ACTA N°

FECHA: Bogotá, 26 de febrero de 2026

HORA: 8:00

LUGAR: JARDIN SUEÑOS DEL MAÑANA

TEMA: PROMOCION HABITOS DE VIDA SALUDABLE

ASISTENTES: Maestras jardín infantil y nutricionista

ORDEN DEL DÍA:

Presentación

Capacitación

DESARROLLO:

Se realiza presentación.

Se socializan hábitos de vida saludable en la primera infancia con las profesionales en infancia.

Alimentación saludable: leche materna exclusiva hasta los 6 meses de edad complementaria hasta los 2 años o más.

Agua como base ofrecer agua como bebida principal en todo momento

Frutas y verduras cinco porciones diarias para un crecimiento óptimo.

Menos azúcares limitar el consumo de azúcares evitar jugos y bebidas azucaradas

Evitar ultraprocesados reducen el riesgo de obesidad en un 25% al evitarlos y es necesario priorizar alimentos naturales una nutrición adecuada es la piedra angular del desarrollo infantil fomentando un peso saludable y previniendo complicaciones futuras.

Actividad física y control del tiempo libre:

Actividad diaria 180 minutos de actividad física para niños de 1 a 4 años según la Organización Mundial de la Salud

Pantallas limitadas máximo una hora diaria para 2 a 4 años evitar antes de los 2 años según la Organización Mundial de la Salud

Juego activo fomentar juego al aire libre al menos 60 minutos al día reducir sedentarismo preferir el juego al aire libre sobre el tiempo en celular computadores y televisión estimula la creatividad

El sueño y bienestar emocional pilares del desarrollo es clave

10 a 13 horas de sueño necesarias para niños de 3 a 5 años. 30% mejora la concentración. Un sueño adecuado a potenciar la concentración y el control emocional

Establecer rutinas de sueño consistentes en un ámbito es un ámbito óptimo oscuro silencioso y fresco es fundamental priorizar el tiempo de calidad en familia.

Reconocer y validar las emociones de los niños fomenta el autoconocimiento y la resiliencia, construyendo bases emocionales sólidas para el futuro.

Hábitos higiénicos base de una buena salud:

Manos limpias, lavar las manos previene enfermedades antes de comer y después de ir al baño y jugar.

Sonrisa sana, cepillar los dientes tres veces al día previene la caries y fortalece las encías

Baño diario, el baño diario mantiene limpio al niño fomenta la independencia y la frescura.

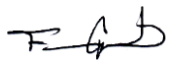
Se les recuerda a las profesionales la importancia de socializar estos hábitos en las familias y en los niños

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar acompañamiento en el jardín	Nutricionista	Mensual

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
FANNY CIFUENTES	NUTRICIONISTA	INFANCIA SLIS	

Anexos: LISTADO DE ASISTENCIA

Elaboró: FANNY CIFUENTES ND SDIS