Lugar	*Jardin Infantil Cofinanciado manantial*
Fecha	*23 de Septiembre de 2026 hora 2:00 pm*
Tema	PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DIRIGIDO AL TALENTO HUMANO DE LA UNIDAD OPERATIVA
Desarrollo	OBJETIVO: Promover y orientar al talento humano sobre la importancia de adquirir habitos o estilos de vida Saludable en la familia y en los niños y niñas, con el fin de favorecer la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten "un estado de completo bienestar físico, mental y social". Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social. 2. DEFINICION: Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico. 3. Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de músculos de su cuerpo. Los ejercicios, sobretodo aeróbicos, le ayudan a mantenerse sano, fuerte, bajar de peso, prevenir enfermedades y reducir el estrés. Se recomienda hacer ejercicio físico por dos motivos principalmente: activamos el sistema circulatorio, mejorando el riego sanguíneo adecuado al organismo, reduciendo las cifras de tensión arterial y elevando el colesterol que llamamos familiarmente "bueno", lo que disminuye, en general, la posibilidad de problemas cardiovasculares. Facilitamos también la circulación venosa de las piernas, evitando varices, retención de líquidos, etc. Al movernos, aumenta también nuestra flexibilidad, disminuyendo la rigidez que sufrimos con el paso de los años, que nos hace menos ágiles; y mantenemos el tono muscular. Todo ello, hace que se reduzcan la torpeza, el cansancio y en general las limitaciones físicas. 4. Reducir la ingesta de grasas saturadas. Teniendo en cuenta que los alimentos son saludables cuando nos aportan nutrientes y que el consumo de estos puede variar de acuerdo a la edad de nuestros hijos, es importante saber que un menú balanceado significa consumir alimentos de los diferentes grupos y en las porciones adecuadas. Existen muchas opciones saludables, económicas y deliciosas para construir un menú equilibrado para nuestra familia. Al momento de elegir: Aprovechemos la diversidad de productos locales que ofrece la región en la que vivimos. Ofrecer fruUtas y verduras de cosecha, y preferir las frutas enteras, antes que los jugos, es una muy buena opción. Evitemos fritar los alimentos al momento de prepararlos. En su lugar, elijamos

Powered by CamScanner

métodos de cocción saludables como guisar, asar, sudar u hornear.
Incluyamos sopas como el ajiaco, los sancochos, cuchucos y otras preparaciones a base de pastas o cereales tradicionales en nuestra cultura gastronómica y alimentaria. Estas son una muy buena opción para incluir dentro de la alimentación diaria, siempre y cuando se preparen sin exceso de sal ni grasa.
Elijamos postres saludables como los dulces de fruta en almíbar, el bocadillo y las cocadas a base de panela. Otros postres como los helados, el arequipe, las tortas o galletas pueden consumirse en pequeñas porciones y ocasionalmente. Se recomienda prepararlos en cada como una actividad lúdica con nuestros hijos.
Cuidemos las porciones de los alimentos. Estas cambian dependiendo de la edad del niño, la actividad física que realiza a diario, su estado nutricional y otras condiciones específicas de salud, como una enfermedad crónica.
Procuremos comer a ciertas horas, para acostumbrar a nuestro cuerpo y favorecer procesos como la digestión. Respetar los horarios permite que nos tomemos el tiempo necesario para masticar y para ser conscientes de lo que nos estamos comiendo. Esto, además, nos ayuda a prevenir enfermedades, porque favorece el metabolismo, la asimilación de los nutrientes y evita que, al saltarse una comida, pasemos hambre y después comamos grandes cantidades de comida.

5. Comer mas frutas y verduras.

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.
Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios: Reducen los niveles de colesterol, Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento, Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo, Contribuyen a la eliminación de toxinas, Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.
Las frutas y verduras se encargan de suministrar vitaminas y minerales y de regular la función digestiva. Tenemos un país privilegiado por su diversidad así que ¡aprovechemos las cosechas y la amplia variedad de frutas y verduras que tenemos!
La recomendación es consumir diariamente cuatro (4) fruta

6. No fumar.

El tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. El fumar puede causar ataques cardiacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas, entre otros.
Fumar un cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial, lo que produce un aumento del "tono" del organismo.
Al inhalar el humo, la nicotina actúa en el cerebro de forma casi inmediata produciendo una acción recompensante para el sujeto; la reiterada práctica de esta conducta termina por consolidarse en la conducta del fumador. Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja; ello se debe a que, una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo. La nicotina es una de las sustancias con mayor poder adictivo, similar a la de la heroína o la cocaína.

7. Mantener un peso equilibrado.

El exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluidas las del corazón,

Powered by CamScanner

	derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta. El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades. Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada, se controla el peso y se mantiene un nivel normal y equilibrado del mismo. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física. Haga ejercicios físicos constantemente Trote o camine para activar el metabolismo El fumar baja su calidad de vida Una buena alimentación da una buena calidad de vida			
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Lucero Angulo	*Responsable del servicio.*	*JI Cofianciado Manantial*	
	Luz Adriana Alvarado Mora	*Contratista – enfermera*	*InfanciaSDIS*	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
	Dar cumplimiento a la ejecución de la presente informacion	*Maestras y talento humano del jardin infantil*	*Septiembre 2026*	
Próxima reunión	*Septiembre 2026*			
Elaboró	*Luz Adriana Alvarado Mora*			

Powered by CamScanner

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: Estilos de vida saludable Maestros 2. Lugar o Localidad o Sede: Manantial 3. Fecha y hora: 23 Septiembre 2026 2PM

4. Nombre responsable: Adriana Alvarado M 5. Dependencia responsable: Infancia

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	Jenny Torres Abello	CC	52543654	J. Manantial	Profesional en atención PI		jennatoa8@yahoo.es	3723074086	Jenny Torres
2	Yenny Quiroga	CC	1032373501	J. manantial	Auxiliar en atención PI		lizeth.mio@yahoo.com	3508968328	Yenny Q.
3	Lina María Charon	CC	1000176285	J. Manantial	Profesional en atención P.I		linacharon@gmail	3216419434	Lina Charon
4	Adriana M. Beltran	CC	1022323558	J. Manantial	Profesional en atención		adrianamarcela.beltranarana@yahoo.com	3201329531	Adriana B.
5	Yajdy Shaqira Barbosa	CC	1041666895	J. Manantial	profesional en atención PI			3107738006	Yajdy B.
6	Adiana Nava R	CC	52866238	manantial	Auxiliar pedagógica		adinavarro@hotmail.com	3219729886	Adiana R.
7	Franey Daniela Díaz	CC	52723807	Manantial	Profesional Atención Infancia			3144576866	
8	Natalia González	CC	1064769416	J. Manantial	Profesional en atención P.I		angie1401@hotmail.com	3224415428	
9	Monica Liceny Castillo	CC	1000985015	J. Manantial	Auxiliar en atención PI		monik-14.lozano@hotmail.com	3208252816	
10	Vanessa Bencelly Casallo	CC	1026274467	J. Manantial	Profesional en atención			3134191410	
11									
12									
13									
14									
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 recolectarán en el diario este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos ahí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de prueba aplicable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner