Lugar	Jardín infantil cofinanciado Waldorf
Fecha	25 de mayo 2026
Tema	Hábitos saludables – Roll protector y cuidador – Herramienta de apropiación de saberes.
Desarrollo	El día de hoy se compartió un folleto con la responsable de servicio, para que con ayuda de las maestras se entregara a las familias. El tema de hábitos saludables, este folleto contiene información importante como el consumo de agua, lo cual es importante mantenerse hidratados y se recomienda tomar mínimo 8 vasos o 2 libros de agua al día. Se recomienda evitar bebidas azucaradas, ingerir las frutas y verduras 5 veces al día lo cual es un beneficio para nuestro cuerpo y salud por que nos aporta vitaminas y minerales, también mejora la digestión. Este folleto también contiene recomendaciones sobre la actividad física, lo cual mantenernos en movimiento ayuda a nuestra salud. Se le agradece al equipo de maestras por entregar este folleto a las familias y contarles un poco de su contenido. 

Powered by CamScanner

	Se finaliza, con el direccionamiento del formato ayuda de memoria para fines pertinentes y el folleto a divulgar con las familias, cuidadores y talento humano, se adjunta la herramienta de apropiación para aplicarla al 6% de la población después de leer el folleto.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Erika Dayana Ortiz Velosa	*Nutricionista de Infancia*	*Secretaria Distrital de Integración Social*
	Talento Humano	*Docentes*	*Jardín Infantil Cofinanciado CES Waldorf.*
	Padres de familia	NA	*Jardín Infantil Cofinanciado CES Waldorf.*
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con los espacios de Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física.	*Nutricionista de Infancia*	Mayo 2026
Próxima reunión	Junio 2026		
Elaboró	*Erika Dayana Ortiz Velosa – MND 07163*		

Firma: ERIKA ORTIZ

Powered by CamScanner

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

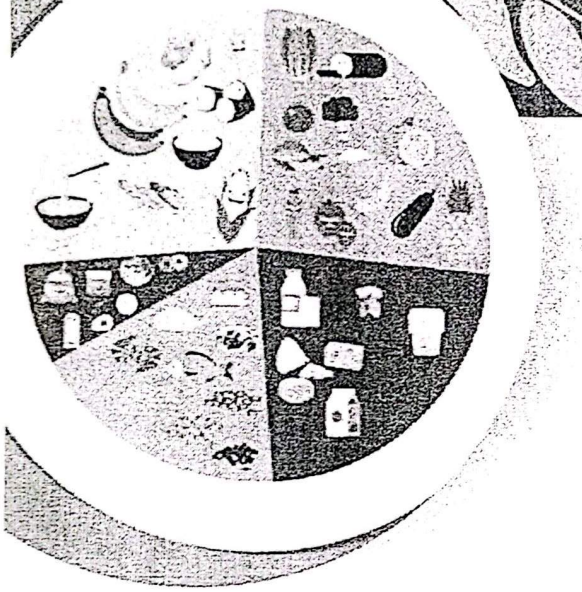
En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Francia A. Posada	Responsable S.	J.I Waldorf	
Brianda Soche	Auxiliar pedagogico	JI waldorf	Brianda S
Erika Romero	Maestra	J.I. waldorf	Erika Romero
Viviana Barbosa	H. Alimentes	J.I. waldorf.	Viviana Barbosa.
Claudia Duarte	S Generales	JI Waldorf	ClaudiaD
Lina Tatiana Paz	S. Generales	JI waldorf	TatianaPaz
Tatiana Alejandra G	Auxiliar Administrativa	J.I waldorf	TatianaG.

Anexos: firmas

Elaboró: Alejandra Posada

Powered by CamScanner



Plato saludable de la familia colombiana

Este plato nos invita a comer alimentos variados de nuestra región en las porciones adecuadas para tener una alimentación saludable y equilibrada.

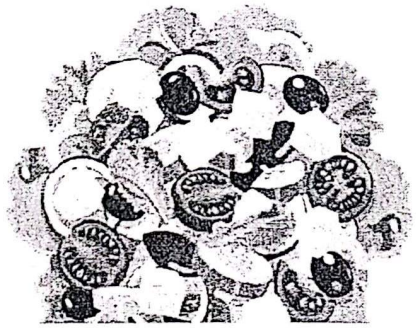
Consumo de frutas y verduras

5 al día

La OMS recomienda consumir 5 porciones al día de frutas y verduras.

Beneficios

El consumo de frutas y verduras no solo aporta vitaminas y minerales, sino también fibra para mejorar tu digestión y refuerza tu sistema inmune



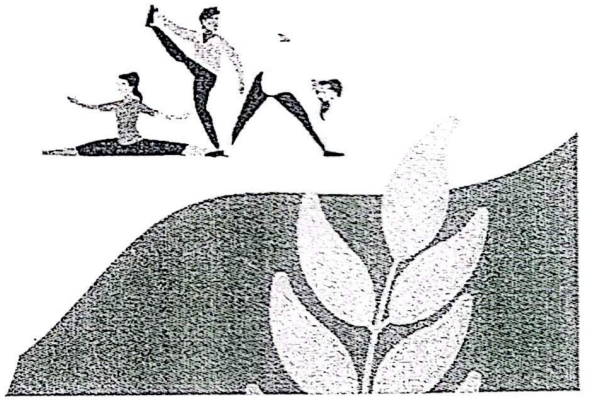
Actividad física

Ejercitarse

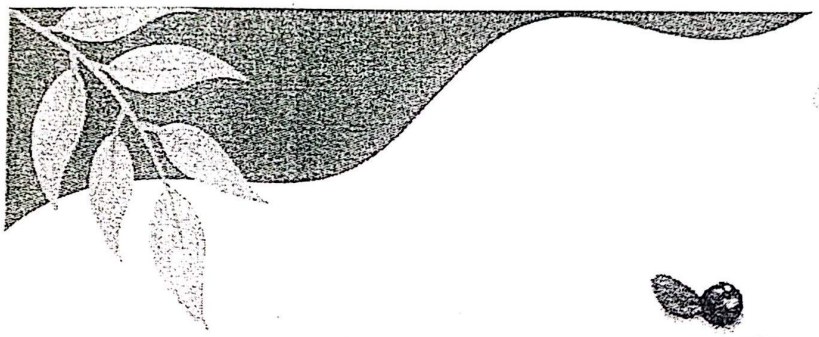
Todas las personas, de cualquier edad pueden realizar actividad física, a su propio ritmo y como más lo disfruten.

Mantenerse en movimiento

Evita el sedentarismo, usa las escaleras, usa la bicicleta o realiza caminatas para llegar a tu trabajo.



Powered by CamScanner

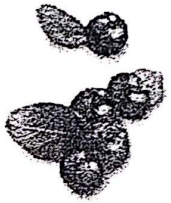


Consumo de agua

Independientemente del clima, es importante mantenerse hidratados, esto debe ser con agua pura.

Se recomienda tomar mínimo 8 vasos o 2 litros de agua al día. Evita las bebidas azucaradas

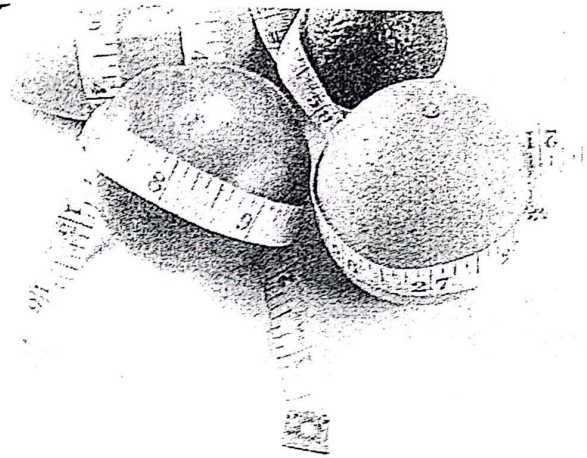




Si cambias tus hábitos tu vida cambiará

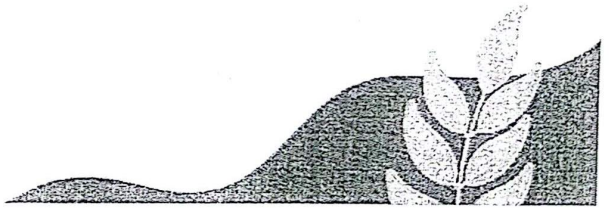
ND. Erika
Dayana Ortiz

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ



Hábitos Saludables

¡Para estar sanos¡
Semana de hábitos y estilos de vida saludables



Powered by CamScanner

TEMA:	HABITOS SALUDABLES	CES WALDORF Corporación Educativa y Social FECHA:25 Mayo del 2026

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
1	Adhara Salome	posada	Mendez	3058891575	
2	Dulce Maria	Jimenez	Parada	3207464570	
3	Evelin Saray	Vaquiro	Vaquiro	3154191543	
4	Thiago	Quiroga	Suarez	3122769171	
5	Sebastian	Mojica	Ocampo	3105181413	
6	Julian David	Gomez	Diaz	3209678404	
7	Jensy Alejandra	Davila	Ayala	3017469800	
8	Saith Alfonso	Barbosa	Zarate		
9	Madisson	Cañon	Cardozo	3246737514	
10	Vaillolet	Vaca	Gonzalez	3141573174	
11	Isabella	Mendivelso	Sua	3195589429	
12	Keilan Lizbeth	Pineda	Esquivel	3143050378	
13	Sara Mariana	Alfonso	Gambacica	3229511589	
14	Sharol Brigitte	Rodriguez	Valvuena	3017211589	
15	Matias	Castañeda	Ortiz	3195493905	
16	Yosef David	Martinez	Duarte	3028685414	
17	Gael Matheo	Valencia	Navarro	3002696579	
18	Johan Nicolas	Figueroa	Valencia	3223380101	
19	Liam Joel	Rojas	Ceron	3022491983	
20	Gael David	Blanco	Carvajalino	3014181354	
21	Eythan Emiliano	Hernandez	Ruiz	3013745461	
22	Gabriel	Rincon	Jimenez	3052602449	
23	Itzeth Ariana	Bedoya	Rodriguez	3202413665	
24	Juan Daniel	Cortes	Babativa	3114545318	
25	Yerik Noriel	Quintero	Vargas	3143050378	
26	Alahia Isabel	Torres	Pacheco	3225679665	
27	Luis Adrian	Trujillo	Mercado	3008665478	
28	Tania Izabella	Cueca	Gutierrez	3229014545	
29	Allison Salome	Hoyos	Rodriguez	3052604949	

Powered by CamScanner

TEMA:	HABITOS SALUDABLES	CES WALDORF Corporación Educativa y Social FECHA: 25 mayo del 2026

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
30	Adhara	Rodriguez	Guzman	3204061533	
31	Alaia Samantha	Culma	Cañon	3214806932	
32	Axel Santiago	Cifuentes	Suarez	321 9438368	Maria Martinez
33	Cattaleya	Bernal	Guzman	3057538812	
34	Ema Abigail	Mahecha	Rojas		
35	Liam David	Florez	Mercado	3234644169	Stefany M
36	Manuel Isacc	Trujillo	Montiel		
37	Jimmy Piher	Gutierrez	Cortes		
38	Andy Mathias	Barrera	Leal	3205203635	Alejandra leal
39	Aydee Gabriela	Rodriguez	Quemba		William
40	Fabio de Jesus	Mercado	Vitola	3245192673	
41	Hellen Dayana	Rojas	Vargas	3203262686	Elvidia rojas
42	Ian Damian	Diaz	Arenas	3224129593	Andrea castro lopez
43	Matias	Matallana	Gomez	3045779685	Jeimi Gomez
44	Mia Saray	Sosa	Manosalva	3222398929	Zairu Manosalva
45	Nicolas Zahir	Rodriguez	Roa	3055276083	
46	Samuel David	Ospina	Medina	3102172641	Benilda ospina
47	Violeth Mariana	Vargas	Yepes	3126806622	Luisalbertovargas
48	Christy Antonella	Hernandez	Vaquiro		
49	Dereck Salomon	Bedoya	Roman	3247401753	Karen Ramos
50	Erick Santhiago	Lopez	Giraldo	3206092025	Aideadis Claudio
51	Estefany Saray	Cacais	Loaiza	3225150140052	mirella cacais
52	Liam Nicolas	Perdomo	Macana	3073752277	Yenny Macana
53	Sara Sofia	Ortega	Pachon	3214067888	Andrea P
54	Yoiner Alef	Urrea	Aponte	3102505816	Yeimy Aponte.
55	Alan Mathia	Tique	Santa	3022487327	Edilma Tapiero
56	Angela Sophia	Morales	Castilla	3152553877	Diana Duque.
57	Maite Luciana	Cardona	Lopez	3277747419	
58					
59					
60					

Powered by CamScanner