ACTA N°

FECHA: Bogotá, 12 de Agosto 2025

HORA: 3 pm

LUGAR: JARDIN INFANTIL DIURNO COFINANCIADO CARACOLI

TEMA: TEMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ALIMENTACION DIRIGIDO A MAESTRAS

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

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: Promover y orientar a las maestras y talento humano sobre la importancia de los 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 recreación y la actividad social.

Powered by CamScanner

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, sobretodo 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 que los jugos, es una muy buena opción.

Powered by CamScanner

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.

Haga ejercicios físicos constantemente

Trote o camine para activar el metabolismo

Powered by CamScanner

El fumar baja su calidad de vida

Una buena alimentación da una buena calidad de vida

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Implementar en las maestras habitos saludables en actividad fisica y disminucion del consumo de alimentos industrializados	Responsable del servicio.	AGOSTO 2025

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 Mora
Maritza Cañon	Responsable del Jardin Infantil	JI Cofinanciado Caracoli	

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

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 (2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Estilos de vida saludable Hoy has
2. Lugar o Localidad o Sede: Caracoli
3. Fecha y hora: 12 Agosto 2025 3PM
4. Nombre responsable: Lur Adriana Alcalde Mora
5. Dependencia responsable: Infancia

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	Mauricio Carrión	CC	52729655	JI Caracoli	Responsable de jardín		Jardinerocaracoli@gmail.com	3125002237	
2	Jaime Eduardo Rodríguez	CC	1018438107	JI. Caracoli	Auxiliar Admi		Jeara.col@hotmail.com	3232910857	
3	Laura Colorado Pineda	CE	1014272681	J.I. Caracoli	P. Atención P.I.		lauritaxa22@gmail.com	3219552983	
4	Gina Morantes	CE	1024583737	JI Caracoli	P. Atención		morantesgina@gmail.com	3058841486	
5	Marcela Rodríguez Segura	CC	1026647728	JI Caracoli	P. Atención PI		seguramar128@gmail.com	3004177661	
6	Nohemi Rodríguez S	CC	1026555671	JI Caracoli	Auxiliar de atención a la primera infancia			3185142222	
7	Carolina Hernández F	CC	1010230971	J.I Caracoli	P. Atención P.I		magichemicinder@gmail.com	3102657193	Carolina H
8	Greis González G	CC	1068713601	JI Caracoli	Aux de atención a la Primera I		yiessgon@gmail.com	3138420279	
9	Marisol Gamboa Moreno	CC	1077468185	JI Caracoli	Auxiliar de servicios generales		Marisolgamboa787@gmail.com	3122977278	
10	Ana Maria Bonilla Ramos	CC	1033776161	JI Caracoli	P. Atención Infancia I.		abonilla@librarianeduco	3201178826	
11	Veronica Contreras	CC	1025526167	JI Caracoli	Auxiliar de Servicios Generales		Veronicacontreras21@gmail.com	3016670881	
12	Diana Rojas	CC	1032359268	JI Caracoli	P. Atención PI			3028562983	
13	Ketna Vera Vera	CC	1024521695	JI Caracoli	P. Atención PI			3178043263	
14	Ingrid Tatiana Rojas	CC	1013688787	JI Caracoli	Manipuladora de Alimentos		7142373@gmail.com	3132372380	
15	Diana Isabel Martínez F.	CC	39578306	JI Caracoli	Manipuladora de Alimentos		dimarfi589@gmail.com	3118005939	
16	Luz Adriana Rubio A	CC	53141183	JI Caracoli	Manipuladora de Alimentos		luz.18026@hotmail.com	3133922592	
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

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Daena Vera Vera

FECHA 22-08-2025

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

c) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Mariluz Cañón V.

FECHA 12/08/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

X) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

X) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

X) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

X) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

X) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

X) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Carolina Hernandez

FECHA 12/8/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) X Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) X Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

c) X 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) X Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) X Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) X Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Diana Isabel Martínez

FECHA 12/08/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

c) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Luz Adriana Pulido

FECHA 12/09/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

c) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Ingrid Tatiana Rojas

FECHA 12/09/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

X) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

X) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

X) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

X) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

X) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

X) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

b) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

b) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Veronica Lambaa

FECHA 12/08/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

c) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

X) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Greiss Gonzalez Gonzalez
FECHA 12 Agosto 2025

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

c) 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner

EVALUACION ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE Heidy Lorena Rojas

FECHA 12-08/25

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos es fundamental para mantener una vida saludable?

a) Dormir poco y trabajar más horas

b) Comer rápido y saltarse comidas

c) X Hacer actividad física regularmente

d) Beber bebidas azucaradas durante el día

2. ¿Qué combinación representa mejor una alimentación saludable?

a) Hamburguesa, gaseosa y papas fritas

b) X Frutas, verduras, proteínas y agua

c) Pastas con mucha salsa y pan

d) Solo frutas durante todo el día

3. ¿Qué cantidad de agua se recomienda consumir diariamente?

a) 1 vaso

b) 3 vasos

b) X 8 vasos

d) Ninguno, solo jugos

4. ¿Cuál de estas acciones favorece la salud mental y emocional en el trabajo?

a) Guardarse todo lo que se siente

b) Gritar cuando hay estrés

c) X Expresar emociones de forma respetuosa

d) Ignorar los conflictos

5. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el sedentarismo en la jornada laboral?

a) Permanecer sentados todo el día

b) X Realizar pausas activas o estiramientos

c) Trabajar sin parar

d) Usar el celular en los descansos

6. ¿Cuál de estas opciones ayuda a reducir el estrés laboral?

a) Dormir poco para adelantar trabajo

b) X Organizar tareas y descansar adecuadamente

Powered by CamScanner

c) Comer en exceso durante la jornada

d) Evitar hablar con los compañeros

7. ¿Por qué es importante el autocuidado en el talento humano del jardín?

a) Porque evita sanciones

b) Porque mejora la imagen personal

c) Porque garantiza bienestar propio y un mejor acompañamiento a los niños

d) Porque se ve bien ante los padres

8. ¿Qué actitud favorece una convivencia saludable en el lugar de trabajo?

a) La indiferencia ante los demás

b) El respeto, la empatía y la escucha activa

c) Imponer siempre mi opinión

d) Evitar el diálogo

9. ¿Qué tipo de alimentos son más recomendables para consumir durante la jornada?

a) Golosinas y snacks empacados

b) Frutas, frutos secos y agua

c) Bebidas energéticas y café en exceso

d) Panes, gaseosas y dulces

10. ¿Qué mensaje transmite una vida saludable a los niños y niñas del jardín?

a) Que hay que ser perfectos

b) Que cuidarse es aburrido

c) Que el bienestar es importante y se aprende con el ejemplo

d) Que solo los adultos deben cuidarse

Powered by CamScanner