

SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES ABRIL DE 2026

ANEXO 4.2

GESTIÓN

FECHA: 21/04/2026

TEMA: JI Absún formación a familias "Estilos de vida saludable"

AVANCE: Realicé formación a familias del tema "Estilos de vida saludable"
Entregué folletos
Socialicé la información con la Coordinadora y talento humano de la unidad operativa

Se adjunta Acta de gestión, folletos, listado de asistencia e imagen de correo

fortaleciendo capacidades JI Absún Tema Estilos de vida saludables [Resumir](#)

M

Monica del Pilar Garzon Laverde

Para: jiabsunsemillasdevida@gmail.com; [Jardin Infantil Absun \(Semilla De Vida\)](#)

Mié 22/04/2026 8:00

folleto3.pdf

570 KB

Un cordial saludo,

Se comparte piezas comunicativas de Estilos de vida Saludable.

Se adjunta archivo.

Atte.

Mónica Garzón L.
Profesional convenio SDIS-ICBF

[Responder](#) [Responder a todos](#) [Reenviar](#)

ACTA N°

FECHA: 21 de Abril de 2020

HORA: 7:00am - 8:40am

LUGAR: J.I Abán Simla de Urdá

TEMA: Fortalecimiento capacidades a familias

ASISTENTES:

- Asistente administrativa
- Profesional Convenio SDIS- ICBF
- Coordinador Unidad Operativa

ORDEN DEL DÍA:

- 1- Presencia en Unidad Operativa
- 2- Alineamiento logístico para la formación
- 3- Socialización tema: Estilos de vida saludables
- 4- Entrega de folleto informativo, recepción listados de asistencia

DESARROLLO:

- 1- Se asiste a Unidad Operativa J.I Abán Simla de Urdá donde la intervención la asiste administrativa y la coordinadora
- 2- Se realiza alineamiento logístico para formación a familias
- 3- Se socializa tema de Estilos de vida saludables a partir de las siguientes estrategias:
 - Consumir diariamente tres porciones de frutas y dos verduras frescas en diferentes variedades como ejemplo: mango, papaya, guayaba, melón, naranja y durazno que aportan vitamina A y C
 - Consumir verduras de hoja verde y de color amarillo, también: zanahorias, violetas, blancas y rojas
 - Evitar el consumo de comidas azúcares o con alto nivel de sodio, azúcar y grasa, reducir o evitar el consumo de pizzas, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito, evitar el consumo de sal de mesa y de bebidas azucaradas como gaseosas y jugos procesados, preferir beber agua natural sin sabores
 - Consumir diariamente agua y jugos naturales contribuye a que los riñones del niño funcionen bien, mejor el sistema inmunológico
 - Consumir alimentos naturales, frescos y variados hace por una nutrición

saludable y la prevención de enfermedades

- Compartir, realizar ejercicios físicos o practicar algún deporte
 - Servir porciones de alimentos adecuados a la edad y las necesidades individuales porciones según edad: niños pequeños 1-2 cucharadas por año de edad, se recomienda 1/2 taza de leche o yogur, 1/4 ó 1/2 taza de carbohidratos cocidos, es importante para controlar las porciones dentro el plato a la mitad debe ser verduras, un cuarto de proteínas y 1/4 de carbohidratos
 - Evitar comprar productos de paquete, galletas y bebidas azucaradas, identificar los productos con exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas y edulcorantes
 - Realizar diariamente 30 minutos de actividad física
 - Mantener higiene adecuada del seno, fortalecer el cuidado en actividades de la vida diaria y vida cotidiana.
- A- Se entregan folletos (prensa comunitaria) de los temas tratados y se procede a recopilar información de participantes en listados de asistencia.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Socializar las prensa comunitaria con trabajo humano y familias	Profesional comunitario SDIS-ICBF	21/04/26

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
Mónica Garza L	Profesional comunitario SDIS-ICBF	Infancia	
Juanma Pinzon	Responsable del Servicio	d/1 Absun Samir de la B.	

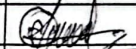
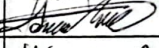
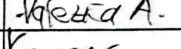
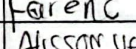
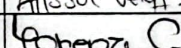
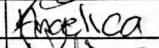
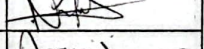
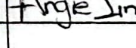
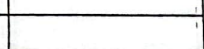
Anexos: Listados de asistencia (2) folletos.

Elaboró: Mónica Garza L.

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

 GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA SECRETARÍA DE INTERIORES		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA				Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Mayo 12023023063 - 14/08/2023 Página: 1 de 1			
1. Tema: <u>Festiva de vida saludable</u>		2. Lugar: <u>J.T. Abasco, Pm. de vida</u>		3. Fecha y hora: <u>21/04/26 7:00 - 8:00am</u>					
4. Nombre responsable: <u>Monica Garza L</u>		5. Dependencia responsable: <u>Subsecretaría Técnica</u>							
6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad o Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Xochitl Ayala	CC	43611717			maná	Ara Melo	3112322492	
2	Sonyo Aguirre	CC	8025241			maná	Samantha Aguirre	3228536142	
3	Enfer Alvarado	CC	112281142			maná	Berta Contreras	3009702681	
4	Karen Contreras	CC	101243368			maná	Karen Contreras	3112882257	
5	Allison Vega	CC	1000125912			maná	Emmanuel Vega	30285580665	
6	Lorena Garza	CC	103060063			maná	Nalene Garza	3112277704	
7	Sharon González	CC	11303370			maná	Hela González	321212639	
8	Angelica Bureb	CC	114277396			maná	Hipólito Bureb	310206880	
9	Nahin Villamor	CC	1015341823			maná	Allison Villamor	3205555746	
10	Ange Linares	CC	100013504			maná	Aylin Beltrán	3014337737	
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

6. Item		7. Nombres y Apellidos		8. Documento de identidad		9. Entidad o Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número								
1	Cindy Harmez	CC	10235555		manej			Enard Boukera	3212228455		Cindy Harmez
2	Nataly Ramirez	CC	1045173239		manej			Hiram Rodriguez	3003229005		Nataly R.
3	Hirany Palmen	CC	1003116091		manej			Hiram Castillo	3205260026		Hirany
4	Penny Alaste	CC	1110600034		manej			Helen Aluquib	3213582143		Penny Alaste
5	Diana Halggen	CC	1007306888		manej			Alfr Carlos Puente	3162945128		Diana Halggen
6	Orquimay Escalona	C	27562892		manej			Eladio Perez	3134097198		Orquimay
7	Katherine Bishop	CC	1033711491		manej			Martin Buehago	3108884732		Katherine Bishop
8	Daniel Martinez	CC	1000129907		pap			Soleado	3108821144		Daniel Martinez
9	Nataly Rodriguez	CC	1007309231		manej			Emy Limero	3237254404		Nataly Rodriguez
10	Anne Castillo	CC	101244672		manej			Justin Sierra	3227105576		Anne Castillo
11	Nydia Hinoj	CC	51654810		Abuel			Doroteo Castillo	3209657330		Nydia Hinoj
12	Wilson Torres	CC	10101130		pap			Juan Torres	3104160142		Wilson Torres
13	Harpanto Tanza	CC	6353761		manej			Eliab Diaz	3228110095		Harpanto Tanza
14	Baymar Bohayez	CC	1136887026		pap			Tomás Bohayez	3013239779		Baymar Bohayez
15	Rosa Gomez	CC	1030544077		manej			Lenny Honear	3218269822		Rosa Gomez
16	Cam Rodriguez		101900624		manej			Liam Diaz	3245511233		Cam Rodriguez
17											
18											
19											
20											

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

7

Evita comprar productos de paquete, gaseosas y bebidas azucaradas.

En Colombia existe una normativa que permite identificar los productos con un exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.

Un consumo excesivo de productos con sellos de advertencia puede ocasionar:

- Debilidad y fatiga.
- Visión borrosa
- Desmayos y pérdida de conciencia.
- Dificultad para respirar
- Náuseas y vómitos.
- Dolor de cabeza, pecho y articulaciones en rodillas y pies

8

Realiza todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria es una recomendación clave para prevenir enfermedades crónicas, reducir el estrés y fortalecer el sistema cardiovascular.

Se sugiere integrar movimiento como caminar, bailar o usar bicicleta, alcanzando aproximadamente 10.000 pasos al día o sumando 150 minutos semanales de intensidad moderada.(7)(8)

Claves para una vida saludable

1

Consume diariamente tres porciones de frutas y dos verduras.

Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día". Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. (1)

Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.

Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso.

Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

1

2

Evita el consumo de comidas rápidas o con alto nivel de sodio, azúcar y grasa

El consumo frecuente de comidas rápidas afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres.

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. **Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.**

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. **Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.**

3

Consume diariamente agua y jugos naturales

Las ventajas de una buena hidratación (2)

- Contribuye a que los riñones funcionen bien.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye al buen funcionamiento del corazón.

Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales, y eso puede causar fatiga.

d. Resuelve el mal aliento.

e. Contribuye a mantener la temperatura del cuerpo.

f. Es importante para el aparato respiratorio.

g. Permite mantener las funciones cognitivas normales.

El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más eficaz. Una adecuada hidratación aumenta la capacidad de concentración y de memoria.

4

Consume alimentos naturales, frescos y variados.

Consumir alimentos nutritivos, frescos y variados, propios del territorio, que hacen parte de nuestros gustos y preferencias.

Consumir alimentos naturales, frescos y variados es la base para una nutrición saludable y la prevención de enfermedades.

Incluye frutas y verduras de distintos colores diariamente, junto con proteínas magras, leguminosas y granos enteros, priorizando los productos locales de temporada.

Reduce el consumo de productos empacados, azúcares y grasas saturadas

5

Camina, realiza ejercicio físico o practica algún deporte.

- ✓ Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores.
- ✓ Disminuya el tiempo que está sentado.
- ✓ Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora. Juegue con sus hijos o familiares.
- ✓ Prefiera caminar, patinar o montar en bicicleta para trayectos cortos.
- ✓ Comience a caminar durante 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente.
- ✓ Use senderos peatonales o ciclo rutas cerca de usted.
- ✓ Busque clases de actividad física en su comunidad para que se anime a hacerlas.
- ✓ Intentarlo una vez no significa comprometerse a largo tiempo.
- ✓ Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades físicas que usted ya realiza.

6

Sirve porciones de alimentos adecuadas a la edad y a las necesidades individuales.

Aquí se presentan guías generales para determinar las porciones adecuadas:

1. Guía Visual de Porciones (Adultos)

Una forma práctica de medir sin necesidad de báscula es utilizar la mano:

- Frutas y Verduras: Equivalente al tamaño de un puño cerrado o una pelota de tenis. Se deben consumir 5 o más porciones al día.
- Proteínas (Carne, pescado, pollo): Tamaño de la palma de la mano (sin incluir los dedos) o una baraja de cartas.
- Carbohidratos (Pasta, arroz, legumbres): Equivalente a tu puño cerrado.
- Grasas: Equivalente a la punta del dedo pulgar.
- Queso: Tamaño de dos dedos pulgares.

2