LUGAR: Jardín Infantil Celestín Piedra Verde - Presencial
TEMA: Promoción de Estilos de Vida Saludables
Socialización Primer Estado Nutricional del año de los niños y las niñas

ASISTENTES:

Talento Humano del Jardín
Profesional Nutrición SDIS

ORDEN DEL DÍA:

Preparación del espacio
Bienvenida
Desarrollo de las temáticas
Cierre y acta

DESARROLLO

Se dispone del comedor para el desarrollo del tema, se da la bienvenida al talento humano y se inicia con un juego de Ula Ula para romper el hielo y de esta forma se invita a realizar actividad física. Se continúa con el tema de Nutrición donde por medio de una presentación se abordan los diferentes temas para la sesión de hoy.

OBJETIVO

- Informar al talento humano sobre la promoción de Estilos de Vida y Lactancia Materna para fortalecer los conocimientos y reconozcan las acciones que pueden adelantar en casa y en familia.
- Comunicar a las profesionales de primera infancia el estado nutricional de los niños y niñas del jardín y continuar promoviendo las actividades para mantener el adecuado estado Nutricional.

Se da inicio con la claridad de lo que significa un Estilos de Vida Saludable

¿Qué son estilos de vida saludables?

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

¿Qué relación tiene la Calidad de Vida con los Estilos de Vida Saludables?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas en la vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales.

¿Qué ejemplos de Estilos de Vida existen?

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

Influencia de la Actividad Física como estilo de vida saludable: Es la clave para un envejecimiento saludable. Es más, las personas mayores que son activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial elevada, osteoporosis, diabetes, depresión, cáncer de colon. Pero además de lo anterior, hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular, entre los cuales podemos destacar:

- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés.
- Aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona.
- Ayuda a lograr y mantener un peso adecuado de una persona.

- Da mayor flexibilidad y mejora la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardíaca o si la tiene de tener complicaciones.
- En las personas con Diabetes se logra manejar más adecuadamente la glucosa y complementa el tratamiento médico.

Influencia del Tabaco en el estilo de vida saludable: Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como Cáncer, Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras. Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que, si uno ha fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo hecho de dejar de fumar trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria. Por ende, nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana.

Influencia de la Alimentación Saludable en el estilo de vida: Mantener un peso corporal adecuado es importante para la salud. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares y además puede empeorar las condiciones existentes como artritis. Del mismo modo, tener un bajo peso también constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional.

Una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean livianos.

Los alimentos que deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales, que sólo (jugos naturales o fruta) o combinados (ensaladas) deben estar presentes en cada una de las cinco comidas que hagamos al día. Asimismo, las legumbres y el arroz por el alto contenido de fibras y nutrientes vegetales que contienen. Y los cereales integrales como el maíz, pan integral y otros como la avena, trigo que son una gran fuente de vitaminas y fibra.

Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa. Asimismo, la leche y los productos lácteos (queso, yogur) sin grasas son muy buenos. Otros como los huevos, el pollo, pero cocinado sin piel y por último la carne de vacuno o cerdo, pero sin grasa, proveen los nutrientes necesarios para una buena alimentación.

Los alimentos que no se recomienda ingerir son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar, como helados y caramelos, asimismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla, la repostería, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

Los EVS para implementar pueden ser:

Alimentación equilibrada

Hidratación
Ejercicio
Descanso y sueño
Gestión del estrés
Relaciones saludables
Higiene personal
Cuidado de la piel
Cuidado de la salud mental
Límites con el uso de los dispositivos electrónicos

¿Cuáles son los beneficios de un estilo de vida saludable?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hacer ejercicio y alimentarse de manera balanceada, ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de que reduce los síntomas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento, juicio y aprendizaje.



Socialización del diagnóstico nutricional de la primera toma de peso y talla de los niños y niñas del jardín.



Por medio de esta grafica de barras se presenta a las profesionales de atención a la primera infancia del jardín el primer estado nutricional del año, las profesionales se muestran interesadas sobre la situación nutricional de los niños y niñas donde se evidencia que la mayoría presenta un adecuado estado nutricional, sobre los casos de riesgo a desnutrición se da claridad que son casos que ya están superados y que el trabajo en equipo de las familias con el jardín permiten un avance satisfactorio donde se debe mantener y garantizar una adecuada alimentación para los niños y niñas. Para los casos en exceso de peso se aclara que no se hacen restricciones de alimentos que se debe trabajar de la mano con la actividad física y todo el tema desarrollado de promoción de los EVS.

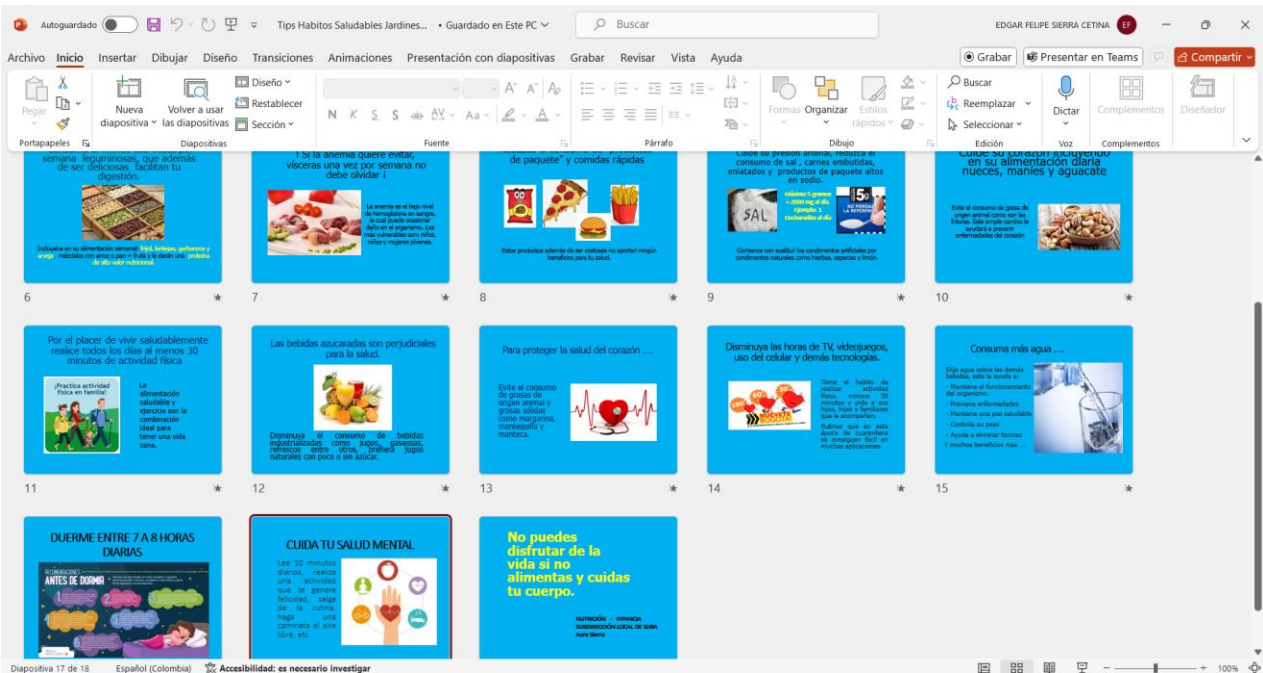
Se resuelven inquietudes y preguntas para dar cierre al componente y dar paso a otra profesional.

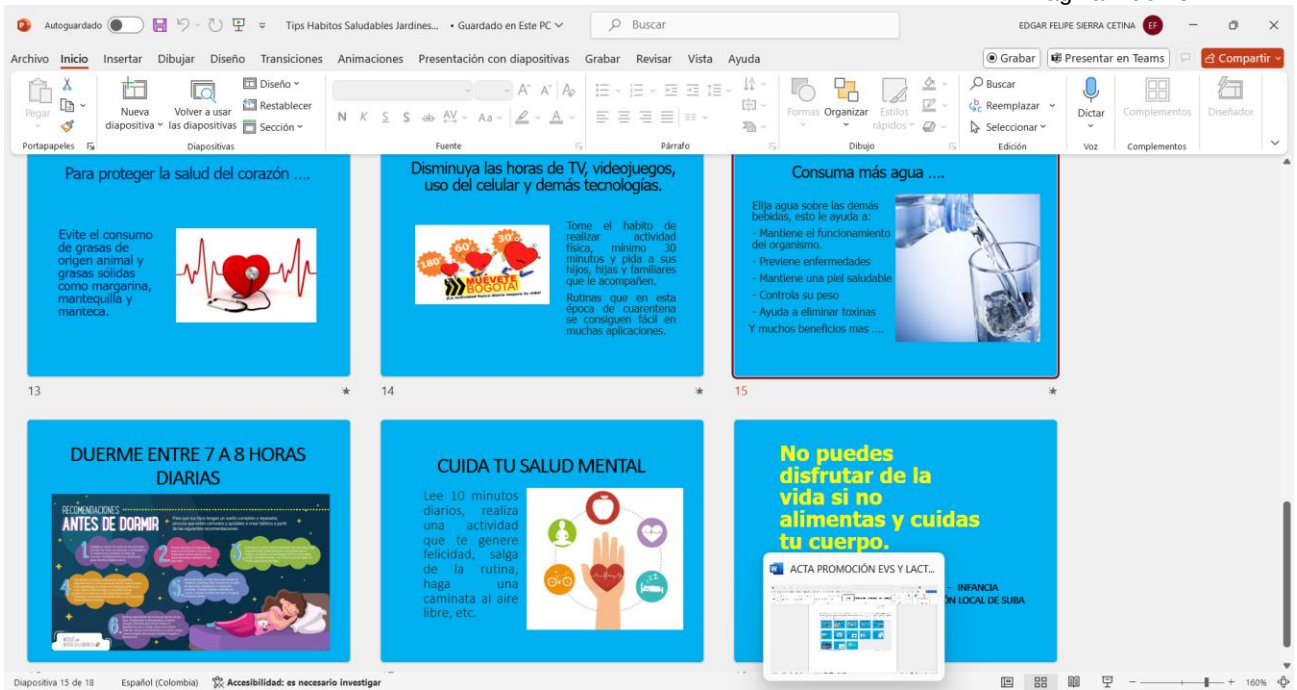
CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día_____de_____de 202

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Aura Sierra	Nutricionista	SDIS – Infancia	Aura Sierra

Anexos: Fotos y Lista Asistencia
Elaboró: Aura Sierra







 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo 12023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1
--	--	--

1. Tema: Promoción Estilos Vida Saludables

2. Lugar: J.I.C.C.P.U

3. Fecha y hora: 16/08/2024

4. Item	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de Identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	KARLIL MILLAN P	53139825	JICC Piedra V.	PAPI	Contratista	kethmillan@hotmail.com	3246829854	Karlil
2	Yanyu Maizora	52990250	JICC Piedra V.	PAPI	Contratista	yanyumaizora@gmail.com	318396252	Yanyu
3	Ximena Beltrán	103059038	JICC Verde	PAPI	Contratista	ximenabeltran1990@hotmail.com	3123349030	Ximena
4	Alejandra Aldana	1015404652	Jicc P. Verde	PAPI	Contratista	alejandraaldana@hotmail.com	3203806867	Alejandra
5	Enika Johanna Boyaró	52347101	JICC Verde	PAPI	Contratista	enikajohanna@hotmail.com	3134967772	Enika
6	Julieth Andrea Castillo	20377097	JICC Verde	PAPI	Contratista	andrea.castillo@gmail.com	3007801944	Julieth
7	Sandra Tazmin (Kajun)	52530768	JICC P. Verde	P.A.P.I.	Contratista	sandratamin@gmail.com	3133026813	Sandra
8	Rodrigo Linares Pardo	101600084	JICC P. Verde	PAPI	Contratista	rodolfo.linares@gmail.com	322396546	Rodrigo
9	Angie Gonzalez	1233891854	JICC Verde	P.A.P.I.	Contratista	angiegonzalezpuma@gmail.com	3103041233	Angie
10	Dga Patricia Fais	52398740	JICC Verde	P.A.P.I.	Contratista	patriciafais80@yahoo.com	3167044443	Dga Patricia
11	Luz Mary Binsen	39776098	JICC Piedra V.	P.A.P.I.	Contratista	luzmarybinsen@hotmail.com	3172344491	Luz Mary
12	Bibram Castillo G	20370879	JICC Piedra V.	P.A.P.I.	Contratista	bramcastillo82@gmail.com	3233108530	Bibram
13	Darly Gutierrez	1014203223	JICC Piedra V.	PAPI	Contratista	darlygutierrez23@gmail.com	320209269	Darly
14	Monica B	52358201	J.I.C.C.P.U	Resp. del S.	Contratista	monica.bordado@gmail.com	3143578181	Monica
15	Liliana Duarte V.	52340947	JICC Piedra V.	PAPI	Contratista	Sanchez192007@gmail.com	3104161749	Liliana
16	Yenny Castañeda O.	1106364650	JICC Piedra V.	PAPI	Contratista	Yennycastaneda@gmail.com	3146091134	Yenny
17	Marcela Ballejo	101660291	JICC Piedra V.	PAPI	Contratista	marcelaballejo@gmail.com	3106655303	Marcela
18	Lady Rodriguez	1015442831	JICC Piedra V.	P.A.I.P.I.	Contratista	ladyrodriguez@gmail.com	3106493555	Lady
19	Dolly Gonzalez A	20150513	JICC Piedra V.	P.A.P.I.	Contratista	dollygonzalez@hotmail.com	3115527521	Dolly
20	Emilcen Claudio A.	52531096	J.I.C.C.P.U	P.A.P.I.	Contratista	emilcenclaudio@gmail.com	3015981376	Emilcen

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.



ALCALDE MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INFORMACIÓN PÚBLICA

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023

Versión: 1

Fecha: Memo 12023023803 - 14/08/2023

Página: 1 de 1

1. Tema:

2. Lugar:

3. Fecha y hora:

4. Item	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Arlene Almaraz Molina	52063666	Jicc Piedra Verde	P.A.P.I	Contratista	margie32@gmail.com	321350884	[Firma]
2	Yeni Rodriguez	52806219	Jicc Piedra V	PAIP	Contratista	nyenroci@gmail.com	3215657293	[Firma]
3	Olga Lucia Romero	53332780	Jicc Piedra V.	PAIP	Contratista	olga.romero.us@gmail.com	3047642984	[Firma]
4	Hedy Johanna Alarón	1022328470	Jicc Piedra Verde	Prof. A.P.I	Contratista	hedykripulo@gmail.com	3167368784	[Firma]
5	Mirta Pacheco	34672410	JICC Piedra Verde	P.A.P.I	Contratista	Nubia Pacheco Giraldo	3128260287	[Firma]
6	Deina Quintero	1101444469	Jicc Piedra Verde	Procesadora	Contratista	deinaquintero2@gmail.com	3147843771	[Firma]
7	Conoling Diaz B	52985306	Jicc Piedra Verde	Profesor AA	Contratista	condiaz82@gmail.com	318621191	[Firma]
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.