ACTA N°

FECHA: Bogotá, 04 de Julio 2025

HORA: 12 pm

LUGAR: JARDIN INFANTIL DIURNO COFINANCIADO CARACOLI.

TEMA: SENSIBILIZACION A DOCENTES SOBRE EL TEMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

ASISTENTES: LUZ ADRIANA ALVARADO MORA – CONTRATISTA SDIS CIUDAD BOLIVAR ENFERMERA PROFESIONAL

TALENTO HUMANO DEL JI CARACOLI

ORDEN DEL DÍA:

1. OBJETIVO
2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
3. LLEVAR UNA VIDA ACTIVA.
4. REDUCIR LA INGESTA DE GRASAS SATURADAS.
5. COMER MAS FRUTAS Y VERDURAS.
6. NO FUMAR.
7. MANTENER UN PESO EQUILIBRADO.

DESARROLLO:

1. OBJETIVO: Orientar a las docentes con el fin de brindar informacion para poder Promover y orientar al personal sobre la importancia de adquirir habitos o estilos de vida Saludable, con el fin de favorecer la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten "un estado de completo bienestar físico, mental y social".

Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la

Powered by CamScanner

recreación y la actividad social.

2. DEFINICION: Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

3. Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de músculos de su cuerpo.

   Los ejercicios, sobre todo aeróbicos, le ayudan a mantenerse sano, fuerte, bajar de peso, prevenir enfermedades y reducir el estrés.
   Se recomienda hacer ejercicio físico por dos motivos principalmente: activamos el sistema circulatorio, mejorando el riego sanguíneo adecuado al organismo, reduciendo las cifras de tensión arterial y elevando el colesterol que llamamos familiarmente "bueno", lo que disminuye, en general, la posibilidad de problemas cardiovasculares. Facilitamos también la circulación venosa de las piernas, evitando varices, retención de líquidos, etc.
   Al movernos, aumenta también nuestra flexibilidad, disminuyendo la rigidez que sufrimos con el paso de los años, que nos hace menos ágiles; y mantenemos el tono muscular. Todo ello, hace que se reduzcan la torpeza, el cansancio y en general las limitaciones físicas.

4. Reducir la ingesta de grasas saturadas.

Teniendo en cuenta que los alimentos son saludables cuando nos aportan nutrientes y que el consumo de estos puede variar de acuerdo a la edad de nuestros hijos, es importante saber que un menú balanceado significa consumir alimentos de los diferentes grupos y en las porciones adecuadas.

Existen muchas opciones saludables, económicas y deliciosas para construir un menú equilibrado para nuestra familia. Al momento de elegir:

Aprovechemos la diversidad de productos locales que ofrece la región en la que vivimos. Ofrecer fruUtas y verduras de cosecha, y preferir las frutas enteras, antes

Powered by CamScanner

que los jugos, es una muy buena opción.

Evitemos fritar los alimentos al momento de prepararlos. En su lugar, elijamos métodos de cocción saludables como guisar, asar, sudar u hornear.

Incluyamos sopas como el ajiaco, los sancochos, cuchucos y otras preparaciones a base de pastas o cereales tradicionales en nuestra cultura gastronómica y alimentaria. Estas son una muy buena opción para incluir dentro de la alimentación diaria, siempre y cuando se preparen sin exceso de sal ni grasa.

Elijamos postres saludables como los dulces de fruta en almíbar, el bocadillo y las cocadas a base de panela. Otros postres como los helados, el arequipe, las tortas o galletas pueden consumirse en pequeñas porciones y ocasionalmente. Se recomienda prepararlos en cada como una actividad lúdica con nuestros hijos.

Cuidemos las porciones de los alimentos. Estas cambian dependiendo de la edad del niño, la actividad física que realiza a diario, su estado nutricional y otras condiciones específicas de salud, como una enfermedad crónica.

Procuremos comer a ciertas horas, para acostumbrar a nuestro cuerpo y favorecer procesos como la digestión. Respetar los horarios permite que nos tomemos el tiempo necesario para masticar y para ser conscientes de lo que nos estamos comiendo. Esto, además, nos ayuda a prevenir enfermedades, porque favorece el metabolismo, la asimilación de los nutrientes y evita que, al saltarse una comida, pasemos hambre y después comamos grandes cantidades de comida.

5. Comer mas frutas y verduras.

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios: Reducen los niveles de colesterol, Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento, Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo, Contribuyen a la eliminación de toxinas, Aumentan de la sensación de

Powered by CamScanner

saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

Las frutas y verduras se encargan de suministrar vitaminas y minerales y de regular la función digestiva. Tenemos un país privilegiado por su diversidad así que ¡aprovechemos las cosechas y la amplia variedad de frutas y verduras que tenemos!

La recomendación es consumir diariamente cuatro (4) fruta

6. No fumar.

El tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. El fumar puede causar ataques cardiacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas, entre otros.

Fumar un cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial, lo que produce un aumento del "tono" del organismo. Al inhalar el humo, la nicotina actúa en el cerebro de forma casi inmediata produciendo una acción recompensante para el sujeto; la reiterada práctica de esta conducta termina por consolidarse en la conducta del fumador. Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja; ello se debe a que, una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo. La nicotina es una de las sustancias con mayor poder adictivo, similar a la de la heroína o la cocaína.

7. Mantener un peso equilibrado.

El exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluidas las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada, se controla el peso y se mantiene un nivel normal y equilibrado del mismo. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física.

Powered by CamScanner

Haga ejercicios físicos constantemente

Trote o camine para activar el metabolismo

El fumar baja su calidad de vida

Una buena alimentación da una buena calidad de vida

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Adriana Alvarado Mora	Contratista Enfermera profesional	Infancia SLIS CB	Luz Adriana Alvarado M.

Anexos: listado de asistencia.
Elaboró: Luz Adriana Alvarado Mora

Powered by CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 2
		Fecha: Memo I2024618883 - 12/07/2024
		Página: 1 de 1

1. Tema: Estilos de vida saludable 2. Lugar o Localidad o Sede: Jardín Carocali 3. Fecha y hora: 04-07-2025

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	Dana Rojas Pérez	CC	1032351268	J Carocali	Profesional en atención PI		andrea.rojas.chs@gmail	3028562963	Dana Rojas
2	Yeiss González González	CC	1069713801	J. Carocali	Auxiliar en atención PI			3136490279	
3	Maribeth Barbosa Suarez	CC	1065589970	J. Carocali	Aux. en atención PI		maribeth.barbosa@gmail.com	3145156228	
4	Dara Eduardo Pineda	CC	1014277881	J Carocali	Profesional en atención P. I		laudaeca12@gmail.com	3116351085	
5	Marcela Rodriguez	CC	1030647778	J. Carocali	Profesional atención PI		Seguimar778@gmail.	3001376668	Marcela R.
6	Ingrid Tatiana Rojas	CC	1013688787	J Carocali	Manipulador de Alimentos		Tatianarojas9519@gmail.com	3132372350	Tatiana R.
7	Dina Isabel Martinez Figueroa	CC	39598306	J Carocali	Manipulador de Alimentos		dimarfi589@gmail.com	3118005939	Dina Martinez
8	Luz Adriana Pulido Avendaño	CC	53741183	J Carocali	Manipulador de Alimentos			3733972592	
9	Marisol Gamboa	CC	1077608485	J Carocali	Auxiliar de servicios generales		marisolgamboa187@gmail.com	3122979278	Marisol G.
10	Heidy Lorena Rojas	CC	1023362998	J. Carocali	Auxiliar de servicios generales			3204259494	Lorena Rojas
11	Lorena Vera	CC	1022452648	J. Carocali	Profesional PI			3148015863	
12	Oscar Varon	CC	6581640	J. Carocali	Profesional PI			3215284862	
13	Angy Acosta Munoz	CC	1033776106	J. Carocali	Auxiliar de servicios generales			3215226247	
14	Gina Morantes	CC	1024523739	J Carocali	P. Nerón P1			3058841456	
15	Veronica Contreras	CC	1025826107	J. Carocali	Auxiliar servicios generales			3016670884	
16	Jaime Eduardo Rodriguez	CC	1018438407	J. Carocali	Auxiliar Administrativo			3232410867	
17	Maria Camila Vela	CC	52129655	J. Carocali	Profesional Jardín Carocali			3125001238	
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de Tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para tratar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos ahí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención y la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausas activas debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Powered by CamScanner