ACTA N°

FECHA: Bogotá, noviembre 20 de 2025

HORA: 3:30 pm – 4:00 pm

LUGAR: Jardín Infantil Antón Pirulero

TEMA: Taller de estilos de vida Saludable

ASISTENTES: ND. Jose Luis Acero Vargas, padres de familia y cuidadores.

Objetivo

Capacitar a los docentes en la implementación de la estrategia "Estilos de Vida Saludable", fortaleciendo sus competencias para promover en el aula y con las familias hábitos relacionados con el juego activo, el movimiento cotidiano, la regulación del tiempo frente a pantallas y la alimentación infantil saludable, contribuyendo a la prevención del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Orden del día

1. Apertura y saludo.
2. Contexto institucional: la estrategia "Estilos de Vida Saludable" en el marco del desarrollo integral.
3. Ejes conceptuales: movimiento, alimentación y bienestar emocional.
4. Presentación del lema "Más movimiento, menos pantallas" y su aplicación pedagógica.
5. Actividades demostrativas: pausas activas, juegos tradicionales y dinámicas grupales.
6. Riesgos de la alimentación artificial: rol docente en la orientación a las familias.
7. Lineamientos de alimentación infantil saludable: pautas para reforzar desde el aula.
8. Plan de réplica y articulación con las familias.
9. Cierre, compromisos y evaluación participativa.

DESARROLLO

Se dio apertura al taller con un saludo de bienvenida y la contextualización de la estrategia institucional "Estilos de Vida Saludable", destacando su carácter transversal dentro del proceso Pedagógico.

Se enfatizó el papel de los docentes como **modelos y agentes multiplicadores** de hábitos saludables, capaces de generar cambios sostenibles en los niños y sus familias a través del ejemplo, la rutina y la mediación pedagógica.

1. Enfoque de movimiento y juego activo

Powered by CamScanner

Se abordó la importancia del juego activo como pilar del desarrollo integral —motor, emocional, social y cognitivo— en la primera infancia.
Los docentes identificaron estrategias para incorporar el movimiento dentro de la jornada pedagógica (pausas activas, circuitos motores, juegos tradicionales, rondas y dinámicas musicales) y fomentar la regulación del tiempo frente a pantallas.
Se explicó cómo los **"disparadores de movimiento"** (momentos clave del día: después del refrigerio, antes de la lectura, al finalizar una actividad) pueden sustituir conductas sedentarias y generar hábitos saludables.

Recomendaciones basadas en lineamientos internacionales:

- Niños menores de 5 años: al menos 180 minutos de actividad física diaria, distribuidos en diferentes momentos.
- Evitar pantallas en menores de 2 años y limitar su uso a menos de 1 hora diaria en edad preescolar.
- Incluir juegos de fortalecimiento óseo y muscular en actividades semanales.

2. Rol docente frente a la alimentación

Se abordó la **alimentación artificial** como factor de riesgo en la salud infantil, destacando los efectos adversos asociados al abandono temprano de la lactancia materna. Se discutieron las estrategias para orientar a las familias con mensajes claros y respetuosos sobre los beneficios de la lactancia y la alimentación natural.
Asimismo, se socializaron **lineamientos para promover una alimentación saludable** desde el jardín infantil:

- Reforzar la aceptación de frutas, verduras y guisos mediante su incorporación en actividades pedagógicas.
- Promover el consumo de agua como bebida principal.
- Evitar ofrecer recompensas alimentarias con productos ultraprocesados.
- Aprovechar los espacios de alimentación como momentos educativos, reforzando normas básicas de convivencia y autocuidado.

3. Mensajes clave

- "Más movimiento, menos pantallas."
- "El adulto también juega."
- "Reemplazar, no solo restringir."
- "Cada minuto cuenta."

Recomendaciones para replicar con los padres de familia

- **Consumo variado y diario de frutas y verduras**, priorizando productos locales y de temporada por su frescura, valor nutricional y menor costo.

Powered by CamScanner

- **Incorporación de leguminosas, cereales integrales y tubérculos** como principales fuentes de energía y fibra, promoviendo preparaciones sencillas y culturalmente aceptadas.
- **Proteínas de alta calidad** a partir de carnes magras, huevo, pescado y lácteos, según disponibilidad y tolerancia.
- **Agua como bebida principal**, evitando la oferta de gaseosas, jugos artificiales, bebidas energéticas o endulzadas.
- **Reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y alimentos ultraprocesados**, cuya ingesta frecuente está asociada a obesidad y alteraciones metabólicas.
- **Porciones adecuadas a la edad**, con horarios regulares de alimentación y evitando el uso de pantallas durante las comidas para favorecer la autorregulación del apetito.
- **Participación activa de los padres y cuidadores** en la preparación de los alimentos, usando estrategias de modelamiento positivo (los niños tienden a imitar lo que ven comer a los adultos).
- **Promoción de la aceptación de ensaladas, guisos y verduras** a través de la repetición, la presentación atractiva de los platos, la combinación de colores y texturas, y la integración de los niños en la preparación.

Finalmente, se reforzó que la **alimentación infantil saludable no se trata solo de qué comen los niños, sino también de cómo, dónde y con quién comen**. La construcción de entornos alimentarios positivos, donde se promueva el disfrute de los alimentos, la conversación en familia y la seguridad emocional, contribuye a generar hábitos perdurables en el tiempo.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Promover acuerdos de movimiento y uso responsable de pantallas con los padres de familia.	Docentes y nutricionista	Inmediata

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día 26 de noviembre

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Jose Luis Acero	Nutricionista	SDIS Infancia	
Zaida Cuervo	Responsable del servicio	JI Antón Pirulero	

Anexo: Listado de asistencia
Elaboró: *Jose Luis Acero*

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 I2024018993 - 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	Diana Fernanda Salazar Ramirez	CC	1032454625	Jardín infantil Antón Pirulero	Profesional en atención a la P.I.	Contratista	mujeresunidas@gmail.	3142103234	
2	Sharon Dayneth Caicedo	CC	1007380847	Jardín Infantil Antón Pirulero	Aux. Pedagógico	Contratista	sharoncaicedo12@hotmail.com	3223457760	
3	Yenny Paola Leiva	CC	1014764870	J.I. Antón Pirulero	Prof. en atención a la PI	Contratista	[illegible]@gmail.com	3144637638	
4	Gloria del Pilar Chica	CC	39'568.638	Jardín Infantil Antón Pirulero	Aux. Pedagógica	contratista	maria-chica@hotmail.com	3146644193	
5	Brenda Vanessa Jaramillo Gamez	C.C.	1073794473	JIC Antón Pirulero	Profesional en apoyo a la Primera Infancia	Contratista	vanejaramillo26@gmail.com	3134628494	
6	Jennifer Perez H.	CC	53100731	JIC Antón Pirulero	Profesional en A.P.I. a Primera Infancia	contratista	[illegible]	3144917517	
7	Lisa Fernanda Ortiz	CC	1140819348	JIC Antón Pirulero	Profesional en Primera Infancia	Contratista	[illegible]	3223004435	
8	Liliana Forero B.	CC	1030626897	JIC Antón Pirulero	Profesional en atención	contratista	[illegible]	3102802193	
9	Lorena Fonseca Ochoa	CC	1075444931	JIC Antón Pirulero	Profesional en atención a P.I	Contratista	[illegible]	3024449136	
10	Diana Paola Gomez	CC	52913795	JIC Antón Pirulero	Profesional en atenciones	contratista	[illegible]	3219472087	
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
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 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