Lugar	*J.I. COFINANCIADO SALAMANDRA*
Fecha	*21/08/2026*
Tema	*PROMOCION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE, ACTIVIDAD FISICA, HIGIENE BUCAL, LAVADO DE MANOS, DESCANSO E HIGIENE PERSONAL*
Desarrollo	*En el día de hoy se realiza cualificación al talento humano donde* se socializa por medio de diapositivas, a los asistentes que cuando se habla de ESTILO DE VIDA SALUDABLE hace referencia a ciertos hábitos de la vida cotidiana que pueden ayudar a tener una vida saludable, Entre los cuales tenemos: 1. **ALIMENTACIÓN SALUDABE:** El suministro de una alimentación balanceada, donde se le esté suministrando a los niños y niñas en la primera infancia, los nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos diarios y los que el cuerpo necesita para su desarrollo, cumpliendo con los principios de cantidad, calidad y oportunidad; en este punto debemos tener en cuenta que, la alimentación saludable va acorde a la edad del individuo, resaltando que la alimentación recomendada para los recién nacidos y hasta los seis meses es la lactancia humana exclusiva, de los seis meses hasta los dos años se debe ofrecer lactancia materna y alimentación complementaria, de los dos años en adelante se recomienda la alimentación completamente equilibrada, con alimentos de todos los grupos de alimentos, en las cantidades acorde a la edad y actividad física que realice la persona para cubrir los requerimientos calóricos y nutricionales de la misma. También se sugiere evitar el consumo de productos procesados, los cuales transforman la composición natural de los alimentos, como también le adicionan químicos como los conservantes, colorantes y aditivos que, a largo plazo afectan la salud humana generando enfermedades gastrointestinales y carcinogénicas, la mayoría de alimentos procesados poseen alto contenido de componentes como sal, azucares y grasas, los cuales causan patologías crónicas como la hipertensión, diabetes y colesterolemias, enfermedades que ya se evidencian en niños y niñas a temprana edad. Por lo antes mencionado, la alimentación saludable, rica en macro y micronutrientes, donde los alimentos principales recomendados con las carnes, huevos, aves, pescados, leguminosas, frutas y verduras, ricos en proteína, vitaminas y minerales. Cuando tenemos problemas de bajo peso y no se cuenta con mucho recurso económico, se puede acudir a recetas de alto valor biológico como las preparaciones con leguminosas como las lentejas que aportan gran cantidad de proteína, entre las preparaciones que podemos realizar es la hamburguesa de lentejas, la cual se prepara de la siguiente manera: -Se deja en remojo las lentejas desde la noche anterior, con agua un centímetro por encima de las lentejas, cambiando el agua unas 5 veces aproximadamente. -Al día siguiente se escurren las lentejas.

-Se licuan y se agrega una pizca de sal, ajo, cebolla roja y/o cebolla larga y/o ají pequeño y/o zanahoria rayada, al gusto.

-Cuando este todo licuado, se agrega la masa en una taza con harina de trigo y se mezcla.

-Se da forma de hamburguesa a la masa, se deja reposar 2-3 horas en refrigeración (opcional).

-Se puede cocinar asadas o fritas según preferencia.

2. **ACTIVIDAD FÍSICA:** La actividad física en la primera infancia no solo es una forma de recreación, sino que es benéfica para la salud corporal y mental, ya que ayuda al fortalecimiento de músculos, huesos, sistema cardiovascular, mejora el metabolismo, genera habilidades motoras, coordinación y equilibrio, liberar energía, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo.

   Mejora del sistema cardiovascular: Cuando los niños se mantienen activos físicamente, su corazón se fortalece y se vuelve más eficiente en el bombeo de sangre. Esto reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas en el futuro.

   Control del peso: La actividad física regular en los niños contribuye a mantener un peso saludable. El ejercicio ayuda a quemar calorías y a evitar el sobrepeso y la obesidad, que están asociados con numerosos problemas de salud.

   Fortalecimiento muscular y óseo: Mediante la realización de actividades físicas como correr, saltar o practicar deportes, los niños desarrollan y fortalecen sus músculos y huesos. Esto es especialmente importante durante la etapa de crecimiento, ya que ayuda a prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con la debilidad ósea, como la osteoporosis.

   Mejora de la salud mental: La práctica regular de actividad física en los niños también tiene beneficios para su salud mental. El ejercicio estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de bienestar y felicidad. Además, ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos.

   Desarrollo cognitivo: La actividad física en los niños promueve un mejor rendimiento cognitivo y académico. Está comprobado que el ejercicio mejora la concentración, la memoria y la capacidad de atención en los niños, lo que se traduce en un mejor desempeño escolar.

   La actividad física regular estimula la producción de células inmunológicas, como los linfocitos, que son responsables de combatir y destruir bacterias y virus que pueden causar enfermedades. Además, el ejercicio ayuda a mejorar

la circulación sanguínea, lo cual permite que los componentes del sistema inmunológico se distribuyan de manera más eficiente por todo el cuerpo.

3. **HIGIENE BUCAL:** La higiene bucal es otro hábito importante que los niños deben adquirir. Enseñarles a cepillarse los dientes después de cada comida, utilizando pasta dental adecuada, ayuda a prevenir la formación de caries, el mal aliento y otras posibles enfermedades bucales. Además, es importante enseñarles la técnica correcta de cepillado y la importancia de visitar al dentista regularmente.

4. **LAVADO DE MANOS:** Los niños tienen contacto constante con diversas superficies y están expuestos a microorganismos que pueden causar enfermedades. Por eso, es esencial enseñarles la importancia de lavarse las manos adecuadamente, especialmente antes de comer o después de jugar al aire libre. Esta simple acción puede evitar la propagación de gérmenes y reducir el riesgo de contagio.

   -Lavado adecuado de manos: Los niños deben aprender a lavarse las manos correctamente con agua y jabón, frotándolas durante al menos 20 segundos incluyendo las palmas, el dorso, los dedos y las uñas.

   -Antes y después de comer: Es importante recordarles que se laven las manos antes de comer para eliminar cualquier bacteria o suciedad que puedan haber recolectado. Después de comer, también deben lavarse las manos para mantener una buena higiene y prevenir enfermedades.

   -Después de usar el baño: Enseña a los niños a lavarse las manos minuciosamente después de utilizar el baño, ya que esto evita la propagación de gérmenes y ayuda a mantener una adecuada higiene personal.

   -Uñas limpias: Además de lavarse las manos, es importante que los niños cuiden también de sus uñas. Enséñales a recortarlas regularmente y a evitar morderlas, ya que esto puede acumular bacterias y suciedad.

   -Uso adecuado de productos de aseo: Fomenta que los niños utilicen jabón antibacterial para una limpieza más efectiva de las manos. Además, es recomendable que tengan su propio cortaúñas y lima de uñas para garantizar una buena higiene.

5. **DESCANSO:** Se resalta la importancia del descanso y sueño adecuado ya que, este es un proceso de restauración para el cuerpo y en los niños es fundamental para la liberación de la hormona que estimula el estiramiento de los huesos. En los niños las recomendaciones de horas de sueño varían según la edad, siendo así:

   - Menor de 1 año: entre 12 y 16 horas al día de sueño de buena calidad, incluyendo siestas (0-3 meses de edad: 14-17 hr y 4-11 meses de edad 12-16

hr).

- 1-2 años: entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, incluida las fiestas.

- 3-4 años: entre 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta.

6. **HIGIENE PERSONAL:** La higiene personal hace parte de cuidado del cuerpo, es una forma de prevenir muchas enfermedades que son causadas por virus y bacterias que pueden ser eliminadas con la higiene personal, de aquí parte su importancia. Inculcar en ellos hábitos de higiene desde una edad temprana les ayuda a prevenir enfermedades, promover la autoconfianza y mejorar sus relaciones interpersonales. Además, adquirir estos hábitos les permitirá mantener una buena salud a lo largo de su vida.

   Otro aspecto importante de la higiene personal es el cuidado adecuado del cuerpo durante la ducha. Enseñar a los niños a tomar baños diarios y a lavar todas las partes de su cuerpo les ayuda a mantenerlo limpio y libre de bacterias. Además, es importante enseñarles a limpiar correctamente las orejas y los oídos, evitando la introducción de objetos que puedan dañarlos.

   La higiene de los pies también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades. Los niños deben aprender a lavar y secar sus pies correctamente, especialmente en épocas de calor cuando pasan más tiempo sin calzado. Esto ayudará a prevenir infecciones y problemas como el mal olor.

   Entre los hábitos de higiene y cuidado personal tenemos:

   -Lavar el cuerpo de manera completa: Asegúrate de que el niño se lave todas las partes del cuerpo, prestando especial atención a las áreas que suelen acumular más suciedad o sudor, como las axilas, los genitales y los pies. Enseña al niño a usar una esponja suave o una toallita para frotar suavemente la piel y eliminar la suciedad.

   -Limpieza del cabello: Aplica un champú suave y adecuado para el cabello del niño. Masajea suavemente el cuero cabelludo para limpiarlo y luego enjuaga bien el cabello para eliminar cualquier residuo de champú. Si el niño tiene el cabello largo, ayúdalo a desenredarlo después del lavado.

   -Secado adecuado: Una vez que el niño ha terminado de bañarse, asegúrate de secar suavemente su cuerpo con una toalla limpia. Presta atención a las áreas donde es más propenso a la humedad, como los pliegues de la piel y entre los dedos de los pies. Si es necesario, utiliza un secador de pelo a temperatura baja para asegurarte de que el niño esté completamente seco.

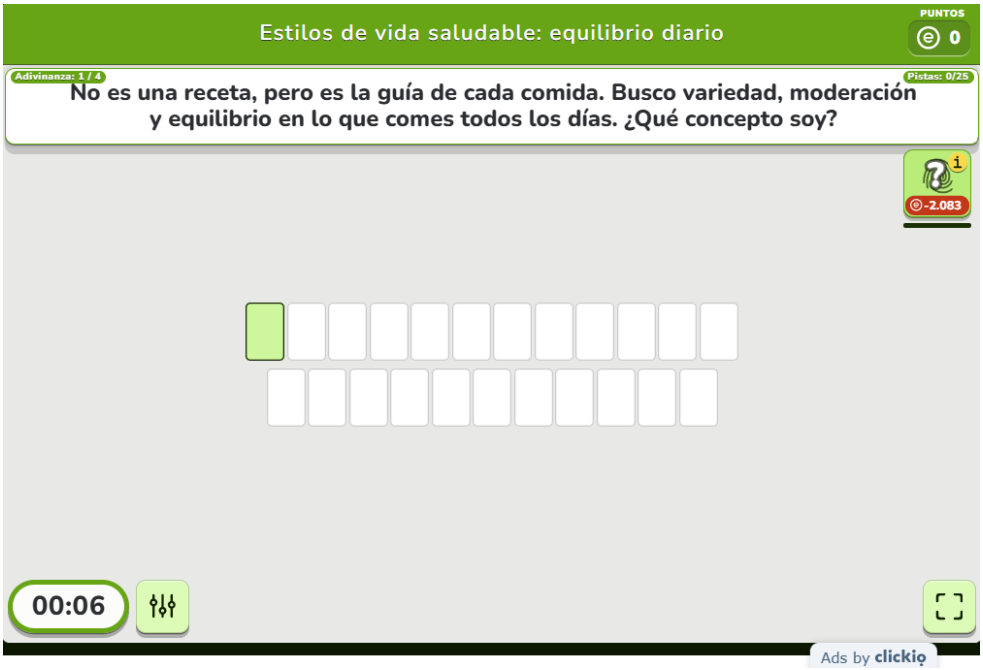
   -Cambio de ropa: Después del baño, viste al niño con ropa limpia y seca.

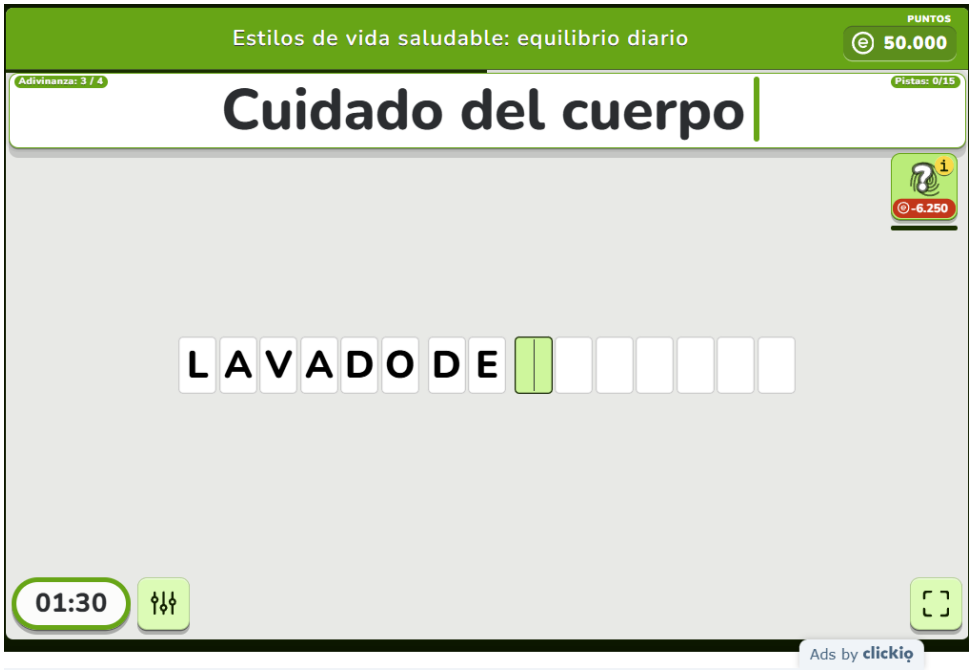
Asegúrate de seleccionar ropa de tela transpirable que sea cómoda para el niño.

Adicional se proyectan dos videos acerca del tema socializado donde se habla de alimentación saludable e higiene corporal, los cuales podrían ser proyectados a los niños y niñas participantes del jardín infantil.

- *https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk*
- *https://www.youtube.com/watch?v=VMbRdSe8avs*

luego realizamos un juego de adivinanzas en el celular sobre los temas tratados.





Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	NATALY MORALES M.	**NUTRICIONISTA**	**INFANCIA S.D.I.S.**

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Fomentar una alimentación equilibrada según la edad de los niños y niñas.	*Talento humano*	*Permanentemente*
	Promocionar con las familias hábitos de higiene personal.	*Talento humano*	*Permanentemente*
	Incentivar a los niños, niñas y familias la práctica de actividad física.	*Talento humano*	*Permanentemente*
Próxima reunión	*Cuando se requiera.*		
Elaboró	*Nataly Morales Macias*		

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

EN CONSTANCIA FIRMAN:

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA
YENI PATRICIA MORALES MARTÍNEZ	RESPONSABLE DEL SERVICIO	J.I. SALAMANDRA	
LAURA NATALY VÉLEZ	AUXILIAR ADMINISTRATIVA	J.I. SALAMANDRA	
PAOLA DUQUE UMBARILA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
CARMEN ALEXANDRA VELANDIA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
INGRID MARCELA MALDONADO	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
LEYDI YOANA HERNÁNDEZ	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
DARLIN SAYDA MOSQUERA VACA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
LIZETH PAOLA VIVAS QUIÑONES	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
DIANA SIRLEY SIERRA CHISCO	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
MAYURLY PARRA SIERRA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
DIANA ELIZABETH MORALES MARTÍNEZ	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
JEIMMY ALEXANDRA MUÑOZ	AUXILIAR PEDAGÓGICA	J.I. SALAMANDRA	
CLAUDIA VIVIANA FÉLIX JIMÉNEZ	AUXILIAR PEDAGÓGICA	J.I. SALAMANDRA	
JENNIFER RODRIGUEZ BARRAGAN	AUXILIAR PEDAGÓGICA	J.I. SALAMANDRA	

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

MARÍA ALEYDA PEREA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. SALAMANDRA	Maria Perea
MARIBEL RINCÓN HERRERA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. SALAMANDRA	Maribel Rincon H
GENNY ALEXANDRA PARRA SIERRA	AUXILIAR DESERVICIOS GENERALES	J.I. SALAMANDRA	Genny's
KATHERINE JULIETTE HERRERA RODRÍGUEZ	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	Katherine Herrera
OLGA LUCÍA QUINA PÉREZ	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	Olga Quina
NATHALIA ORDOÑEZ GARCIA	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	Nathalia ordoñez
ANA SILVIA FORERO GONZALEZ	GUARDA DE SEGURIDAD	J.I. SALAMANDRA	Ana Forero

Powered by CamScanner