COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN	CDI MUNDO MÁGICO DEL ARCOIRIS FAMILIAS	ACTA DE CAPACITACIÒN 8-12/10/2025

Objetivos:

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

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMÁTICA

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

ASISTENTES:
FAMILIAS

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.

Posteriormente se muestran las actividades para la celebración de la semana de hábitos y estilos de vida saludables:

1. **PROMOCIÓN HABITOS DE HIGIENE**







2. **ARBOL SALUDABLE**


Practicar
FRESA


NUESTRO
ÁRBOL
DE
HÁBITOS
SALUDABLE


DE
HÁBITOS


HÁBITOS


HÁBITOS
SALUDABLE

3. MASTER CHEF











4. FAMILIAS







5. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS





LISTADO DE ASISTENCIA

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: Estilos de vida saludable

NIVEL PARVULOS

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1030713216	COLMENARES CEBALLO	KALETH JOSE	
2	1141378934	LOPEZ SUAZA	ETHAN JOSUE	
3	1030713539	GUERRERO MOGOLLON	ELIANNA MARIA	
4	1141381576	GARCIA SUAREZ	THIAGO MANUEL	
5	1022452431	SALAZAR DE HOYOS	LUZ CELESTE	
6	1026310638	MORENO LOPEZ	MARIA ANTONELLA	
7	1233523378	ARCON GUZMAN	EITHAN EMMANUEL	
8	1019162536	RODRIGUEZ MORENO	ERICK SANTIAGO	
9	1019851528	CAMACHO CARO	KAROL VALERIA	
10	1107541760	SARAVIA LAREZ	LEANDRO JOSE	
11	1243763327	SALAZAR LOPEZ	LIAN ALEXANDER	
12	1030713554	CASTILLO PEDRAZA	DEILYN SARAY	
13	1141382829	BOLAÑO PINZON	ISAAC	
14	1300003266	PAEZ AQUINO	NAYBELIS SOFIA	
15	1030712448	ARREGOCES MENDOZA	JEAN MANUEL	
16	1300003397	BARRUETA MENDOZA	SOFIA VALENTINA	
17	1012478299	DONOSO VEGA	LIAN SMITH	
18	1141382302	TORRES RODRIGUEZ	ABRAHAM ALEXANDER	
19	1012927621	DESALVADOR MEDINA	LAUREN SAMANTHA	
20	28092022373	VASQUEZ RANGEL	ENDRINA JOSIANNYS	



CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: Estilos de vida saludable

NIVEL JARDÍN A

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1026309485	RANGEL JAMIOY	LIAM DAVID	Alex Jamioy Vargas.
2	101315688	ALARCON CARO	YOHAN ESTEBAN	
3	1892913	MEDINA DURAN	ANASTASIA SOPHIA	
4	1233518963	MORENO HUERTAS	LUCIANA	
5	1300001705	PAZ DE LA ROSA	MIA ISABELLA	Rosiris C 12
6	1141375460	TRUJILLO TORO	ALAN GERONIMO	Marcela Toro
7	1141373941	RIVERA PALOMINO	ANGEL GABRIEL	
8	1240493061	AYALA SERRANO	ALANA VALENTINA	
9	1141373645	GIRALDO MARTINEZ	KEVIN	Kelsy Martinez.
10	1141373942	RIVERA PALOMINO	MARIA ANGEL	
11	1233518941	LIZCANO VARGAS	JOSBER ALEJANDRO	
12	1131112934	MARTINEZ TRECO	MAICOL ANDRES	Meanda Treco G.
13	1032515925	BRITO DAVILA	VICTORIA ISABELLA	Diana Dávila
14	1141375413	RIVERA ALVAREZ	YEISON GAEL	Karen Jiménez.
15	1137730946	PERCHE ARAUJO	SOLEIN VICTORIA	
16	7773167	HERNANDEZ PEREZ	DEIBER JOSE	Dailibeth Perez
17	1030709911	MORALES PEDROZO	MELANIE	Gloria Pedrozo
18	1141372649	MORALES GARCIA	THIAGO MANUEL	ALARCO
19	1094839691	RODRIGUEZ BURGOS	ARANTZA ISABELLA	Karina Burgos.
20	116383914	CANALES TORRES	JEREMIA DAVID	

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: Estilos de vida saludable

NIVEL PRE-JARDIN B

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1018520984	BARRIOS DAVILA	MICHELL ALEXANDRA	
2	1015487496	VALERA GUERRERO	KAMILA GABRIELA	
3	1030710772	COA RAMIREZ	SCARLET VICTORIA	
4	1141375168	MORILLO SOTURNO	YOELI SOFIA	
5	1030717023	ALVAREZ RICO	ERICK DAVID	
6	1030710916	MARQUEZ DAVILA	DITH SMITH	
7	1141375501	SALAZAR LOPEZ	JUAN FELIPE	
8	1201286462	CABEZA ROJANO	LIAM RAMSES	
9	1233519431	MOGOLLON LOPEZ	DANNA SALOME	
10	1013157929	RODRIGUEZ MARTINEZ	SANTIAGO	
11	7961943	GUARDIAN SARAVIA	LEOMAR MATHIAS	
12	1141376655	DURAN QUINTERO	GERMAN ALEXANDER	
13	113374831	CAICEDO HINOJOSA	MONICA ELIZABETH	
14	1066900000	FERIA TERAN	ALANNA SOFIA	
15	1030711859	GRANADO CANTOR	IVAN ESTIVEN	
16	1141375083	CORREA DIAZ	SAMARA SOFIA	
17	1062342244	IPIA ARARAT	TYHANA ZALETH	
18	1141378229	FORERO MAYORGA	THIAGO STEBAN	
19	1233923856	AGUASACO GARZON	ANGEL STVEVEN	
20	1050559133	GARCIA GONZALEZ	DYLAN ANDRES	

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS

TEMA: Estilos de vida saludable

NIVEL PRE-JARDIN A

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	221120211017	CARRILLO IBARRA	ALAN JAVIER	Ninoska Ferrin
2	11413769877	NUÑEZ MARIN	ELIAM CALEB	Mardy Marín Nova
3	1066191402	MEDRANO FLOREZ	KEILER	Amanda Florez
4	1300002695	GONZALEZ TABARES	DYLAN JOSUE	Kelly Tabares.
5	1030711797	BORGES BORGES	SEBASTIAN ALEJANDRO	
6	1013158660	MALDONADO DIAZ	DAVID ALEJANDRO	
7	1105694628	PEREZ MARTINEZ	KYLIAN ALEJANDRO	
8	22102021187	CORNEJO MARTINEZ	JAIRELYS KAINA	JM
9	8112021652	MOSQUERA GONZALEZ	ELIZABETH CHARLOTTE	
10	1022170171	SILVA ARVELAIZ	LUCAS GABRIEL	
11	1233521283	PEREZ CASTRO	ZHOE	Sara Castro
12	1048472339	BRAVO GARCIA	KILIAN ANDRES	Natalia Garcia
13	1057613942	MILLAN NOVA	JEIMMY ALEXANDRA	
14	1030711796	MILLAN ROMERO	AIM MATEO	
15	1057467447	ARIAS DONOSO	SARA DANIELA	Edna Donoso
16	1080190490	VALOIS CUCHIMBA	JOSHUA JAIR	
17	1141378988	MENESES URBINA	MANUEL ALESSANDRO	Maria Selena Urbina
18				
19				
20				

	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL MUNDO MAGICO DEL ARCOIRIS
	TEMA: Estilos de vida saludable

NIVEL JARDÍN B

No	NIUP	APELLIDOS	NOMBRES	FIRMA PADRE DE FAMILIA
1	1067642421	HERNANDEZ MENDOZA	GIOMAR JUNIOR	
2	1030709842	GARCIA SUAREZ	ERICK ALEXANDER	
3	1030709613	REYES TORO	MARTIN DANIEL	Martin Toro
4	1022449931	GARAVITO ALVAREZ	EIDER FARID	
5	1141374220	BENCOMO MESIA	ISMARLI VALENTINA	
6	SD	PARRA SEMPRUN	EVA LUNA	
7	1233518724	CHACIN ARDILA	NEHEMIAS AARON	
8	1141372654	PINZON ALDANA	ANNIE KATHERINNE	
9	1141371367	CARDENAS MORENO	DYLAN ADRIAN	
10	8064308	PAEZ AQUINO	MAIKOL ELIAS	
11	1243758974	DE LA CRUZ MOSCOTE	CHRISTOPHER	
12	1025156989	REYES HOLGUIN	EMMANUEL	
13	1102645010	MENDOZA GRIMALDOS	KAREL SOFIA	
14	1049267377	SAMERA FONTALVO	BRIANNA VALENTINA	
15	1025157764	GUERRERO FLORES	JUAN DAVID	
16	1141371758	HERRERA RINCON	SEBASTIAN ALEXIS	
17	6534093	COLMENARES CEBALLO	IANNA CAROLINA	
18	1137542746	CORREA TORRES	LIAM ESTICK	
19	1063187008	SERRANO TRECO	JOSE FRANCISCO	
20	1012475192	GARCIA RIVERO	EMMANUELA DE JESUS	

Elaborado por:



CAROLINA GIRALDO CORREA
NUTRICIONISTA DIETISTA.