

 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: 1 de 2

Lugar	UNIDAD OPERATIVA: CENTRO CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA SERVICIO: CUIDADO TRANSITORIO DÍA/NOCHE
Fecha	30/04/2026 Hora: 2:00 pm – 3:00 pm
Tema	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – ROTULADO Y ETIQUETADO NUTRICIONAL
Desarrollo	<p>ORDEN DEL DÍA:</p> <p>Saludo Socialización de los temas propuestos</p> <p>ASISTENTES: Talento humano del CCT</p> <p>Objetivo:</p> <p>Fortalecer los conocimientos del talento humano del Centro Transitorio Cundinamarca en estilos de vida saludable, mediante la cualificación en lectura e interpretación del etiquetado y rotulado nutricional, con el fin de promover la toma de decisiones informadas en la selección de alimentos y contribuir a la adopción de hábitos alimentarios más saludables en la población atendida.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Se desarrolló una actividad de cualificación dirigida al talento humano del Centro Transitorio Cundinamarca, enfocada en la promoción de estilos de vida saludable a partir del fortalecimiento de habilidades para la lectura e interpretación del etiquetado y rotulado nutricional. Inicialmente, se brindó la información mediante un apoyo visual, en el cual se explicaron los componentes principales de las etiquetas nutricionales, incluyendo la tabla nutricional, lista de ingredientes, tamaño de porción y el rotulado frontal de advertencia, haciendo énfasis en nutrientes críticos como el sodio, los azúcares y las grasas.</p> <p>En este espacio también se profundizó en la importancia de comprender la información nutricional como una herramienta clave para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, promoviendo el análisis crítico frente a los productos ultraprocesados y su impacto en la salud. Asimismo, se orientó a los participantes sobre cómo interpretar la tabla nutricional, la relevancia del orden de los ingredientes y la identificación de azúcares añadidos con diferentes denominaciones, fortaleciendo así su capacidad para tomar decisiones informadas.</p> <p>Posteriormente, se realizó una actividad práctica que permitió afianzar los conocimientos adquiridos. Para ello, se dispusieron diferentes productos de consumo cotidiano, similares a los que se encuentran en supermercados de cadena y tiendas de barrio. Los participantes debían observar detalladamente cada producto, leer su etiquetado, identificar los tipos de rotulado presentes y reconocer los posibles riesgos asociados al consumo excesivo de los nutrientes críticos señalados en los sellos frontales.</p> <p>Durante el desarrollo de esta actividad, se promovió el trabajo participativo, el intercambio de ideas y el análisis comparativo entre productos, permitiendo que los asistentes reflexionaran sobre sus hábitos de consumo habituales. Además, se incentivó la identificación de alternativas más saludables dentro de una misma categoría de alimentos, comprendiendo que pequeñas decisiones pueden generar un impacto significativo en la salud a mediano y largo plazo.</p> <p>A partir de este análisis, cada participante realizó un ejercicio comparativo entre los productos, con el fin de seleccionar aquel que representara la opción “más saludable” o “menos perjudicial”, sustentando</p>

su elección en la información contenida en las etiquetas. Esta actividad permitió no solo reforzar la comprensión teórica, sino también fomentar la toma de decisiones informadas frente a la selección de alimentos, promoviendo hábitos más conscientes y saludables tanto a nivel personal como en el entorno laboral.

Finalmente, se realizó un espacio de retroalimentación en el que los participantes compartieron sus elecciones y argumentos, consolidando los aprendizajes adquiridos y resolviendo inquietudes. Este ejercicio fortaleció no solo el conocimiento técnico, sino también la apropiación práctica de herramientas útiles para la vida diaria, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y al fortalecimiento de entornos más saludables.

Registro fotográfico:



Asistentes	Se anexa FOR-GD-023		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	NA	NA	NA
Elaboró	ADRIANA ESPERANZA VALDES ORTIZ		

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Página: 1 de 1

1. Tema: Estilos de vida saludables - Etiquetado nutricional 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Cuernavaca 3. Fecha y hora: 30/04/26 1:50pm.
4. Nombre responsable: Adriana Valdes Ortiz 5. Dependencia responsable: Nutricionista

[illegible]