COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN	HOGAR INFANTIL GERONA ARCOIRIS DE AMOR	ACTA CAPACITACION TALENTO HUMANO

FECHA:

- 07 de septiembre de 2024 – 7:00 a.m. 8:00 a.m.

TEMÁTICAS:

- Semana de hábitos y estilos de vida saludable (Gabas para mayores de 2 años, mensajes 6-7)**

OBJETIVOS:

- Promover hábitos saludables en la población y en el talento Humano De La Unidad De Servicio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la capacitación dando un saludo de bienvenida al Talento humano y se inicia por abordar LA SEMANA MUNDIAL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 2024, se explica al Talento Humano De la Unidad De Servicio que Con el objetivo de generar un espacio para combatir la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades que devienen de una inadecuada alimentación, el sedentarismo y el consumo de tabaco y de licor en exceso, se creó la semana de hábitos y estilos de vida saludable en cumplimiento de la Ley 1355 de 2009. La prevención del sobrepeso y la obesidad está relacionada directamente con la prevención de enfermedades Crónicas como la diabetes, hipertensión arterial y el cáncer, entre otras.

Respecto a lo anterior se informa al Talento Humano que se realizará la celebración de la Semana Mundial De Estilos De Vida saludables del 23 al 26 de septiembre del presente año y se realizará el lema “como me quiero, me cuido” generando en las familias y en las niñas y los niños que las actividades realizadas sean vistas como algo positivo, enriquecedor que haga parte del proceso transversal del proyecto pedagógico y de las actividades diarias dentro de la UDS.

Además, se les informa que durante esta semana se realizará la celebración del día mundial del cepillado esta celebración que tiene como objetivo principal hacer pedagogía frente a la incorporación del cepillado dental diario dentro de las rutinas de los niños y niñas, para fomentarles hábitos saludables, busca sembrar y regar la semilla del autocuidado y de la cultura de la salud bucal en la población colombiana, empezando por los más pequeños.

Esta celebración anual nos recuerda y nos invita a movilizarnos, para promover el buen hábito del cepillado dental diario como herramienta básica de una salud bucal, pues la misma tiene impactos importantes en la salud general, física y mental de las personas. Enseñar de forma

divertida cómo cepillarnos los dientes le ayuda a las niñas y niños a disminuir los índices de prevalencia de caries dental y por ende, beneficia la condición y cantidad de dientes sanos que nuestros niños y futuros adultos tendrán en su boca.

Además durante esta semana se aprovechará para abordar los mensajes 6-7 de las GABAS, en el que el mensaje 6 explica la importancia de reducir el consumo de productos de paquete, los que son menos naturales y más procesados (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, porque son muy ricas en las llamadas "calorías vacías", que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Asimismo, estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

Respecto al mensaje 7 se sensibiliza sobre consumir menos sal y advierte de la existencia de algunos alimentos con mayor contenido de sal, cuyo consumo frecuente afecta la salud, pues aumenta el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principalmente como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos. Los altos niveles de sodio que tiene la sal produce retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias. Los alimentos que producen este efecto indeseado son principalmente los procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros. También están asociadas al alto consumo de sal el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis. Al comer menos sal y menos alimentos ricos en sal se disminuye la posibilidad de aparición de enfermedades asociadas.

Dado lo anterior, se procedió a abordar el cronograma de actividades que se desarrollaran durante la semana de hábitos y estilos de vida saludable y la importancia de realizar actividades que sensibilicen a los niños, las niñas y las familias sobre las temáticas abordadas:







Para finalizar se brindó un espacio para resolver dudas e inquietudes y se realizó el cierre de la reunión.

REGISTRO FOTOGRAFICO:







ELABORADO POR:

Sammy K. Ayala F.

SAMMY AYALA- NUTRICIONISTA DIESTISTA

Firmas:

Coordinador

Auxiliar Administrativo

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Manipuladora de Alimentos

Manipuladora de Alimentos

Manipuladora de Alimentos

Manipuladora de Alimentos

Servicios Generales

Servicios Generales

Servicios Generales

Powered by CamScanner