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	J.I Castillo María Cano
Fecha	14 de mayo de 2026
Tema	Capacitación al talento humano sobre Estilo de vida saludable
Desarrollo	En las instalaciones del jardín infantil se llevó a cabo una jornada de capacitación dirigida al personal de talento humano y colaboradores de la institución, con el propósito de fortalecer conocimientos básicos sobre hábitos saludables y promover el bienestar físico y emocional en el entorno laboral y personal. Durante el encuentro se abordaron temas relacionados con la alimentación saludable, resaltando la importancia de mantener una dieta equilibrada mediante el consumo diario de frutas, verduras, proteínas y suficiente agua. Asimismo, se recomendó disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados, además de mantener horarios adecuados de alimentación y evitar omitir comidas importantes como el desayuno. Después se dialogó sobre la importancia del sueño y el descanso reparador como parte fundamental del cuidado de la salud. Se recomendó procurar dormir entre siete y ocho horas diarias, mantener rutinas de descanso y reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, con el fin de favorecer un descanso adecuado y mejorar el rendimiento diario. Luego se destacó la importancia de la actividad física y el movimiento corporal para prevenir enfermedades y reducir el estrés. Se sugirió realizar caminatas, estiramientos o actividades recreativas al menos treinta minutos al día, promoviendo estilos de vida más activos y saludables. En relación con la salud mental y el manejo del estrés, se destacó la necesidad de generar espacios de bienestar emocional, mantener relaciones laborales basadas en el respeto y la comunicación asertiva, así como dedicar tiempo al autocuidado y a actividades que contribuyan a la tranquilidad y el equilibrio emocional. También se recomendó identificar señales de agotamiento o estrés y buscar apoyo oportuno cuando sea necesario. La jornada se desarrolló de manera participativa, permitiendo el intercambio de opiniones y experiencias entre los asistentes, quienes manifestaron su interés en aplicar las recomendaciones brindadas tanto en su vida personal como en el entorno laboral, fortaleciendo así ambientes más saludables dentro del jardín infantil.

Scanned with CamScanner

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Carlos Julián Rivera Ochoa	Nutricionista	SDIS
	María Eugenia Portela	Encargada de la unidad operativa	JI María Cano

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Repetir la realización de la actividad en el plazo establecido por la unidad operativa	Carlos Julián Rivera Ochoa	
Próxima reunión	*Cuando se requiera.*		
Elaboró	Carlos Julián Rivera Ochoa		

Scanned with CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9

CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO

Tema: Estilos de vida Saludable Responsable: Carlos Julian Rivera

Fecha: 14/05/26 Talento humano: _____

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de Vinculación	Dependencia	Firma
ía Eugenia Pórtela	Profesional responsable Del servicio	Castillo San Lucas María Cano	
ohanna Naranjo	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	Johana Naranjo
Leidy Ramos	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	Leidy Ramos
Angy Carolina Cortes	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	Angy Cortes
Maritza Martínez	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
Jenny Paola Salamanca	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
a Esmeralda Pórtela	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	Ligia Esmeralda P
Lorena Larrotta	Auxiliar en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	

Carrera 74 iN. 62 03 Sur/Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com

Scanned with CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 4

Lugar	*Jl María Cano*
Fecha	*08/05/2026*
Tema	*Realizar acciones grupales en educación alimentaria y Nutricional con los niños y niñas con algún riesgo nutricional (Riesgo de desnutrición aguda, sobreleso y riesgo de sobrepeso)*
Desarrollo	*Asistentes: 13 padres de familia. Se anexa lista de asistentes.* *Orden del día:* 1. *Saludo y presentación.* 2. *Explicación de la actividad.* 3. *¿Qué beneficios tiene una buena nutrición en un niño en crecimiento y desarrollo?* 4. *¿Qué debe tener un buen desayuno, almuerzo y cena?* 5. *Importancia de algunos alimentos y el sueño en el crecimiento.* 6. *Compromisos* 7. *Cierre* 8. *Fotografías anexas* *Objetivo de la actividad* *Promover hábitos y experiencias que permitan incorporar estilos de vida saludables en los niños a través del conocimiento de tiempos de comida ideales para un niño en crecimiento y desarrollo.* *Desarrollo* *Se realiza el ingreso a la unidad operativa con el propósito de desarrollar una charla educativa dirigida a los padres y cuidadores de los niños identificados con diagnóstico de sobrepeso, desnutrición y riesgo de desnutrición durante la más reciente jornada de valoración antropométrica, en la cual se efectuó la toma de peso y talla. Esta actividad tuvo como objetivo principal fortalecer los conocimientos de las familias frente a la importancia de una alimentación adecuada en la infancia, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al crecimiento, desarrollo y bienestar integral de los niños.* *Empezando la charla se abordó mediante conceptos básicos relacionados con la alimentación infantil, fomentando la participación activa de los padres a través de preguntas orientadoras que permitieran identificar sus conocimientos previos, prácticas habituales en el hogar y posibles dificultades relacionadas con la alimentación de los menores. A partir de este intercambio, se enfatizó la importancia de establecer horarios de comida organizados y de garantizar una alimentación balanceada durante los tres principales tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena, debido a que estos representan la base del aporte energético y nutricional necesario para el adecuado crecimiento y desarrollo infantil.* *Se destacó especialmente la relevancia del consumo de alimentos ricos en proteína de alto valor biológico, como huevo, pollo, carne, pescado, queso, yogur y leche, explicando que estos nutrientes son fundamentales para favorecer el crecimiento, el mantenimiento de la masa muscular, el fortalecimiento del sistema inmune y el*

Scanned with CamScanner

adecuado desarrollo físico y cognitivo de los niños haciendo énfasis en la necesidad de incluir fuentes proteicas en cada uno de los tiempos principales de comida, evitando que los menores basen su alimentación únicamente en harinas o productos ultraprocesados de bajo valor nutricional y que pueden perjudicar la ganancia de hábitos de alimentación saludable.

También se habló papel de alimentos fuente de calcio como el queso y otros productos lácteos como importantes fuentes de calcio y proteínas, nutrientes esenciales para la formación y fortalecimiento de huesos y dientes durante las etapas de crecimiento. Se explicó a los padres que un consumo adecuado de calcio, acompañado de una alimentación equilibrada y hábitos saludables, contribuye significativamente al desarrollo óseo y a la prevención de alteraciones relacionadas con el crecimiento.

Durante la jornada también se reforzó la importancia del consumo diario de frutas y verduras, promoviendo su inclusión en diferentes preparaciones y momentos del día. Se les explicó a los cuidadores que estos alimentos aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes indispensables para fortalecer las defensas, favorecer una adecuada digestión y contribuir al correcto funcionamiento del organismo. Además, se brindaron estrategias prácticas para incentivar el consumo de estos alimentos en los niños, teniendo en cuenta la aceptación y preferencias alimentarias propias de la edad.

Finalizando la charla se destacó la importancia del sueño y el descanso adecuado como parte fundamental del estado nutricional y del desarrollo infantil. Se explicó que dormir las horas necesarias favorece el crecimiento, el rendimiento físico y mental, el aprendizaje y la regulación del apetito, mientras que los hábitos inadecuados de sueño pueden influir negativamente en el estado nutricional, aumentando el riesgo tanto de sobrepeso como de alteraciones en el crecimiento y recuperación nutricional.

También se realizó un abordaje más específico de los casos identificados con sobrepeso, desnutrición y riesgo de desnutrición, brindando recomendaciones individualizadas a cada familia según las necesidades particulares de los niños. Estas orientaciones estuvieron enfocadas en fortalecer el acompañamiento desde el hogar, mejorar los hábitos alimentarios, promover una adecuada selección de alimentos y establecer rutinas saludables que favorezcan la evolución nutricional de los menores. Al cierre de la actividad, se generó un espacio de diálogo y participación en el cual los padres y cuidadores pudieron resolver inquietudes específicas relacionadas con la alimentación, crecimiento y cuidado de sus hijos, fortaleciendo así el proceso educativo y el compromiso familiar frente a la adopción de hábitos saludables dentro del entorno del hogar.

Scanned with CamScanner

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Carlos Julián Rivera Ochoa	Nutricionista	SDIS
	María Eugenia Portela	Encargada del jardín	JI María Cano
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con las acciones grupales en educación alimentaria y nutricional con los niños y niñas con riesgo nutricional.	*Carlos Rivera*	
Próxima reunión	*Cuando se requiera.*		
Elaboró	*Carlos Julián Rivera Ochoa*		

Fotografías Anexas

Scanned with CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9

CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO

Tema: Socializacion Nutricionales Contagiosos Responsable: Carlos Rincon

Fecha: 08/05/26 Dirigido a: Familia

Nombres del niño o niña	Nombre del acudiente	Documento de identidad	Firma
Dana Sofia Fonseca	Juliath Garcia	1056411721	Juliath G.
Alfonso silvera	Jhosept silvera	1050778711	
Jhosept silvera	Sandra perez	53093388	Sandra perez.
Gabriel Andres Coly	Andreina Pereira	6545340	
Evan Zarate	Karen Zarate	1024591884	Karen R.
Julieta Narvaez	Oscar Narvaez	1033700091	
SOE Noble Tolozo	Solmarina	1063480707	Solmarina
Samantha Vargas	Lucia Molina	52.870.680	
Brando nicol prado	Angie tique	1005726034	Angie tique.
Alan Mathias Pro A.	Leidy Amaya	1006121324	Leidy Amaya.
MARTINA MEJRANATA	YOLEMA MATA	52546.759 BTA	YOLEMA MATA
Ian David Luna.	Natalia Barrero	1013602888	Natalia B.
Samuel Alvarez Parra	Daniela Pana	1000779079	Daniela Parra

Scanned with CamScanner

Lugar	J.I Castillo María Cano
Fecha	19 de mayo de 2026
Tema	Capacitación al talento humano sobre Prevención de enfermedades y vacunación
Desarrollo	En las instalaciones del jardín infantil María Cano se llevó a cabo una jornada de capacitación dirigida al personal de talento humano y colaboradores de la institución, con el propósito de fortalecer conocimientos sobre la prevención de enfermedades prevalentes en la infancia y promover estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar y desarrollo integral de los niños y niñas dentro del entorno educativo. Durante el encuentro se abordaron temas relacionados con la alimentación saludable, resaltando la importancia de fomentar en los menores una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas, alimentos naturales y suficiente agua, como medida fundamental para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. Asimismo, se recomendó disminuir el consumo de bebidas azucaradas, golosinas y alimentos ultraprocesados, promoviendo hábitos alimenticios saludables desde la primera infancia. También se dialogó sobre la importancia de mantener hábitos de higiene adecuados para prevenir enfermedades respiratorias y gastrointestinales, destacando el correcto lavado de manos, la limpieza y desinfección de objetos y superficies, el consumo de agua segura y la adecuada ventilación de los espacios dentro del jardín infantil. Se resaltó la importancia de la vacunación como una de las principales medidas de protección para la salud infantil, enfatizando en la necesidad de promover el cumplimiento oportuno del esquema de vacunación de los niños y niñas, con el fin de prevenir enfermedades y disminuir riesgos asociados a infecciones prevenibles. Y se mencionó la importancia del descanso adecuado, la actividad física y el bienestar emocional como parte de un estilo de vida saludable. Se recomendó incentivar espacios de juego, recreación y movimiento, así como promover rutinas saludables y limitar el uso excesivo de pantallas, favoreciendo hábitos que contribuyan al crecimiento y desarrollo integral de los menores. La jornada se desarrolló de manera participativa, permitiendo el intercambio de opiniones y experiencias entre los asistentes, quienes manifestaron su interés en fortalecer las prácticas de cuidado, promoción y prevención dentro del entorno institucional. Se anexa infografía con información básica.

Scanned with CamScanner

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Carlos Julián Rivera Ochoa	Nutricionista	SDIS
	María Eugenia Portela	Encargada de la unidad operativa	JI María Cano

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Repetir la realización de la actividad en el plazo establecido por la unidad operativa	Carlos Julián Rivera Ochoa	

Próxima reunión	*Cuando se requiera.*
Elaboró	Carlos Julián Rivera Ochoa

Scanned with CamScanner

Infografía Adjunta



Evidencia fotográfica

