ACTA N:

FECHA: 16/05/2025 Bogotá,

HORA: 3:00 PM

LUGAR: Jardín Infantil Cofinanciado Color Kids.

TEMA:

- Socialización estada nutricional familias con Exceso de peso.

ASISTENTES:

- Familias Citadas.
- Responsable.
- Nutricionista de Apoyo.

ORDEN DEL DÍA:

*Saludo de Bienvenida:

*Reporte enviado desde Vigilancia de Nivel central.

DESARROLLO:

Me reúno con las familias o acudientes de los niños cuyo reporte a la evaluación nutricional realizada según toma antropométrica correspondiente al primer trimestre del año.

Teniendo en cuenta el reporte de los niños que están con aumento de peso por encima del indicador P/T. Inicio la actividad explicándoles la importancia de una buena alimentación, donde está debe ser variada, evitando el exceso de sal. Grasas, los condimentos, comer ha horas, preferiblemente en compañía de todos en casa.

Le explico que se puedan llegar ha presentar algunas problemas de salud como:

- **Enfermedades cardiovasculares:** la causa más frecuente de reducción de riego sanguíneo es la aterosclerosis. Esto se produce cuando existe un depósito de lípidos en la pared arterial, sobre todo colesterol.
- **Diabetes tipo 2**: en los países desarrollados, y en vías de desarrollo, se está viendo como en los últimos años está incrementando el número de personas que sufren diabetes mellitus tipo 2, no se trata de insulinodependientes. Todo ello coincide con nuevos estilos de vida y hábitos
- **Obesidad:** Dejando de lado los factores genéticos, la obesidad se produce por una ingesta excesiva de calorías y de la inactividad física. Poco a poco, nuestra sociedad va tendiendo hacia el sedentarismo y el consumo de alimentos hipercalóricos. No se trata de un problema estético, sino de una enfermedad que se ha llegado a catalogar como "la epidemia del siglo XXI.
- **Enfermedad oral:** la fermentación bacteriana de los azúcares que están en los alimentos genera ácidos que favorecen la desmineralización del esmalte dental. Además, el consumo excesivo de azúcar produce caries.

Trastornos del comportamiento alimentario: en nuestra sociedad existe una gran contradicción, tenemos una cantidad inmensa de alimentos disponibles y un canon estético que obliga a mantenerse delgado. Por ello, muchas personas que se ven sometidas a presión pueden llegar a desarrollar enfermedades relacionadas con el comportamiento alimentario, como la bulimia y la anorexia.

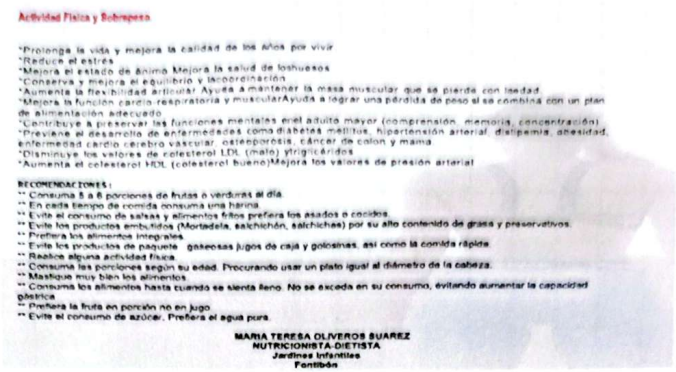
Todos los niños deben tener como mínimo un control medico una vez al año, donde se evalue su peso hábitos y estilos de vida saludable.

Recomendaciones Nutricionales:Consuma 5 a 6 porciones de frutas o verduras al día.

** En cada tiempo de comida consuma una harina.
** Evite el consumo de salsas y alimentos fritos prefiera los asados o cocidos.
** Evite los productos embutidos (Mortadela, salchichón, salchichas) por su alto contenido de grasa y preservativos.
** Prefiera los alimentos integrales.
** Evite los productos de paquete gaseosas jugos de caja y golosinas, así como la comida rápida.
** Realice alguna actividad física.
** Consuma las porciones según su edad. Procurando usar un plato igual al diámetro de la cabeza.
** Mastique muy bien los alimentos.
** Consuma los alimentos hasta cuando se sienta lleno. No se exceda en su consumo, evitando aumentar la capacidad gástrica

Powered by CamScanner

** Prefiera la fruta en porción no en jugo.
** Evite el consumo de azúcar, Prefiera el agua pura.
Entregó pieza comunicativa con recomendaciones nutricionales.
Pieza Entregada.


Actividad Física y Sobrepeso

*Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir
*Reduce el estrés
*Mejora el estado de ánimo Mejora la salud de loshuesos
*Conserva y mejora el equilibrio y lacoordinación
*Aumenta la flexibilidad articular Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con laedad
*Mejora la función cardio respiratoria y muscularAyuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
*Contribuye a preservar las funciones mentales enel adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)
*Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardio cerebro vascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama
*Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) ytriglicéridos
*Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)Mejora los valores de presión arterial

RECOMENDACIONES:
** Consuma 5 a 8 porciones de frutas o verduras al día
** En cada tiempo de comida consuma una harina
** Evite el consumo de salsas y alimentos fritos prefiera los asados o cocidos
** Evite los productos embutidos (Mortadela, salchichón, salchichas) por su alto contenido de grasa y preservativos.
** Prefiera los alimentos integrales
** Evite los productos de paquete , gaseosas jugos de caja y golosinas, así como la comida rápida
** Realice alguna actividad física
** Consuma las porciones según su edad. Procurando usar un plato igual al diámetro de la cabeza.
** Mastique muy bien los alimentos
** Consuma los alimentos hasta cuando se sienta lleno. No se exceda en su consumo, evitando aumentar la capacidad gástrica
** Prefiera la fruta en porción no en jugo.
** Evite el consumo de azúcar, Prefiera el agua pura.

MARIA TERESA OLIVEROS SUAREZ
NUTRICIONISTA-DIETISTA
Jardines Infantiles
Fontibón

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Socialización reporte a familias	Nutricionista	Dia de la actividad.

CONVOCATORIA.
En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Elizabeth Diaz	Responsable	J. Color Kids	
Maria Teresa Oliveros	Nutricionista	Infancia	

Anexos:. Listado de Asistencia Familias Citadas.

Elaboró: MARIA TERESA OLIVEROS S:
Nutricionista Dietista U.I.S.
Jardines Infantiles Fontibón.

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: 2 Fecha: Memo I2024018663 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: 2. Lugar o Localidad o Sede : 3. Fecha y hora:

4. Nombre responsable: 5. Dependencia responsable:

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Alfonso londoño		1110502396	Color Kidz			Alfond304@gmail.com	3504243863	
2	Manta Ana J		1072[illegible]87	Color Kids			Manta.mayel.Ana@[illegible].com 3162028893		
3	Nicol Martinez	CV	29594195	Color kds				3115407637	Nicolle Martinez
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

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: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema:
2. Lugar o Localidad o Sede:
3. Fecha y hora:
4. Nombre responsable:
5. Dependencia responsable:

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Luisa Fernanda Camacho	CC	1004039.221	Color Kids				314 395 3347	luisa camacho
2	Jaqueline Heredia	PPT	2396806	Color Kids				320 668 565	Jaqueline H.
3	Paola Casas Rodriguez	CC	1016068144	Color Kids				3142612740	Paola Casas
4	Leidy Katherine Gomez T	CC	1016079176	Color Kids				3124697619	Leidy Gómez
5	Shirley Jobleidy Bettin	CC	2043028?	Color Kids				3222457773 3026188815	Shirley M
6	Neila Maria Medina	CC	1014224238	Color Kids				3229755790	Neila M
7	Linda Katherine	CC	1026087298	Color Kids				3022811160	Katherine M
8	Adriana Mendigaño	CC	1070627323	Color Kids				3143784039	Equipo
9	Michael Aleman Lopez	CC	1016060656	Color Kids				3223010297	Michael A.
10	Karen Ruiz Agudelo	CC	1016091901	Color Kids				3157879061	Karen Ruiz
11	Romeri Parada.	PPT	6545114	Color Kids				3123424511	Romeri P.
12	Lady Tatiana Martinez	CC.	1000331186	Color Kids				3143995563	Lady Martinez
13	Andrea Carolina Barragan	CC.	1016028766	Color Kids				3115794420	ANDREA B.
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Valeria
Dulce
Hannah
Allison
JESÚS (PRIMER 2)
(PRIMER 2)
(PRIMER 2)

Powered by CamScanner