**ACTA N°**

FECHA: Bogotá D.C 26/junio/2025

HORA: 7:00 Am

LUGAR: Jardin Infantil fundacion Pepaso Kennedy

TEMA: Practicas del cuidado - Alimentación Saludable

ASISTENTES: Talento Humano.

ORDEN DEL DÍA:

Saludo
Socializacion por medio de un folleto.
Evidencia fotografica y firmas.

DESARROLLO:

En el marco del compromiso institucional con el bienestar integral de nuestro equipo (talento Humano) el dia de hoy 26 de junio del 2025 Se realizo la socialización de el folleto informativo titulado "Alimentacion Saludable".

Durante la Socializacion se explicó de manera sencilla y clara la importancia de una alimentación saludable, se les dan 10 tips para conseguir una buena alimentación desde el hogar, y la importancia de llevarla acabo.

Esta Socialización se llevo a cabo en el ingreso del personal de talento Humano a el Jardin, permitiendo asi el acceso a la información, y se les comparte el pdf donde encuentran la información completa.



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 : KENNEDY
3. Fecha y hora:
4. Nombre responsable:
5. Dependencia responsable: JI FUNDACION PEPASO

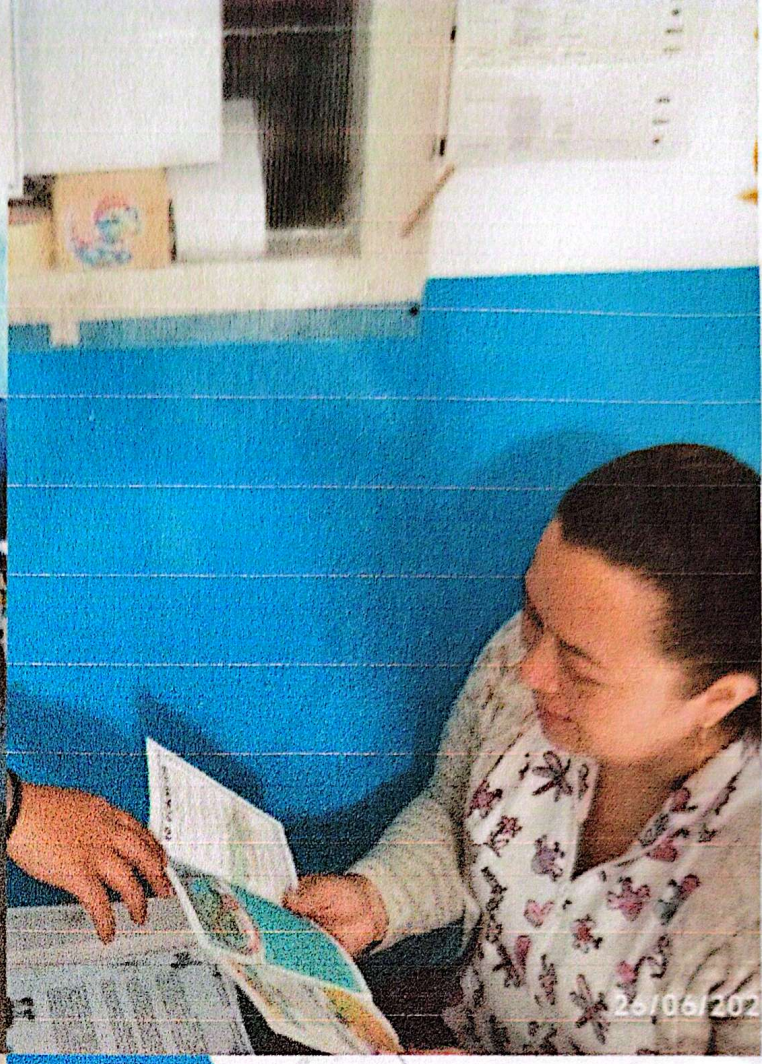
| 6. ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Laura Escudero | CC | 1016010832 | JI FUNDACION PEPASO | Auxiliar Servicios Generales | N/A | camilaeruiz2006@gmail.com | 3125965848 | Laura E. |
| 2 | Sandra Castro | CC | 52465934 | JI FUNDACION PEPASO | Aux. Servicios Generales | N/A | samimile1998@gmail.com | 3138277953 | SandraC. |
| 3 | Carolina Quiroga Gualteros | CC | 1033742093 | JI FUNDACION PEPASO | Docente | N/A | angie.quiroga.gualteros@gmail.com | 3222128378 | Angie Quiroga |
| 4 | Ozeda Machuca | CC | 52175872 | JI FUNDACION PEPASO | Docente | N/A | [illegible] | 3127203676 | [illegible] |
| 5 | Nancy Duarte | CC | 53036875 | JI FUNDACION PEPASO | Docente | N/A | nancyindigo10@gmail.com | 3213265635 | Nancy Duarte |
| 6 | Sara Hilarion | CC | 53011951 | JI FUNDACION PEPASO | Auxiliar pedagogica | N/A | Sarahilanoche@gmail.com | 3008163517 | Sara Hilarion |
| 7 | Betty Dayhana Pajoy | CC | 1.012.431.352 | JI FUNDACION PEPASO | Aux Pedagógica | N/A | dayhanapajoy@gmail.com | 3144592190 | [illegible] |
| 8 | Sandra Romero | CC | 1022925911 | JI FUNDACION PEPASO | Docente | N/A | sandyrepo2501@hotmail.com | 3172668818 | [illegible] |
| 9 | Angelica Ramirez O. | CC | 1030531883 | JI FUNDACION PEPASO | Docente | N/A | angelicaramirez240@outlook.com | 3102079045 | Angel |
| 10 | Yuly Paola Patiño S | CC | 1023861420 | JI FUNDACION PEPASO | Docente | N/A | yupaza10@hotmail.com | 3102549917 | [illegible] |
| 11 | Maria Teresa Garcia | CC | 52325886 | JI FUNDACION PEPASO | Ma de Alimentos | N/A | | 3165733387 | Maria Garcia |
| 12 | Jenny Sanchez | CC | 1012366871 | JI FUNDACION PEPASO | Manipuladora Alimentos | N/A | jennysotoni@gmail.com | 3214218123 | Jenny S |
| 13 | Nicole Padilla | CC | 1012316891 | JI FUNDACION PEPASO | Auxiliar Administrativa | N/A | nicolpcarrero@gm. | 3202A8804 | Nicole P. |
| 14 | Jeimy Tangarife | C.C. | 1012164994 | JI FUNDACION PEPASO | Manipuladora Alimentos | N/A | Jeimylopez2023@gmail.com | 3142932508 | Jeimy T. |
| 15 | | | | JI FUNDACION PEPASO | | N/A | | | |
| 16 | | | | JI FUNDACION PEPASO | | N/A | | | |
| 17 | | | | JI FUNDACION PEPASO | | N/A | | | |
| 18 | | | | JI FUNDACION PEPASO | | N/A | | | |
| 19 | | | | JI FUNDACION PEPASO | | N/A | | | |
| 20 | | | | JI FUNDACION PEPASO | | N/A | | | |

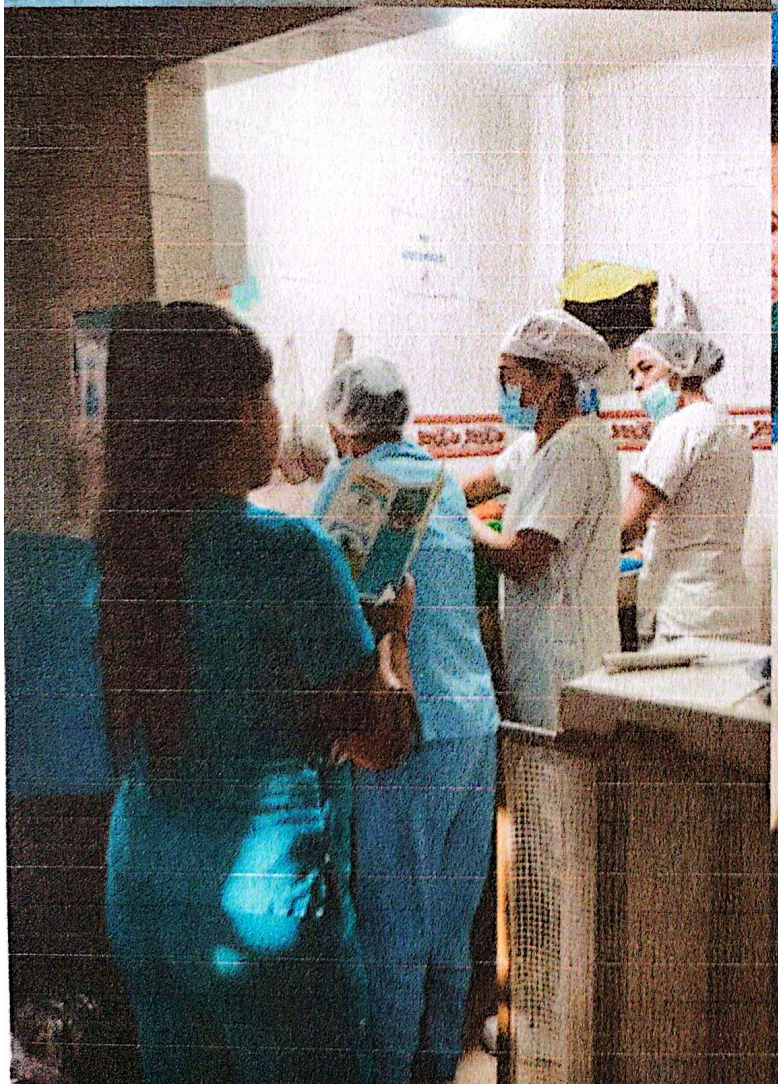
Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en 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 revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

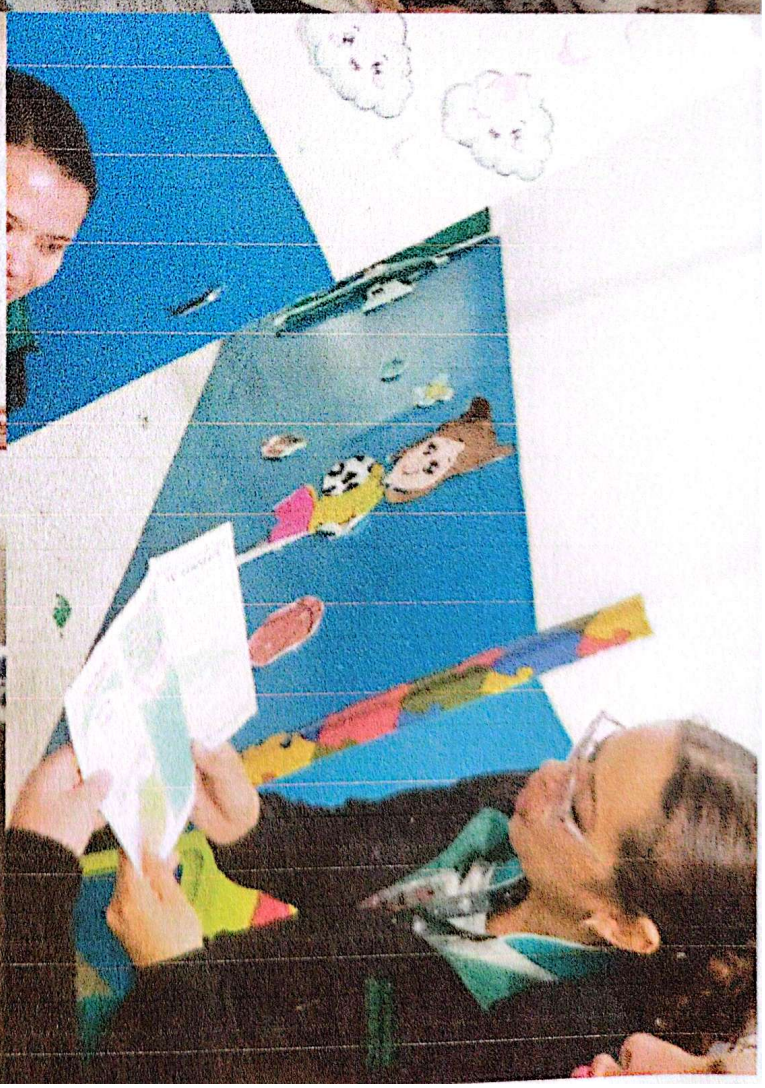
Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner







Powered by CamScanner

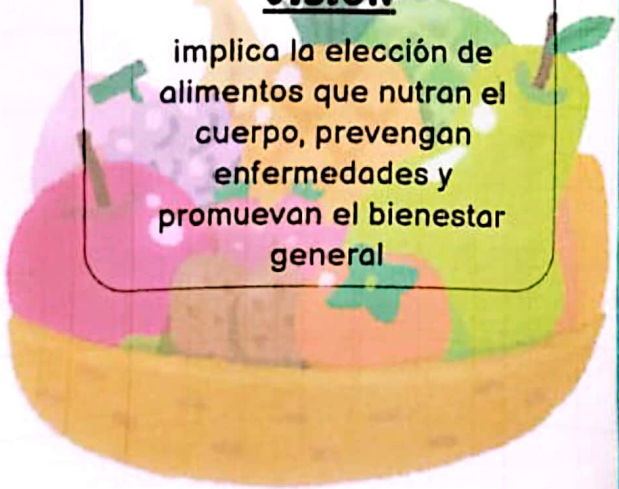
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## NUESTRA MISIÓN

educar a la comunidad sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo implementarla en la vida diaria

## NUESTRA VISIÓN

implica la elección de alimentos que nutran el cuerpo, prevengan enfermedades y promuevan el bienestar general



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SE REFIERE A LA INGESTA DE ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD, PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER EL BIENESTAR GENERAL.

## ¿CÓMO LOGRAMOS UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

Para lograr una alimentación saludable, es fundamental consumir una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, productos lácteos y proteínas, priorizando alimentos naturales sobre los procesados. Se recomienda comer porciones moderadas, mantener horarios regulares, y optar por grasas saludables como el aceite de oliva.

# 10 CONSEJOS

1. Variedad es clave:
2. Incluye frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables en tu dieta diaria.
3.

- 2. Más frutas y verduras:
- Apunta a consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, de diferentes colores y tipos.
- 
- 3. Granos integrales:
- Opta por cereales integrales como arroz integral, quinoa, avena o pan integral en lugar de versiones refinadas.
- 
- 4. Proteínas magras:
- Elige fuentes de proteínas como pescado, pollo sin piel, legumbres o tofu.
- 
- 5. Grasas saludables:
- Incorpora grasas saludables como aguacate, frutos secos, semillas y aceite de oliva.
- 
- 6. Limita azúcares y grasas:
- Reduce el consumo de azúcares añadidos, refrescos, pasteles y alimentos procesados con alto contenido de grasas saturadas y trans.
- 
- 7. Controla las porciones:
- Presta atención al tamaño de las porciones para evitar comer en exceso.
- 
- 8. Hidrátate adecuadamente:
- Bebe suficiente agua a lo largo del día, evitando las bebidas azucaradas.
- 
- 9. Come a tus horas:
- Establece horarios regulares para las comidas principales y evita saltarte comidas.
- 
- 10. Cocina de forma saludable:
- Prefiere técnicas de cocción como hervir, al vapor, hornear o a la plancha en lugar de freír.

Powered by CamScanner