ACTA N° 09

FECHA: Bogotá, MARZO, 20 de 2026.

HORA: 02:30 p.m. - 03:30 p.m.

LUGAR: JARDIN INFANTIL COFINANCIADO PEPITOS

TEMA: BIENESTAR Y SATISFACCION "Sensibilización en alimentación y trabajo Saludable y celebración día de la mujer"

ASISTENTES: TALENTO HUMANO DEL JARDIN INFANTIL

ORDEN DEL DIA:

1. Sensibilizar al talento humano frente a la alimentación y el trabajo saludable y entrega de folleto.
2. Celebración día de la mujer, compartir y detalle

DESARROLLO:

1. Sensibilizar al talento humano frente a la alimentación y el trabajo saludable y entrega de folleto.

Se da inicio a la actividad programada para el día de hoy, con un cálido saludo, agradeciendo la participación de cada una de las compañeras, con anterioridad, se elaboró un folleto, que contenía lo siguiente:

¿Qué es la alimentación saludable?: es aquella que promociona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado

Para fomentar la alimentación en el trabajo saludable, se brindaron unos tips para tener en cuenta como planificar la alimentación semanal, durante el fin de semana, inducir todo tipo de nutûentes en los menús: verduras, legumbres, cames, pescado, como postre, después del almuerzo, se puede consumir una fruta y beber mucha agua evitando así los refrescos azucarados.

También se socializó sobre cómo podemos implementar una alimentación saludable en el trabajo, para esto, hay que realizar las 5 comidas del día, dedicándole tiempo para una correcta digestión, saltarse comidas, puede afectar negadamente al organismo, planificar

bien las comidas e implementar los snack saludables entre las mismas, el poner desayuno, debe realizarse en casa y debe tener Lácteos, cereales y frutas, es necesario beber de 6 a 8 vasos de agua al día y aumentar la cantidad en los meses de rnás olor mantener una alimentación saludable en el trabajo es muy importante, al igual que la salud física y esto ayuda al bienestar emocional y mental dentro del jardín, así como su productividad.

¿Qué es el trabajo saludable?: es aquel en el que los empleados prosperan en sus proyectos de trabajo y se sienten realizados mientras se mantienen saludables física y mentalmente. Son productivos y se sienten respaldados, lo que reduce el ausentismo, las enfermedades, los conflictos y en última instancia, la rotación.

Un entorno de trabajo saludable y seguro, es el cual proporciona un ambiente accesible, en el que se entiendan las capacidades y habilidades de cada uno, donde se minimicen las diferencias o dificultades entre las personas, y se otorguen herramientas de promoción de la salud y también de prevención de enfermedades, ahora se han ido incorporando temas como estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y accidentes, organización, ambiente laboral y manejo de estrés, incluyendo además otros factores externos al lugar de trabajo que puedan tener efecto en la salud de los empleados. Para que todo lo anterior se logre, el talento humano deberá colaborar en un proceso de mejora continua para generar hábitos saludables.

Todo este tema fue socializado, con el fin de dar a conocer al talento humano, lo importante que es la alimentación saludable en el trabajo, debido a que la mayoría de nuestra vida la pasamos en el trabajo y muchas veces por lograr cumplir las metas laborales sin dejar a un lado la responsabilidad, omitimos los tiempos de comidas y descuidamos nuestra salud, un factor que perjudica a largo plazo y para finalizar se les entrego el folleto a cada una de las compañeras para que leyeran la información anteriormente socializada.

2. Celebración día de la mujer, compartir y detalle.

Para esta celebración, con anterioridad se elaboraron unos detalles para no dejar pasar este día tan importante, se elaboró una tarjeta en forma de vestido, la cual contenía un esmalte y una burbuja de chocolate y para el compartir se brindó al talento humano helado con brownie para celebrar esta fecha importante.

Al finalizar se evidencio que el talento humano estuvo muy contento con la actividad propuesta, agradeciendo por la socialización de estos temas que son tan importante conocerlos, disfrutaron de la celebración y los detalles brindados.

- Evidencias:







En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
DIANA MARCELA RUBIO CASTAÑO	RESPONSABLE DEL JARDIN INFANTIL	J.I. PEPITOS	
ALEXANDRA FERNANDA LOPEZ BLANCO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	ALEXANDRA LÓPEZ B.
ANDREA LILIANA RUIZ GONZALEZ	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
CINDY PAOLA CASTILLO MARTIN	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	Paola Castillo M
CLAUDIA PATRICIA TINJACA CONTRERAS	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	

ERIKA STEFFANIA SABOGAL ROMERO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
LUISA FERNANDA CALDERON CALDERON	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARIA MONICA ALVAREZ GALVIS	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARTHA JEANNETHE GARCIA QUINTERO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
OLGA PATRICIA MAYORGA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
ANA ELIZABETH TAMBO VELANDIA	AUXILIAR EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARILU CAMARGO	AUXILIAR EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
YEILYN NICCOLE DUARTE ALARCON	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	J.I. PEPITOS	
CRISTINA TORO RAMIREZ	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	
NELCY TAMBO VELANDIA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	
SANDRA PATRICIA MARTINEZ FIQUE	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	
CLAUDIA MARTINEZ FIQUE	PERSONAL MANUPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	
JENNY MARCELA PEÑALOZA VALBUENA	PERSONAL MANUPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	
VIVIANA ANDREA TORRES BUSTOS	PERSONAL MANUPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	

Anexos: Folleto "Alimentación y trabajo saludable"

Elaboró: YEILYN NICCOLE DUARTE ALARCON

JARDIN INFANTIL PEPITOS

ALIMENTACIÓN Y TRABAJO SALUDABLE



¿Qué es la Alimentación Saludable?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

La mayoría de nosotras, pasamos mucho tiempo en el trabajo cada semana. Eso hace que incluso comamos más días en él que en casa. Por eso es tan importante cuidar nuestra alimentación en el trabajo asi como en nuestros hogares

En general, una buena alimentación se posiciona como uno de los principales factores para alcanzar una buena salud. Esto, además, influye mejorando el rendimiento profesional y, de esa forma, reduciendo las tasas de absentismo.



Alimentación en el trabajo saludable

Algunos de los tips que podemos tener en cuenta para mantener una alimentación en el trabajo saludable son mucho más sencillos de lo que te imaginas:

- *Planifica la alimentación durante el fin de semana, para cocinar lo que comerás durante la semana y, de esa forma, evitarás que cada día te ronde la misma pregunta: "no sé qué comer hoy".*
- *Incluye todo tipo de nutrientes en tus menús: verduras, legumbres, carnes, pescados, carbohidratos, la mitad del plato deben ser verduras, un cuarto deben ser carbohidratos y el otro cuarto quedaría para las proteínas.*
- *El menú estrella, las ensaladas completas, una opción muy fácil de preparar y llevar al trabajo. Ojo, deben ser equilibras y ofrecerte todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.*
- *Olvídate de las comidas rápidas y ayúdate de ellos solo en ocasiones excepcionales, no los consumas de forma habitual.*
- *Si, por alguna razón no has podido llevar tú comida de casa y debes comer fuera, elige platos lo más caseros y naturales posibles, nada de platos precalentados o comidas rápidas.*
- *¡No te olvides del postre! Una fruta puede ser tu mejor compañera para refrescarte una vez has terminado tu plato principal.*
- *Y, por último, bebe mucha agua y trata de evitar los refrescos azucarados. (gaseosas, te o jugos artificiales) .*



¿Cómo podemos implementar una alimentación saludable en el trabajo?

Una persona mal alimentada irá perdiendo, poco a poco, su capacidad de trabajo. Por eso, en el Jardín Infantil Pepitos fomentamos hábitos saludables al personal para cambiar su alimentación. Por eso se brindan unos consejos prácticos para que fomentes una alimentación saludable:

- *La alimentación debe ser siempre **completa y variada** para lograr mantener el equilibro del organismo. Las dietas hipocalóricas, hipercalóricas o desequilibradas perjudican a nuestra salud y pueden provocar lesiones o trastornos más o menos graves.*
- *Cada persona es única y debe ser ella quien **adapte el plan de alimentación** a sus necesidades y gasto energético.*
- *Hay que realizar **5 comidas** del día, dedicándole tiempo para una correcta digestión. Saltarse comidas puede afectar negativamente a nuestro organismo.*
- ***Planifica** bien las comidas e implementa los snacks saludables entre las mismas.*
- *El **primer desayuno** debe realizarse en casa y debe contener lácteos, cereales y fruta.*
- *Es necesario **beber 6-8 vasos** de agua al día y aumentar la cantidad en los meses de más calor.*



¡Mantener una alimentación saludable en el trabajo no tiene que ser complicado!

Con un poco de planificación y preparación se puede lograr que todo el talento humano adopte una cultura de bienestar organizacional.
Cabe recordar que una alimentación saludable no solo es importante para la salud física, sino también para el bienestar emocional y mental dentro del Jardín

*Según un informe de la OMS, una alimentación adecuada y la práctica de actividad física en trabajadores pueden **incrementar los niveles de productividad en un 20%.***

¿Qué es el trabajo saludable?

Un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los empleados prosperan en sus proyectos de trabajo y se sienten realizados mientras se mantienen saludables física y mentalmente. Son productivos y se sienten respaldados, lo que reduce el ausentismo, las enfermedades, los conflictos y, en última instancia, la rotación.

Entorno de trabajo saludable y seguro



Un entorno de trabajo saludable es el cual proporcionar un ambiente accesible en el que se entiendan las capacidades y habilidades de cada uno, donde se minimicen las diferencias o dificultades entre las personas, y se otorguen herramientas de promoción de la salud y también de prevención de enfermedades, ahora se han ido incorporando temas como estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y accidentes, organización, ambiente laboral y manejo de estrés, incluyendo además otros factores externos al lugar de trabajo que puedan tener un efecto en la salud de los empleados.

Para que todo lo anterior se logre el talento humano deberá colaborar en un proceso de mejora continua para generar hábitos saludables, seguridad y bienestar. Además de que todo el personal dentro del jardín Infantil pueda lograr un equilibrio entre su vida y el trabajo.
Por otra parte, y para lograr bienestar en un entorno de trabajo saludable es necesario tomar en cuenta la salud mental, el manejo del estrés, equilibrar las cargas de trabajo y que cada persona conozca sus funciones y qué resultados se esperan de ellos para que puedan desarrollar su trabajo sin incertidumbre, todos estos elementos ayudarán a que se sientan seguras en su trabajo.