ACTA N° ___

FECHA: Bogotá, 09 de septiembre de 2024

HORA: 9:00 am

LUGAR: Jardín Las Flores

TEMA: Actividad de cualificación a familias: Alimentación infantil saludable

ASISTENTES: Padres de familia del Jardín - ND. Yazmín Roldán

ORDEN DEL DÍA:

Realizar actividad educativa dirigida a las familias de niños y niñas que presentan sobrepeso.

DESARROLLO:

1. Teniendo en cuenta el diagnóstico nutricional del segundo trimestre de 2024, (abril a junio), se evidencia que Salomé Espinosa Lagos y Kleiber Daniel Gómez Julio presentan diagnóstico de sobrepeso.

2. Por lo anterior, se elabora la presente infografía para ser socializada con las familias, con el fin de promover adecuados hábitos alimentarios y así, mejorar el estado nutricional.

Powered by CamScanner



3. La alimentación desempeña un papel muy importante en el mantenimiento de la salud y en la prevención de enfermedades. Por lo tanto, es fundamental identificar estrategias para promover una alimentación saludable en los niños y las niñas así evitar problemas con el adulto, por esto se socializan algunos de los mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos – GABAS para mayores de dos años:

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

Powered by CamScanner

- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día _____ de ____de 20___.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yazmín Roldán	Nutricionista	Infancia	Yazmín Roldán O.

Anexos:

Elaboró: Yazmín Roldán Olmos

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: 2. Lugar: 3. Fecha y hora:

4. Ítem	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	Eugenia Silvia Pérez	7178829	Las Flores	mamá			3138247845	Eugenia Silvia
2	Vida Rocio Lagos	52929858	Las flores	mamá			3016943565	VIDA ROCIO
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

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.

Powered by CamScanner