| COMPONENTE<br><br>SALUD Y NUTRICIÓN | CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS<br><br>TALENTO HUMANO | ACTA DE CAPACITACIÒN<br><br>26/9/25 |
|---|---|---|

**Objetivos:**

- Celebrar la semana de hábitos saludables con el fin de promoverlos para fomentarlos en el talento humano y las familias beneficiarias de la UDS.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDA

**TEMÁTICA**

--Hábitos y estilos de vida saludable
- Ley 1355 de 2009, Obesidad.
GABAS

**ASISTENTES:**

TALENTO HUMANO

**DESARROLLO**

**ORDEN DEL DIA:**

1. Bienvenida
2. Capacitación
3. Retroalimentación

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

HÁBITOS SALUDABLES Y OBESIDAD

Se hace la presentación a las familias y talento humano de la Ley 1355 de 2009 y se exaltan algunos de los artículos, explicando el contenido de los mismos:

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. “ARTÍCULO 1o. DECLÁRASE. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos”.

*Artículo 4o. Estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable.
• Artículo 5o. Estrategias para promover actividad física
*Artículo 7o. Regulación en grasas trans.
*Artículo 8o. Regulación en grasas saturadas
*Artículo 9o. Promoción de una dieta balanceada y saludable.

*Artículo 11. Regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos.
*Artículo 12. Publicidad y mercadeo de alimentos y bebidas en medios de comunicación.
*Artículo 20. Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el día nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Se explica qué es la obesidad y los factores que influyen en el desarrollo de la misma: Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.

En razón de lo anterior, se presenta el mensaje No. 6 y 9 de las GABAS, para mayores de 2 años. En este punto, por medio de una lluvia de ideas se refuerza el concepto de GABAS y se hace una breve explicación de las mismas, para proceder a profundizar en los mensajes 6 y 9.

Mensaje No. 9: por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

La actividad física se denomina a cualquier movimiento corporal voluntarios, repetitivo que involucra los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo Recomendación de actividad física según la edad:
Los niños y niñas de 1 a 4 años deben acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad.
niños y niñas de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, como mínimo 3 veces a la semana.

Los adultos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa y dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Los adultos mayores adicionalmente deberán incluir ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Recomendaciones para la práctica de actividad física:

• Realiza actividades físicas de su agrado como caminar, bailar, nadar, montar bicicleta... lo importante es moverse.
• Aprovecha los espacios y oportunidades que existen en su entorno e invita a las personas cercanas a que lo acompañe.
Reduce en su familia el tiempo dedicado a ver televisión o jugar con videojuegos.
Prefiere usar las escaleras en lugar del ascensor.
• Utiliza más los medios de transporte no motorizado como caminar o montar bicicleta.
• Se hidrata antes durante y después de la actividad física.
• Incluye pausas activas como parte de la rutina diaria.
Inicia con actividades de bajo esfuerzo y aumenta la intensidad gradualmente.

**Beneficios de la práctica de actividad física:**
• Reduce riesgo de ECNT
• Mantiene un peso adecuado
• Mejora el salud de músculos, corazón venas y arterias.
Mejora la absorción de vitaminas necesarias.
• Fortalece los huesos y articulaciones.
• Disminuye los niveles de estrés, depresión y ansiedad.
• Mejora la autoestima y la imagen corporal.
• Mejora calidad del sueño.
• Mejora la concentración

Mensaje No. 6: para mantener el peso saludable, reduzca el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
explica el contenido de los productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

**Recomendaciones:**

Evite comprar productos de paquete, gaseosas y bebidas azucaradas, para que no estén disponibles en el hogar.
• Evite usar las golosinas como castigo o recompensa.
• Sustituye gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido. • Sustituya los postres por frutas naturales.
• Busque en las etiquetas de los alimentos si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros ingredientes y elija los que tengan menos.
• Busque en las etiquetas de alimentos empacados las cantidades de sodio y grasa que contenga y elija los que menos contenga. Se presenta la comparación de varios alimentos, para exponer la importancia de realizar una adecuada selección de alimentos. Al finalizar, se hace una reflexión sobre los alimentos que cada persona tiene en su hogar, invitando a hacer una selección saludable.

Se hace retroalimentación de las actividades realizadas y se realiza receta saludable con las agentes educativas.

Para finalizar se resuelven dudas.

**MATERIAL DE APOYO**



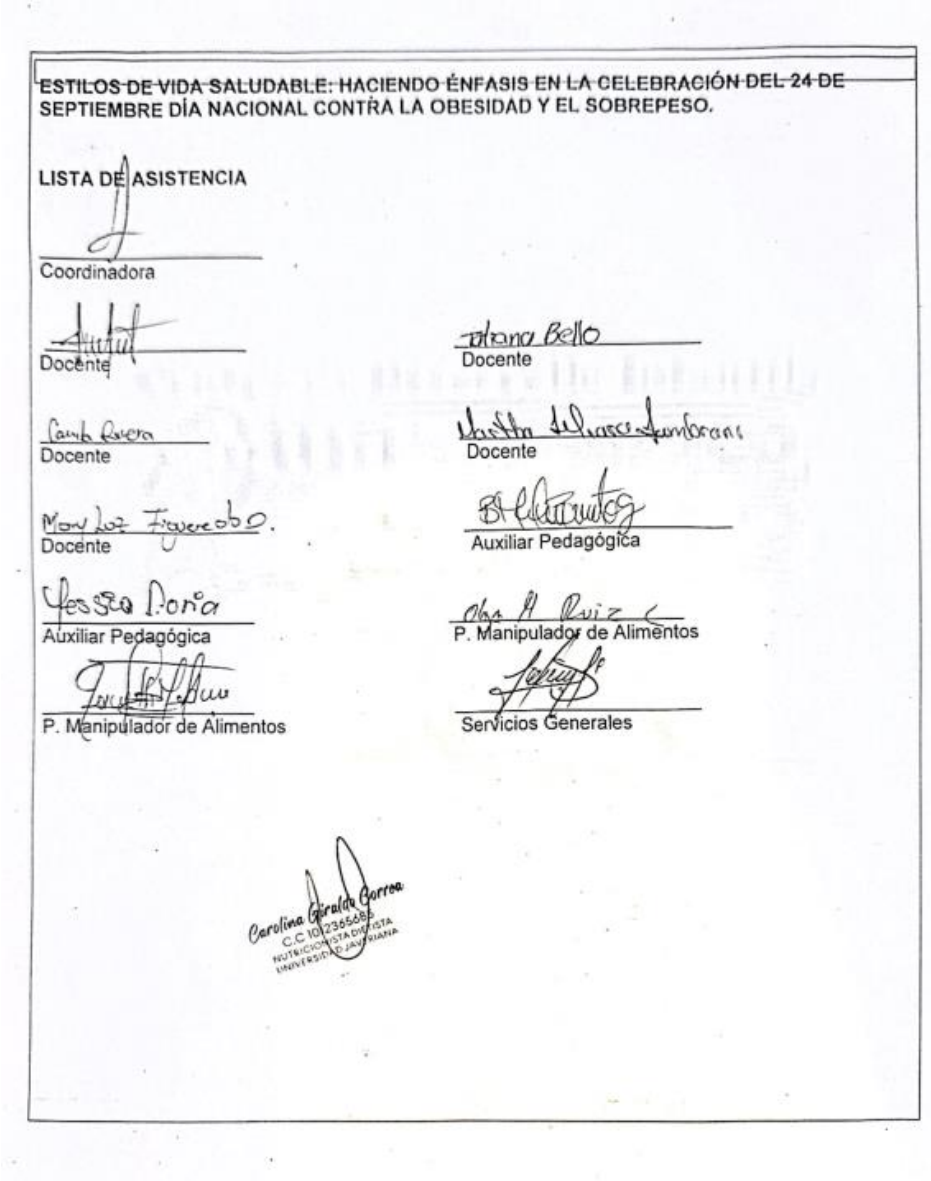




**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**



**LISTADO DE ASISTENCIA**



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HACIENDO ÉNFASIS EN LA CELEBRACIÓN DEL 24 DE SEPTIEMBRE DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO.

LISTA DE ASISTENCIA

Coordinadora

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

P. Manipulador de Alimentos

P. Manipulador de Alimentos

Servicios Generales

Carolina Giraldo Correa
C.C 1012365685
NUTRICIONISTA DIETISTA
UNIVERSIDAD JAVERIANA

Elaborado por:

Carolina Giraldo C.
CC. 1012365685
NUTRICIONISTA UNIVERSIDAD JAVERIANA

**CAROLINA GIRALDO CORREA**
**NUTRICIONISTA DIETISTA.**