Lugar	Jardin Infantil Portal de los sueños
Fecha	26/05/2026 - 6:30 am
Tema	Formación a talento humano: hábitos y estilos de vida saludable (alimentación y actividad física)
Desarrollo	El día martes 26 de mayo de 2026, dando continuidad al cronograma de formación al talento humano del JINF Portal de sueños, la profesional en nutrición Ana García aborda el tema de hábitos y estilos de vida saludables, enfocándose en alimentación saludable y actividad física. Para abordar el tema se cuenta con material pedagógico de las GABAS para población colombiana. Por otra parte, para el componente de actividad física se apoya teóricamente de información tomada de la página de la OMS. Una alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes, vitaminas y la energía que el cuerpo necesita para funcionar de manera óptima, mantenerse sano y prevenir enfermedades crónicas Una dieta ideal debe ser equilibrada, variada y adecuada a cada persona, destacando los siguientes pilares: • **Variedad y Color:** Incluir una amplia proporción de frutas y verduras frescas, ya que aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales. • **Nutrientes clave:** Combinar carbohidratos complejos (cereales integrales), proteínas de calidad (carnes magras, pescado, huevos o legumbres) y grasas saludables (como el aceite de oliva o el aguacate). • **Hidratación:** Priorizar siempre el consumo de agua simple como bebida principal. • **Moderación:** Evitar o reducir al mínimo el consumo de azúcares libres, grasas saturadas, sodio (sal) y productos ultraprocesados o comida rápida. La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad. Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.

La mejora de los niveles de actividad física redundará positivamente en la salud y e bienestar y ayudará a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, para lograrlo se necesitarán más compromisos e inversiones por parte de los Estados Miembros; innovaciones y aportaciones de agentes no estatales; la coordinación y colaboración entre varios sectores; y la orientación y el seguimiento continuos por parte de la OMS.

Durante el fortalecimiento se intercambia saberes con el talento humano y se refuerzan conocimientos previos, reiterando la importancia de aplicar y promover hábitos y estilos de vida saludable como medida que protege la salud en el curso de vida.



Asistentes

Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Nelly Vargas Daza	Responsable Jardín	Jic Patal de los Su
Ana García Moreno	Nutricionista	SDIS RW

Compromisos

Actividad	Responsable	Fecha límite

Próxima reunión	Julio de 2026
Elaboró	ND. Ana B Garcia Moreno

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Habitos y estilos de vida saludables - Taller # 4 2. Lugar o Localidad o Sede: JI Portal de Sueños 3. Fecha y hora: 26/05/2026 6:30 am

4. Nombre responsable: Ana Beatriz García Moreno 5. Dependencia responsable: Nutricionista

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Nelly Vargas Ortiz	1	52442436	JIC portal de los sueños	Responsable jardin	Contratista	jardinportal2025@gmail	3053636077	
2	Hellen Johanna Perez	1	1026579421	JIC Portal de los Sueños	Auxiliar Administrativo	Contratista	hellenperez1108@gmail.com	3106294713	
3	Adriana Gonzalez	1	1033683307	JIC Portal de los sueños	Profesional de atención a la primera infancia	Contratista	adrianagonhol@gmail.com	3106493202	
4	Claudia Jeannet Cruz	1	39796863	JIC. Portal de los Sueños	Profesional atención a la primera infancia	Contratista	jeannet.cruz1970@gmail.com	3103223570	
5	Tatiana Cella	1	1033683269	JIC Portal de los Sueños	Profesional de atención a la primera infancia	Contratista	tatty-1986@hotmail.com	3015462388	
6	Diana Leal	1	52063216	JIC Portal de los sueños	Profesional de atención a la primera inf.	Contratista	dianileal@hotmail.com	3108358673	
7	Deisy Lozano	1	1031144491	JIC Portal de los S	Profesional de atención a P.I	Contratista	deisylozano@hotmail.com	3106276189	
8	Nancy Sánchez	1	1033777158	JIC Portal de los Sueños	Profesional de atención PI	Contratista	[illegible]	3118239579	
9	María Rodriguez	1	52835129	JIC Portal de los Sueños	Profesional de atención PI	Contratista	mariacarmenrodriguez528@gmail.com	3143079990	
10	Yancy Castro	1	52442836	J.I.C. Portal de los Sueños	Manipulación	Contratista	Yancycastro.loc@gmail.com	3118635669	
11	Danna Castro	1	1028977351	JIC Portal de los S.	Manipulación	Contratista	castro2020@gmail.com	3125996620	
12	Oneyis Matiz	1	1031138339	JIC Portal Sueños	Auxiliar servicios generales	Contratista	[illegible]	3207944045	
13	Monica Monsalve	1	52370764	JI Portal Sueños	Auxiliar Pedagogica	Contratista	monicamonsalve021805@gmail.com	3225313064	
14	Heidy Johana Cadavid	1	1033809341	JIC Portal Sueños	Auxiliar Servicios G	Contratista	Pizzajuan666@gmail.com	3227823559	
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolecten en mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo