

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 8

Lugar	J.I. COFINANCIADO SALAMANDRA
Fecha	17/04/2026
Tema	ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TRADICIONAL
Desarrollo	<p><i>En el día de hoy se realiza promoción al rol protector en el tema ALIMENTACIÓN SALUDABLE, por medio de infografías se comparte por medio de los grupos de WhatsApp, puntos importantes a tener en cuenta al respecto.</i></p> <p><i>Por medio de la infografía compartida se resalta la importancia del consumo de una alimentación saludable y adecuada, conforme a la edad y las necesidades del niño o la niña. Se resalta que, en los seis primeros meses de vida el mejor alimento que se le puede ofrecer al bebé es la leche humana ya que además de brindarle los nutrientes necesarios también aportan anticuerpos que refuerzan su sistema inmunológico y además refuerza sus vínculos afectivos. Después de los seis meses iniciar la alimentación complementaria y continuar con la lactancia materna hasta un poco mas de los 2 años de vida.</i></p> <p><i>A nivel nacional se cuenta con las Guías de Alimentación Basada en Alimentos colombianos-GABA documento publicado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar-ICBF, el cual es una guía para una alimentación saludable y esta representado por el plato de la alimentación saludable de las familias colombianas. Entre las recomendaciones tenemos el consumir alimentos de todos los grupos de alimentos. Se recalca el consumo de proteína animal en cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo y cena), ya que ayuda a la formación de glóbulos rojos y tejidos como músculos, previniendo enfermedades como la anemia.</i></p> <p><i>Adicional a la alimentación saludable es importante complementarlo con hábitos de vida saludable, como lo es el consumo frecuente de agua, ya que adicional de hidratar el cuerpo ayuda a que el sistema digestivo funcione mejor; la actividad física es fundamental para el estiramiento de los huesos, ejercitar músculos y estimular el sistema digestivo.</i></p> <p><i>Desde pequeños es importante enseñar y aprender a manejar las emociones, puesto que estas dificultades pueden verse reflejadas en trastornos alimenticios afectando su desarrollo y estado de salud, por lo cual se deben realizar actividades que ayuden al manejo del estrés y sus emociones.</i></p> <p><i>Los hábitos del sueño son importantes en cada etapa de la vida, ya que por medio del descanso nocturno el cuerpo realiza procesos regenerativos y en la infancia se da la liberación de hormonas que permite el estiramiento de los huesos, por esto es importante tener hábitos saludables de sueños, dormir las horas necesarias según la edad de cada persona.</i></p> <p><i>Para la evaluación se comparte el link de encuesta:</i> https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqg75vx7QF2pxROPk6B7auov22qYfBRrUdxM55MNRDiepOA/viewform?usp=dialog</p> <p><i>donde se realizan las siguientes 4 preguntas:</i> 1. <i>¿Cuál es la alimentación que debe recibir un bebé de 8 meses de vida? El</i></p>

 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 2 de 8
	<p>78,7% contestaron correctamente (Leche humana y alimentación complementaria).</p> <p>2. <i>¿Describa cómo sería un plato de alimentación saludable? El 97.8% tuvieron una respuesta acertada (Un plato de comida saludable debe tener una porción de cada grupo de alimento, proteína, vegetales, granos y fruta).</i></p> <p>3. <i>cuáles son las comidas principales? El 61.7% contestó adecuadamente (Desayuno, almuerzo y cena).</i></p> <p>4. <i>¿Qué acciones debemos hacer para complementar la alimentación saludable? El 36.1% dio una respuesta correcta (Hidratación dormir adecuado mantener horas de alimentos actividades físicas).</i></p> <p><i>Evidenciando que el tema fue entendido por mas del 50% de las familias y que hay dificultad en la relación de las acciones complementarias a la alimentación saludable y tradicional.</i></p>	

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**El mejor alimento
durante los 6
primeros meses de
edad**

**Después de los 6 meses,
leche humana y
alimentación
complementaria**



**Consumir alimentos
de cada grupo de
alimentos, formando
un plato saludable**

**Consumo de
proteína en comidas
principales**



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**tener una
dieta variada**

**Consumo
frecuente de
agua**



**realizar
actividad física**

**Control de estrés
y manejo de
emociones**



**Dormir las horas
necesarias**

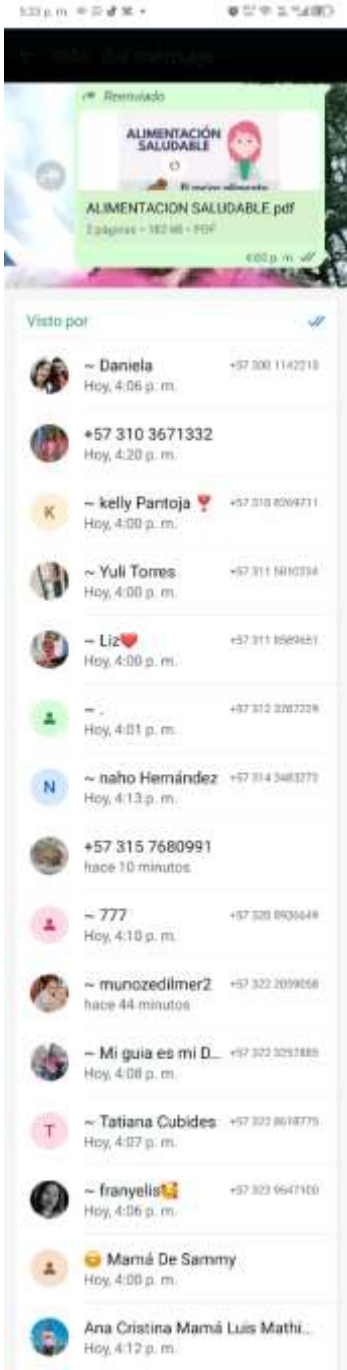
	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 5 de 8

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Nataly Morales Macias	Nutricionista	Infancia S.D.I.S.
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	<i>Ofrecer alimentación saludable acorde a la edad de los niños y niñas</i>	<i>Acudientes y/o padres de familia</i>	<i>Permanentemente</i>
	<i>Brindar frutas y verduras diariamente</i>	<i>Acudientes y/o padres de familia</i>	<i>Permanentemente</i>
	<i>Consumir proteína por tiempo de alimentación (desayuno, almuerzo y cena)</i>	<i>Acudientes y/o padres de familia</i>	<i>Permanentemente</i>
	<i>Hacer actividad física</i>	<i>Acudientes y/o padres de familia</i>	<i>Permanentemente</i>
	<i>Dormir las horas necesarias</i>	<i>Acudientes y/o padres de familia</i>	<i>Permanentemente</i>
Próxima reunión	<i>Cuando se requiera.</i>		
Elaboró	<i>Nataly Morales Macias</i>		

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 6 de 8

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TRADICIONAL	FECHA: 17/04/2026
	

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 7 de 8

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TRADICIONAL	FECHA: 17/04/2026
	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 8 de 8

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TRADICIONAL	FECHA: 17/04/2026
	