



# CATÁLOGO FOTOGRAFICO

DE CARTELERAS, AFICHES Y OTRAS CREACIONES ARTÍSTICAS



CONCURSO ESCOLAR PARA LA APROPIACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



# SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Catálogo fotográfico de carteleras,  
afiches y otras creaciones artísticas.



Concurso escolar para la apropiación  
de estilos de vida saludable.  
Octubre 2017

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**  
**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Enrique Peñalosa Londoño

**Secretaria de Educación del Distrito**  
María Victoria Angulo González

**Subsecretaria de Acceso y Permanencia**  
Adriana María González Maxyclack

**Director de Bienestar Estudiantil**  
Edwin Giovanni Rodríguez García

2017

## **Hábitos de vida saludable en una Bogotá Mejor para Todos**

El alcalde Enrique Peñalosa tiene la fuerte convicción de que la educación es factor central en la construcción de proyectos de vida. Con ese propósito, todas las acciones que adelanta la Secretaría de Educación del Distrito durante la presente administración, se orientan a contribuir con la transformación de la vida de los niños, adolescentes y jóvenes de Bogotá, facilitando su acceso a espacios que dignifiquen su condición humana, con un servicio educativo que propenda por su bienestar en todos los ámbitos de la vida.

Por tal razón, el acceso y el bienestar estudiantil son temas vitales en los procesos educativos, pues permiten que todos tengan la posibilidad de elegir y construir un proyecto de vida que los haga felices. El bienestar es el sello que identifica a los colegios oficiales de Distrito, con la oferta de servicios que incluyen alimentación, movilidad y dotaciones escolares y en especial, promoción de estilos de vida saludable.

La promoción de estilos de vida saludable está dirigida a fortalecer el grado de corresponsabilidad familiar complementando las actividades pedagógicas y lúdicas con los diferentes integrantes de la comunidad educativa, que estimulan la participación y dan cuenta de su compromiso en la garantía de los derechos de la infancia y adolescencia, con particular énfasis en el fomento de hábitos de alimentación saludable, el consumo responsable de agua, la realización de actividad física en el colegio y en el hogar.

En el marco de los servicios de bienestar estudiantil, se entregan complementos alimentarios nutritivos, variados e ino cuos, a la totalidad de los estudiantes matriculados en el sistema educativo oficial, motivando la valoración del uso adecuado y el aprovechamiento de la alimentación escolar, incluyendo el cambio en la oferta de las tiendas escolares y su reconocimiento como espacio generador de una nueva cultura alimentaria.

## **Presentación**

Con el fin de conocer las percepciones que los niños, niñas y jóvenes de las instituciones educativas tienen sobre la apropiación de hábitos de vida saludable, la Secretaría de Educación del Distrito adelantó un concurso artístico durante los meses de septiembre a octubre del 2017 invitando a los estudiantes de colegios oficiales de Bogotá a crear carteleras, afiches, grafitis y pendones, donde se plasmaran sus ideas a cerca de la temática.

## **Nivel de intervención**

La Secretaría de Educación del Distrito estableció un plan de trabajo relacionado con la actividad física y la alimentación saludable a través de la creación de la línea pedagógica de estilos de vida saludable para realizar intervenciones educativas en los distintos colegios. Estas intervenciones se pueden realizar en tres niveles: el informativo, el de apoyo pedagógico y el de movilización. Este concurso de carteleras se inscribe en el nivel de intervención informativo el cual usa como medio de socialización los entornos comunicativos de los colegios y el lenguaje propio de los estudiantes.

## Bases del Concurso

El concurso contó con la participación de estudiantes de todos los grados, quienes fueron agrupados por ciclos. Cada ciclo respondería, a través de la expresión seleccionada por el equipo, a una pregunta sobre hábitos de vida saludables. Las especificaciones de la actividad también incluyeron algunas técnicas artísticas sugeridas:

	<b>GRADOS</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>TÉCNICAS SUGERIDAS</b>
<b>Primer Ciclo básico</b>	Preescolar hasta segundo de primaria	¿Qué debo hacer todos los días para estar sano y crecer adecuadamente?	Colores, crayolas, marcadores, mosaicos
<b>Segundo Ciclo básico</b>	Tercero a quinto de primaria	¿Qué es vivir saludablemente?	Los del primer ciclo y también témperas, acuarelas, etc.
<b>Media</b>	Bachillerato	¿Qué debo hacer para vivir saludablemente tanto individual como colectivamente?	Todas las anteriores más óleos y técnicas digitales o grafitis

## Desarrollo del concurso

Los colegios participantes acompañaron la creación artística y expusieron las obras por ciclos, eligiendo un jurado que seleccionó las dos mejores propuestas gráficas por cada ciclo. Es decir 6 propuestas comunicativas máximo por institución.

Las propuestas ganadoras fueron entregadas al referente local del Programa de Alimentación Escolar (PAE) y al gestor territorial de los Planes Integrales de Bienestar Estudiantil (PIBES) quien las entregaría a la Secretaría de Educación del Distrito (SED) donde se preservarían todas las obras y se elegiría un máximo de 6 carteles para ser utilizados como material básico de la estrategia de comunicaciones para la apropiación de hábitos de vida saludable en los colegios de Bogotá.

La selección de los 6 ganadores se realizará en un evento en el mes de octubre del año 2017 en Bogotá.

## Premiación

**Mural saludable:** La Secretaría de Educación del Distrito premiará al equipo que ocupe el primer puesto del concurso con materiales y asesoría de un colectivo de muralismo para que juntos construyan una obra de gran formato en el colegio, sobre una lona que será ubicada en el espacio que el colegio designe para ello.

**Deliciosa salud:** Se premiará además el primer y segundo puesto de los mensajes expuestos en las obras. Los ganadores recibirán la visita en su colegio de un reconocido chef que preparará recetas saludables con los estudiantes.

Los mensajes seleccionados serán diagramados por la Oficina Asesora de Comunicación y Prensa de la Secretaría de Educación del Distrito, convirtiéndolos en material oficial de la estrategia de estilos de vida saludable que se implementará en los colegios oficiales de la ciudad Bogotá.

**Kit saludable:** El colegio que ocupe el tercer puesto recibirá 100 kits con lonchera y termo.

Jornada de premiación:

La Secretaría de Educación del Distrito realizará un encuentro de premiación, invitando a todos los colegios participantes y entregando allí el resultado de la actividad.

Se expondrá en el lugar del evento el total de las muestras artísticas creadas por los estudiantes y se entregará a todos los participantes el catálogo fotográfico de las obras recibidas en la SED antes de 17 de octubre de 2017.

## LOCALIDAD COLEGIO

ANTONIO NARIÑO	ATANASIO GIRARDOT
BARRIOS UNIDOS	JORGE ELIÉCER GAITÁN
BARRIOS UNIDOS	JUAN FRANCISCO BERBEO
BARRIOS UNIDOS	RAFAEL BERNAL JIMÉNEZ
BOSA	JOSÉ FRANCISCO SOCARRÁS
BOSA	LA ESPERANZA
BOSA	LOS NARANJOS
BOSA	ORLANDO HIGUITA
BOSA	ARGELIA
LA CANDELARIA	INTEGRADA LA CANDELARIA
CHAPINERO	SIMÓN RODRÍGUEZ
CIUDAD BOLÍVAR	NICOLÁS GÓMEZ DÁVILA
CIUDAD BOLÍVAR	LA JOYA
CIUDAD BOLÍVAR	RURAL QUIBA ALTA
CIUDAD BOLÍVAR	PARAISO MIRADOR
CIUDAD BOLÍVAR	SABIO CALDAS
ENGATIVÁ	GARCÉS NAVAS
ENGATIVÁ	ROBERT F. KENNEDY
ENGATIVÁ	MARCO TULIO FERNÁNDEZ
ENGATIVÁ	JOSÉ ASUNCIÓN SILVA
KENNEDY	INSTITUTO TÉCNICO RODRIGO DE TRIANA
KENNEDY	CASTILLA
KENNEDY	GENERAL GUSTAVO ROJAS PINILLA
LOS MÁRTIRES	TÉCNICO MENORAH
LOS MÁRTIRES	PANAMERICANO
LOS MÁRTIRES	RICAUARTE CONCEJO
LOS MÁRTIRES	SAN FRANCISCO DE ASÍS
PUENTE ARANDA	LUIS CARLOS GALÁN
RAFAEL URIBE URIBE	JOSÉ MARTÍ
SAN CRISTÓBAL	JUANA ESCOBAR
SANTA FE	MANUEL ELKIN PATARROYO
SANTAFE	EL VERJÓN
SUBA	VEINTIÚN ÁNGELES
SUBA	JUAN LOZANO Y LOZANO
TEUSAQUILLO	PALERMO "IEDIP"
USAQUÉN	TOBERÍN
USAQUÉN	UNIÓN COLOMBIA
USAQUÉN	LA ESTRELLITA
USME	ATABANZHA
USME	CHUNIZA
USME	SAN JOSÉ (DON BOSCO II)

## JUECES

María Victoria Angulo  
Secretaria de Educación del Distrito  
Patricia Arce  
Subsecretaria de Salud Pública SDS  
Dr. Jaime Céspedes  
Jefe del Departamento de Pediatría  
Fundación Cardio-Infantil

**Nota aclaratoria:** Los trabajos que llegaron a la SED dentro del tiempo de recepción pero sin la marcación adecuada, también fueron incluidos en este catálogo fotográfico. De ser merecedores a un reconocimiento especial, sus autores serán ubicados.



**Colegio:** San Francisco de Asís  
**Autores:** Juana Valentina Sotomayor Niño  
Zairva Valentina Reina Paipa

**Curso:** 9  
**Categoría:** 3  
**Tema:** zona de Distribución





Colegio: Integrada La Candelaria  
Autor: David Alejandro

Grado: 9  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable

**Colegio: Juana Escobar**  
**Autor: Edwin Navas**

Curso: 1002  
Categoría: 3  
Tema: Come Sano



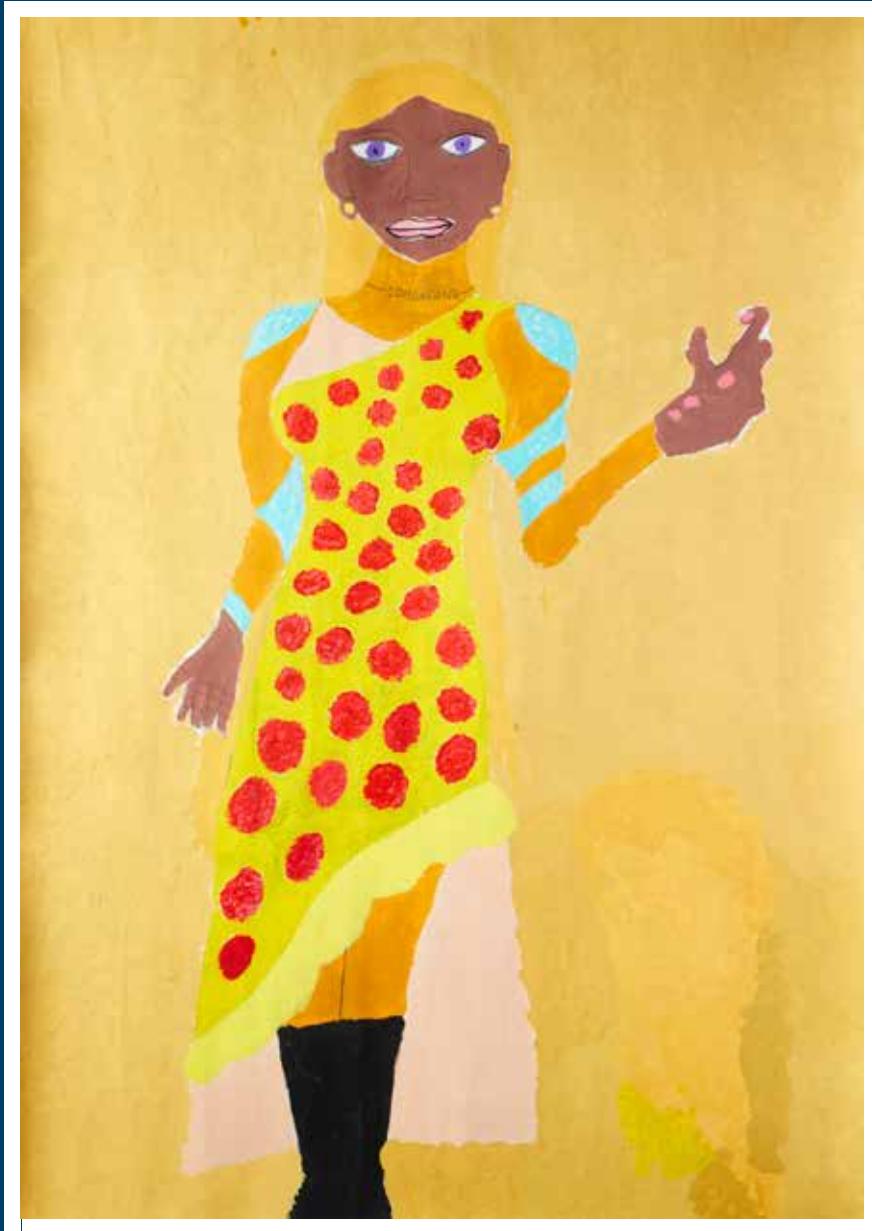


**Colegio: Juana Escobar**  
Autora: Helen Barbosa

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: Súper héroe saludable

**Colegio: Juana Escobar**  
**Autor: Bryan Nieto**

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: La comandante pizza





**Colegio: Juana Escobar**  
Autoras: Luisa Sánchez  
Angie Yate

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: Ms Verbol





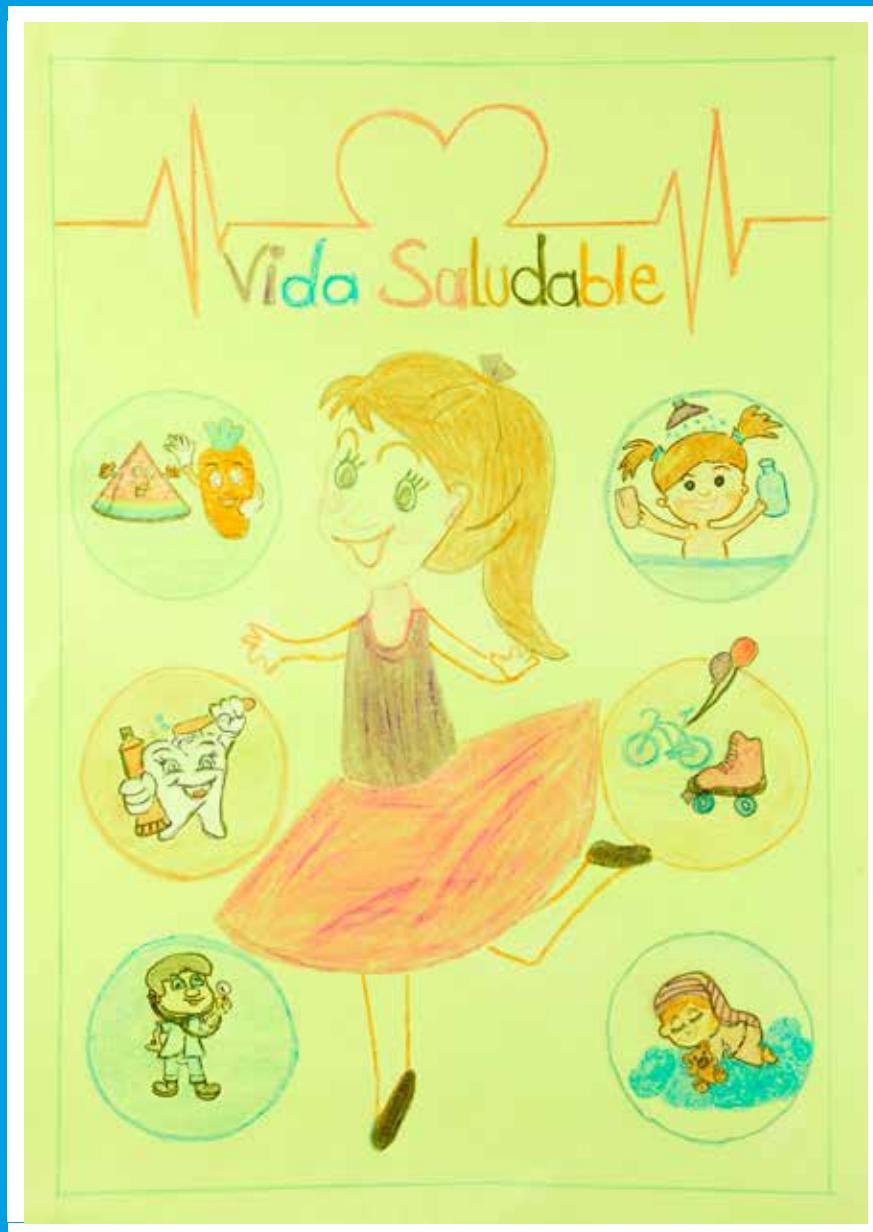
**Colegio: Juana Escobar**  
**Autor: Juan Camilo Medina**

Curso: 1101  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable

Colegio: Marco Tulio Fernández  
Autora: Andrea Jaramillo

Curso: 8  
Categoría: 3  
Tema: La droga causa efectos





**Colegio: Los Naranjos**  
**Autora: Valeria Sofía Scarpetta**

Curso: 1C  
Categoría: 1  
Tema: Vida Saludable

Colegio: Los Naranjos  
Autora: Maileen Aroca

Curso: 4C  
Categoría: 2  
Tema: BroccoHulk

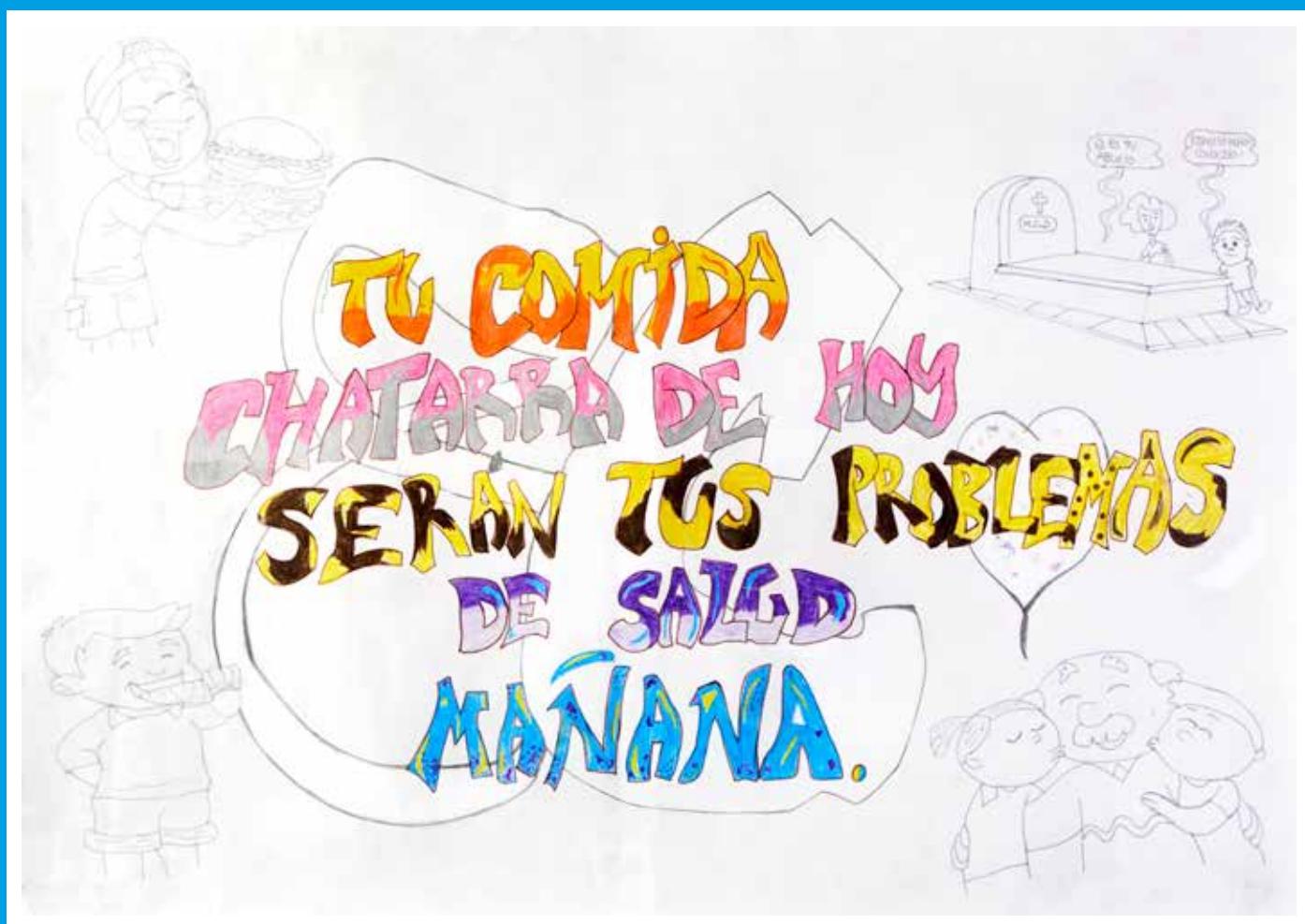




Colegio: Los Naranjos  
Autora: Laura Sánchez

Curso: 2D  
Categoría: 1  
Tema: Vida Sana





Colegio: Los Naranjos  
Autor: Jaider Iván Velásquez

Curso: 8C  
Categoría: 3  
Tema: Comida chatarra problemas a futuro





Colegio: Los Naranjos  
Autor: Daniel Arturo Conde González

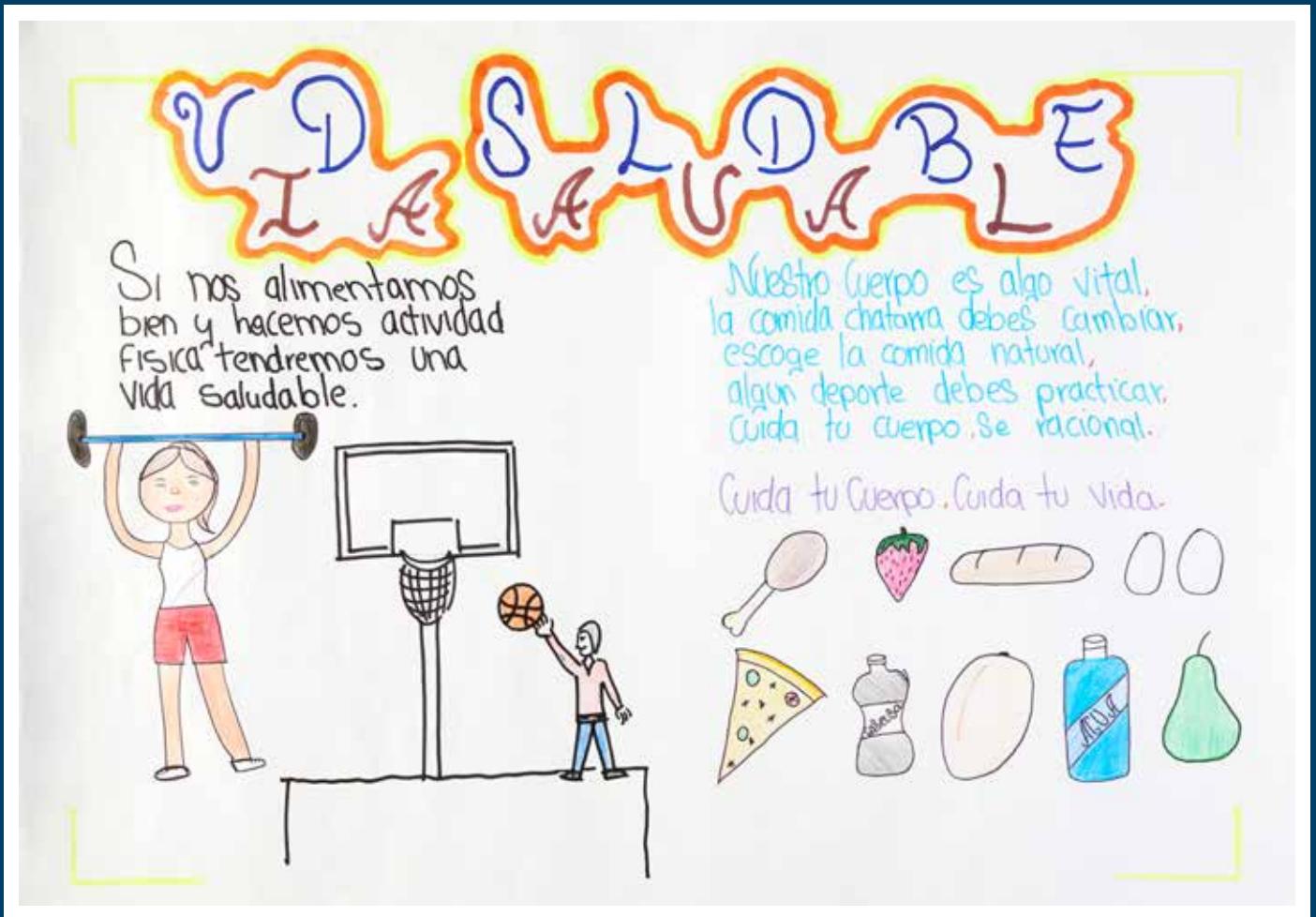
Curso: 2a  
Categoría: 1  
Tema: Estilos de vida saludable

## Colegio: El Verjón

Autores: Yeimy Cáceres, Edgar Ríos  
Andrés Toro

Curso: 9

Tema: Estilos de vida saludable





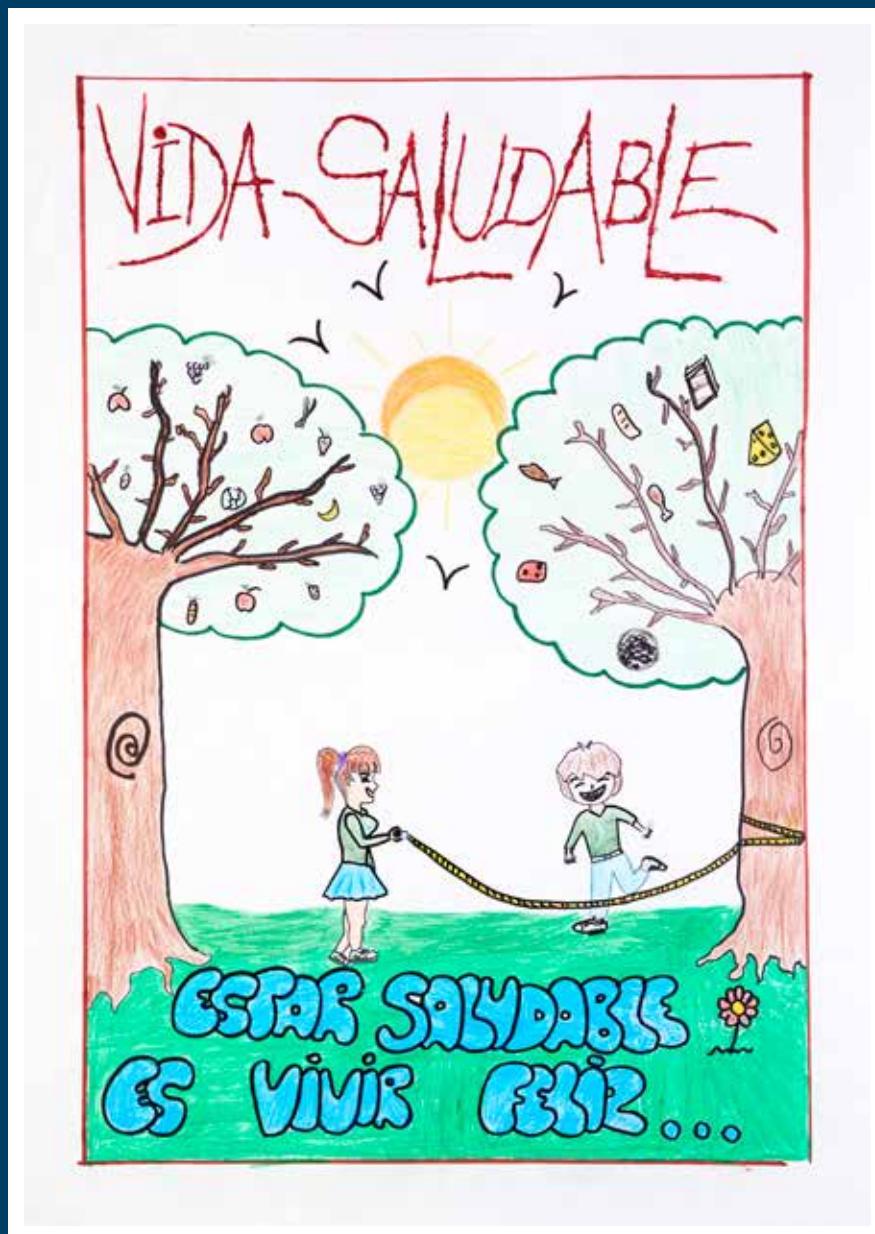
**Colegio: El Verjón**  
Autores: Jessica Cáceres, Ferney Romero  
Angie Cáceres

Curso: 10  
Categoría: 3  
Tema: El ser Sano

Colegio: El Verjón  
Autores: Maite Ruiz  
Mónica Calcetero

Curso: 9  
Categoría: 3  
Tema: Hábitos Saludables





Colegio: El Verjón  
Autoras: Ángel Alexander Novoa  
Laura Molina

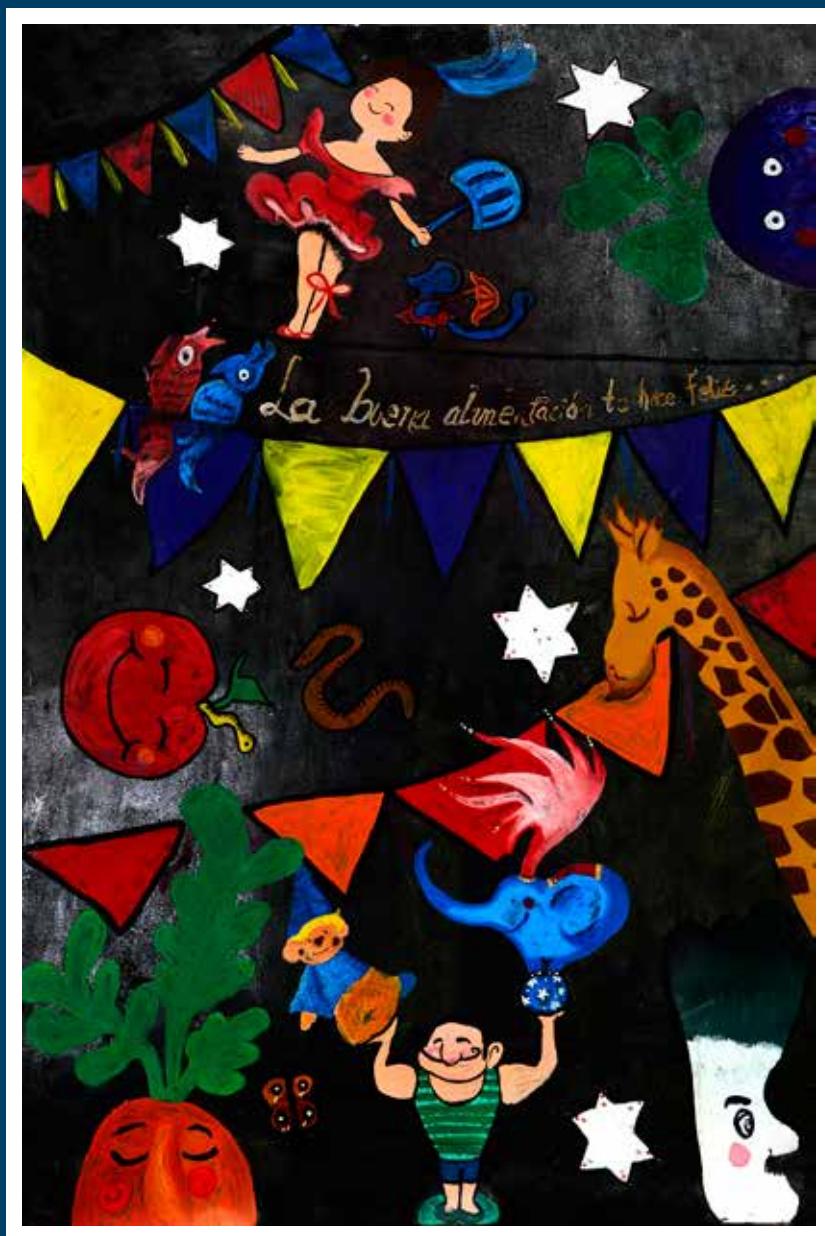
Tema: Vida Saludable

Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla

Curso: 10

Categoría: 3

Tema: La buena alimentación

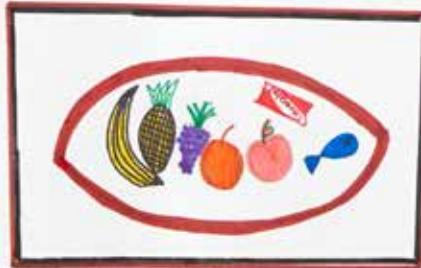


# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

¿QUE debo hacer  
todos los días para estar  
sano y crecer adecuadamente?



¿QUE es vivir saludablemente?



¿QUE debo hacer  
para vivir saludablemente,  
tanto individual como  
colectivamente?



Colegio: El Verjón  
Autores: Jennifer Garzón  
Camila López

Curso: 8  
Tema: Estilos de vida saludable





Colegio: El Verjón  
Autor: Yury Karen Ever

Tema: Estilo de vida saludable

Colegio: El Verjón  
Autores: Ángel Orlando Torres  
José Dionicio Garzón

Curso: 9  
Categoría: 3  
Tema: Quality of Life





Colegio: El Verjón  
Autores: Tania, Emel y Dario

Curso: 6  
Categoría: 3  
Tema: Come bien y vive bien

Colegio: El Verjón  
Autoras: María Jimena Fonseca  
Adriana Lucía Garzón

Curso: 8  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable

# Estilos de Vida Saludable

¿Que es vivir saludablemente?



¿Que debo hacer para vivir saludablemente tanto individual como colectivamente



¿Que debo hacer todos los días para estar sano y crecer adecuadamente?





Colegio: Marco Tulio Fernández

Curso: 11

Categoría: 3

Tema: Tienda Escolar

Colegio: San Francisco de Asís

Curso: 1101

Categoría: 3

Tema: Estilos de vida saludable





Colegio: Nicolás Gómez Dávila

Categoría: 2  
Tema: Vida Saludable

Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla

Curso: 10

Categoría: 3

Tema: Come Sano





**Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla**

Curso: 11

Categoría: 3

Tema: La buena Alimentación

Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla

Curso: 11

Categoría: 3

Tema: Vida Saludable





Colegio: Integrada La Candelaria

Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

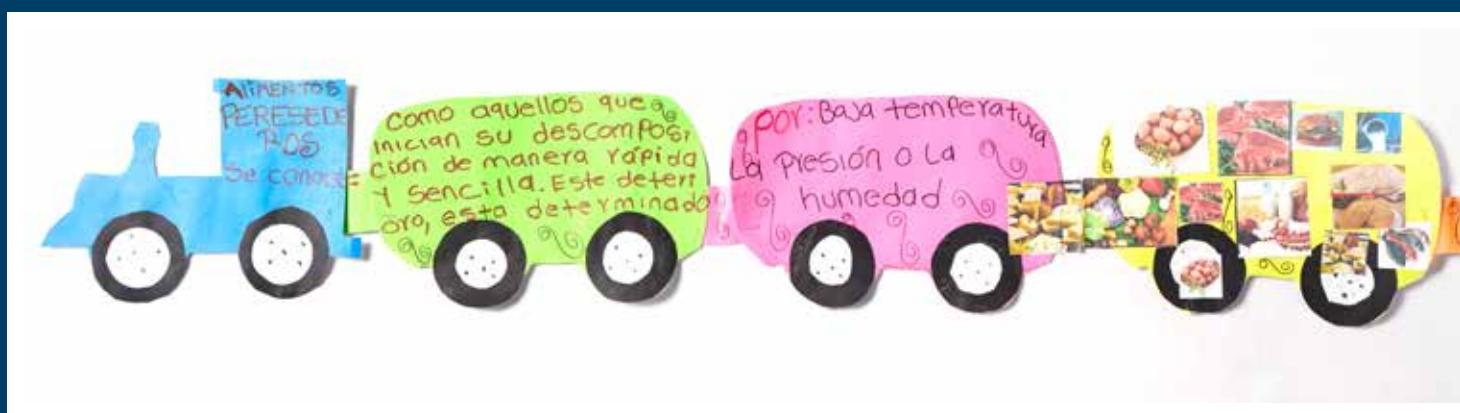
Colegio: San Francisco de Asís

Curso: 1102

Categoría: 3

Tema: Raíces de Vida



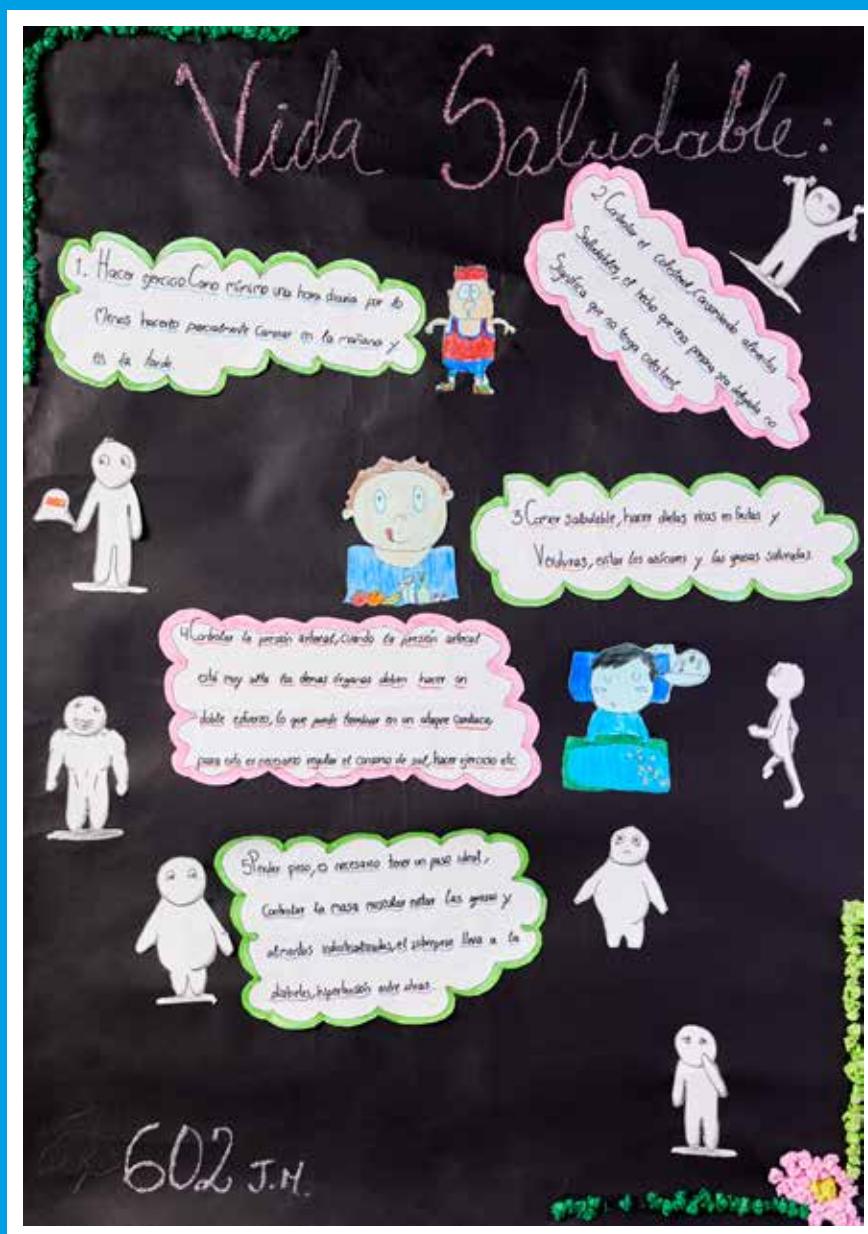


Colegio: Nicolás Gómez Dávila

Categoría: 1

Tema: Tren de alimentos percederos y no percederos



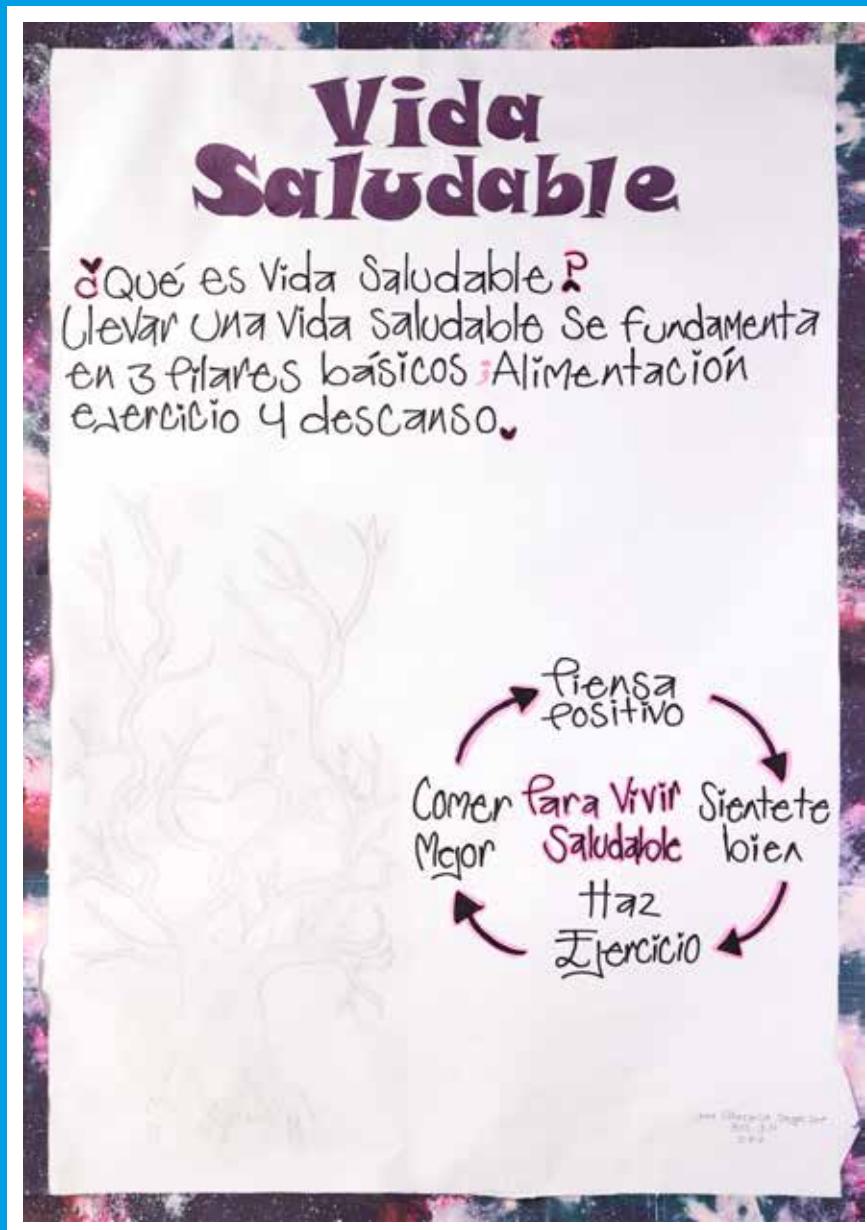


Colegio: Integrada La Candelaria

Curso: 602  
Tema: Vida Saludable

Colegio: Orlando Higuera  
Autora: Laura Sthefania Vargas León

Curso: 803  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable





Colegio: Orlando Higuera  
Autor: Juan M. Chaparro

Curso: 703  
Categoría: 3  
Tema: Vida sana en el colegio

# Colegio: Orlando Higueta

Curso: 701

Categoría: 3

Tema: Vida Sana en el Colegio

## VIDA SANA EN EL COLEGIO

### DESCANSAR

Recuperar fuerzas y valorar tu sueño.



### COMPARTIR

Convivir en un entorno saludable.



Nuestro Colegio Promueve LA Alimentación Saludable y la actividad física.



### QUERERTE

Cuidar, valorar y aceptar tu cuerpo.



### NUTRIRSE

Con una alimentación sana y variada, comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos.



### EJERCITARSE

Cargarse de energía con regularidad.





**Colegio: Nicolás Gómez Dávila**  
Autores: Karen Ávila, Brayan Otavo  
Duván Zamora y Julian García

Curso: 1101  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

# Colegio: Rural Quiba Alta

Curso: 401

Categoría: 3

Tema: Estilos de vida Saludable





Colegio: Rural Quiba Alta

Curso: Transición 2  
Tema: Así me cuido yo

Colegio: Rural Quiba Alta

Curso: 402

Categoría: 3

Tema: Hábitos Saludables





Colegio: Rural Quiba Alta

Curso: 402 JT

Categoría: 2

Tema: Hábitos Saludables

Colegio: Rural Quiba Alta

Curso: 902

Categoría: 3

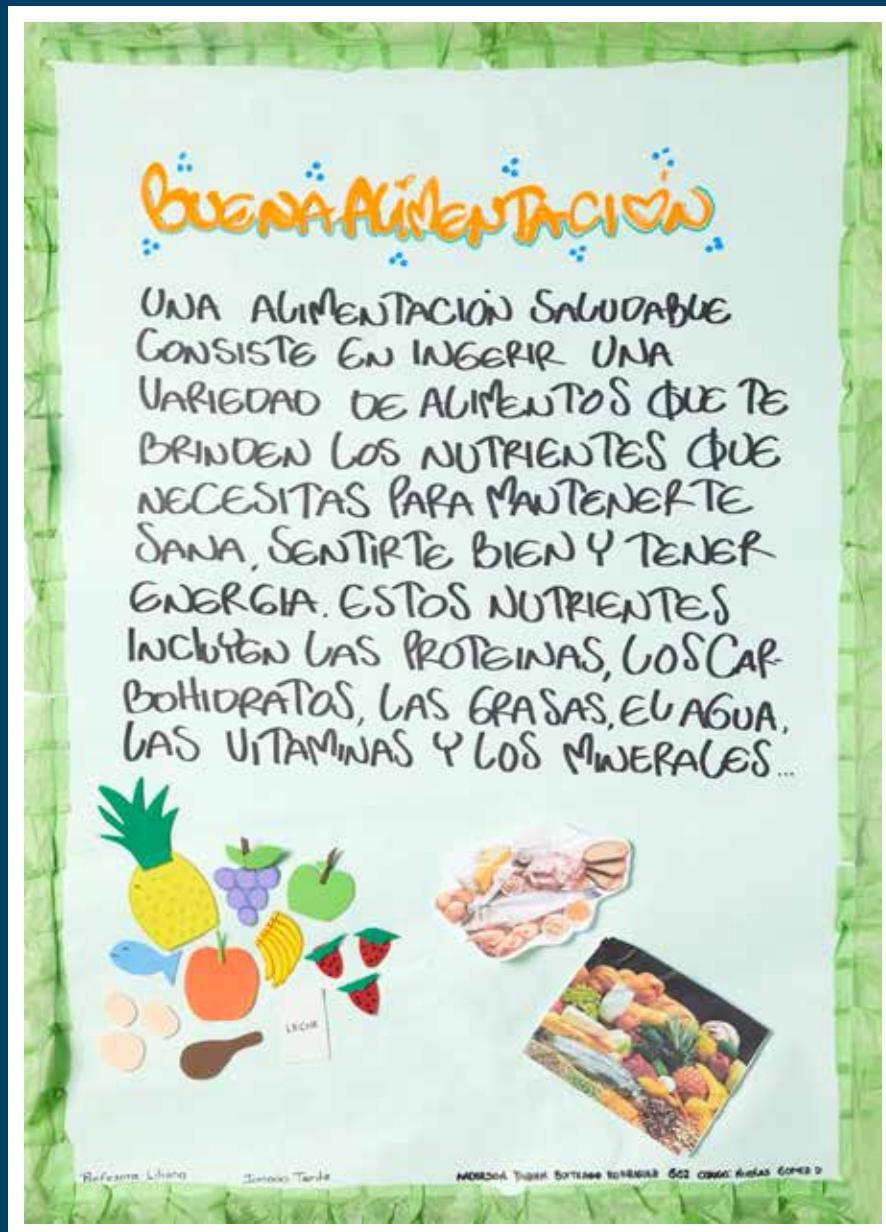
Tema: Tendremos una vida sana sí:





Colegio: Nicolás Gómez Dávila  
Autor: Kevin Alexander Pérez Perilla

Curso: 402  
Categoría: 3  
Tema: zona de Distribución





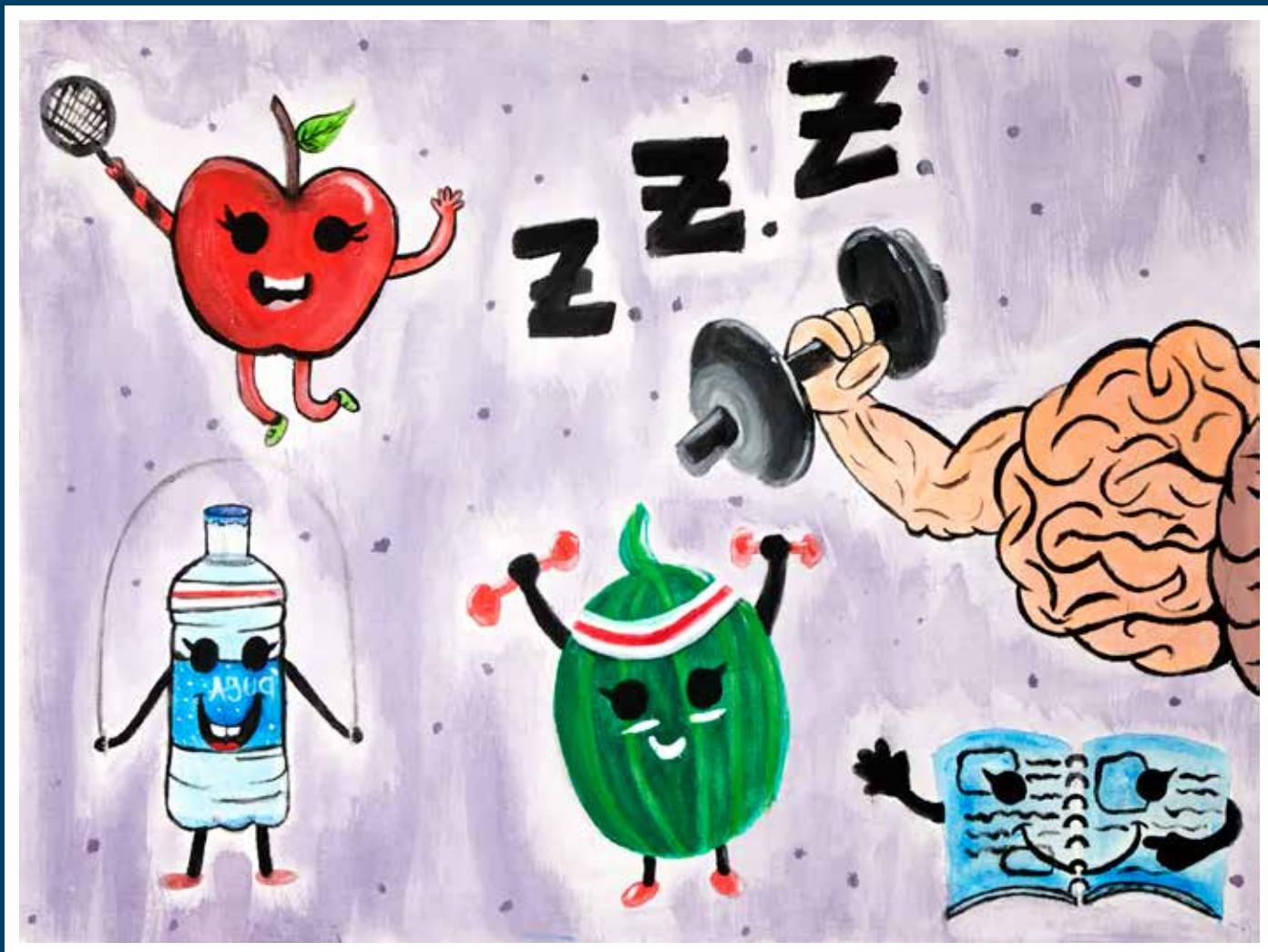
Colegio: Marco Tulio Fernández  
Autora: Andrea Jaramillo

Curso: 11  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: Luisa Fernanda García

Curso: 9  
Categoría: 3  
Tema: Brócoli





Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: Karen Julieth Rigaurt

Curso: 11  
Categoría: 3  
Tema: Actividad Física

Colegio: San Jose Don Bosco II

Autores: Juan David Jiménez

Leidy Moreno

Curso: 9

Categoría: 3

Tema: Comida Chatarra





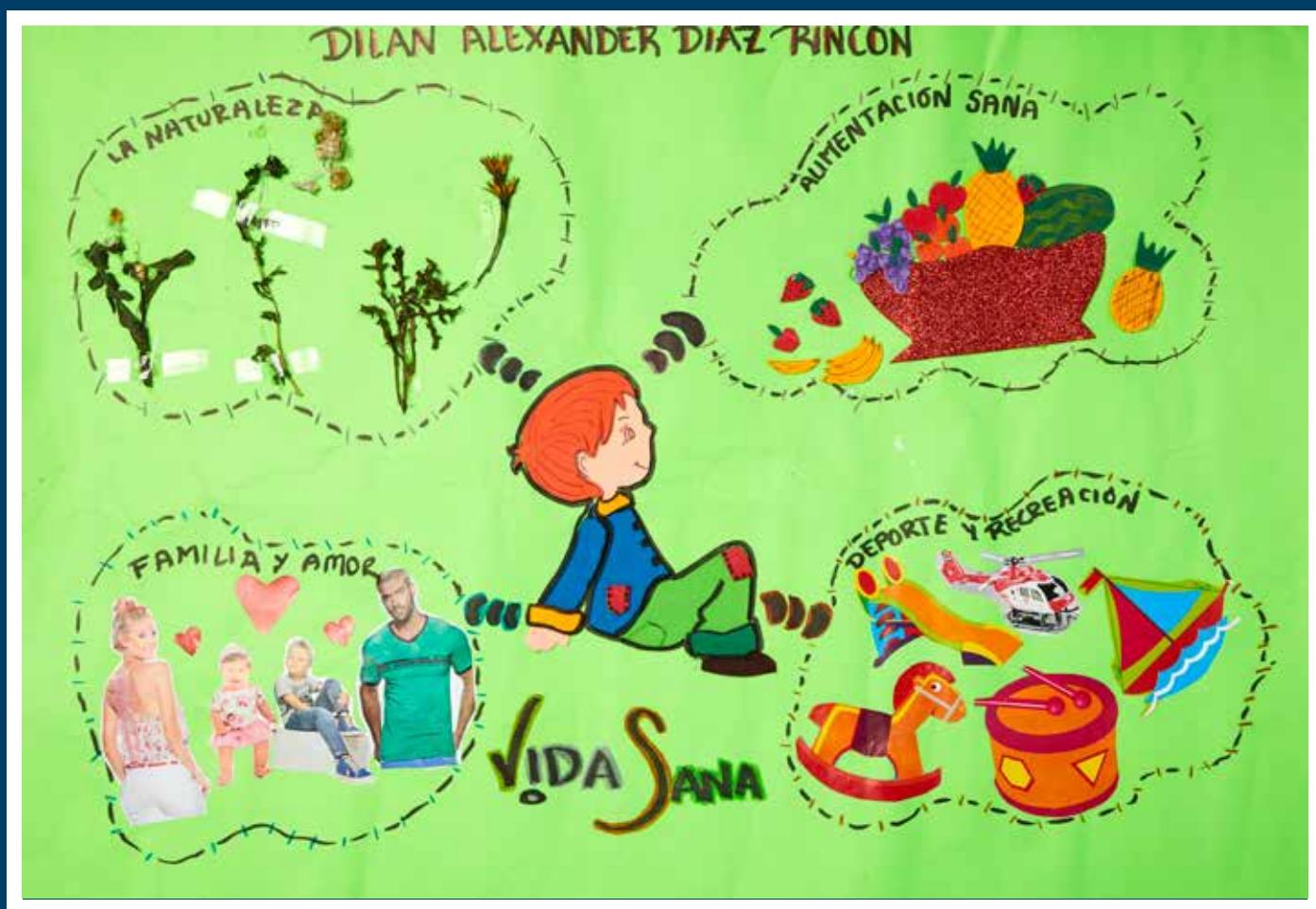
Colegio: San José Don Bosco II  
Autor: Thostin Fandiño

Curso: 2b  
Categoría: 1  
Tema: Vida Saludable

Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: María Paula Galindo

Curso: 2b  
Categoría: 1  
Tema: Crecer Sano y Saludable





Colegio: San José Don Bosco II  
Autor: Dilan Alexander Díaz Rincón

Curso: 2b  
Categoría: 3  
Tema: Vida Sana



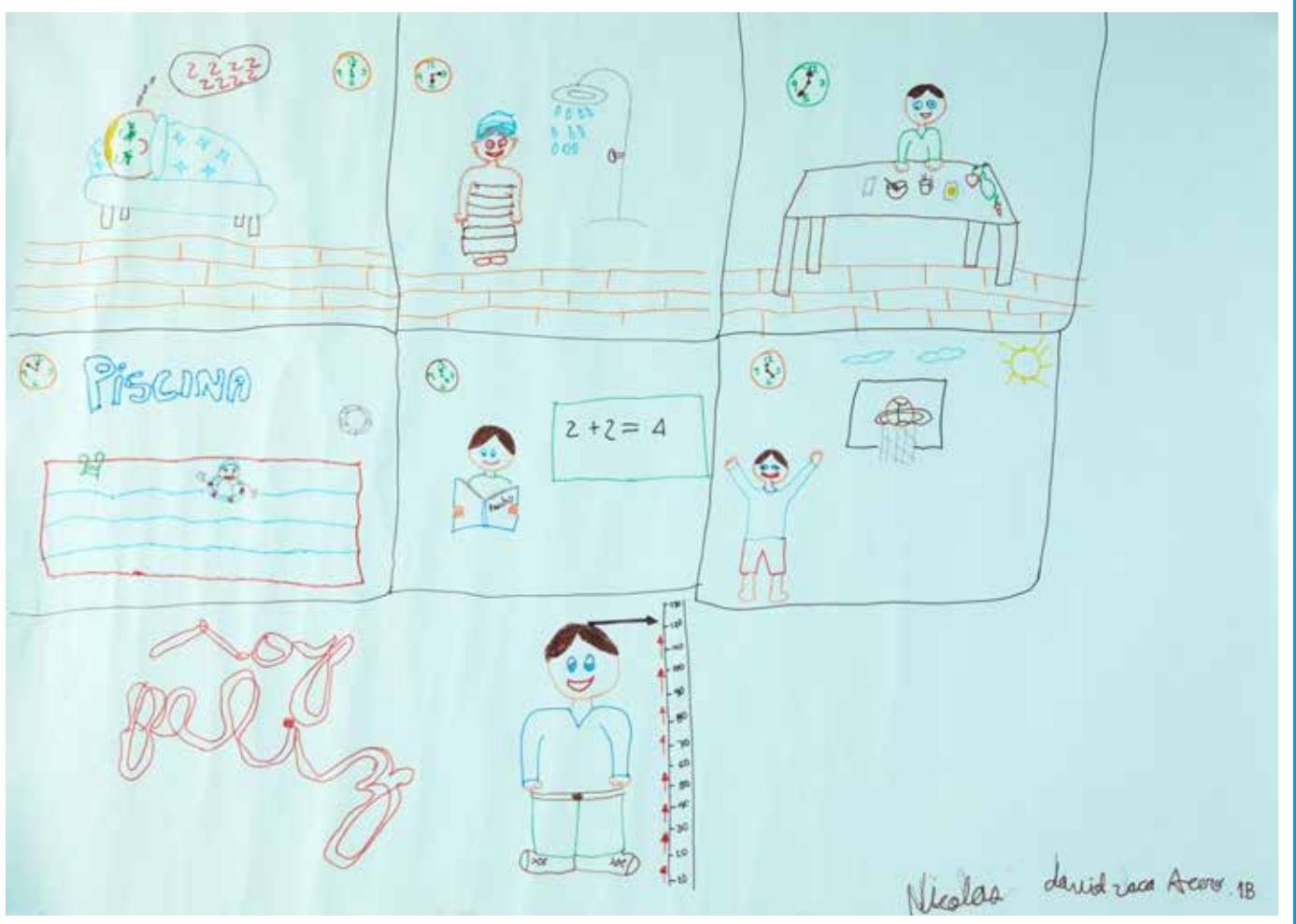


Colegio: San José Don Bosco II  
Autor: Juan Esteban Acosta López

Curso: 1b  
Categoría: 1  
Tema: Estilos de vida Saludable

**Colegio: San José Don Bosco II**  
**Autor: Nicolás David Vaca**

Curso: 1b  
Categoría: 1  
Tema: Estilos de vida Saludable





Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: Sofía Vargas

Curso: 1b  
Categoría: 1  
Tema: Hábitos Saludables



# COMIDA SALUDABLE



JUAN PABLO CERTUCHE.

2B.

**Colegio: San José Don Bosco II**  
Autor: Juan Pablo Certuche

Curso: 2b  
Categoría: 1  
Tema: Comida Saludable

**Colegio: San José Don Bosco II**  
**Autor: Gregori Pineda**

Curso: 7b  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable



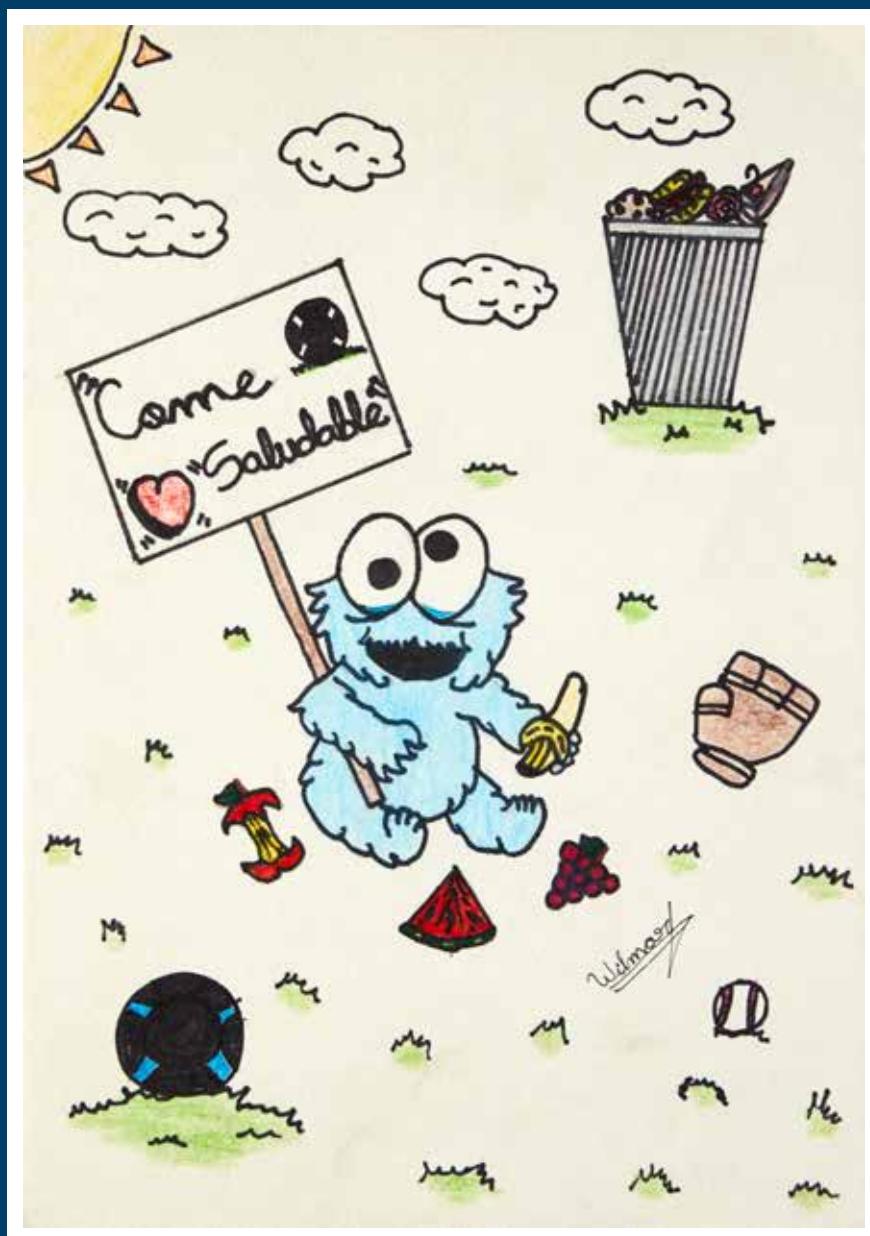


Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: Marion Giraldo

Curso: 2b  
Categoría: 1  
Tema: Vida Saludable

Colegio: San José Don Bosco II  
Autor: Wilmar Saiz

Curso: 7a  
Categoría: 3  
Tema: Come Saludable





**Colegio:** San José Don Bosco II  
**Autor:** Brayan Stiven Romero Rodríguez

**Curso:** 7b  
**Categoría:** 3  
**Tema:** Estilos de vida saludables

**Colegio: San José Don Bosco II**  
**Autor: Daniel Jiménez**

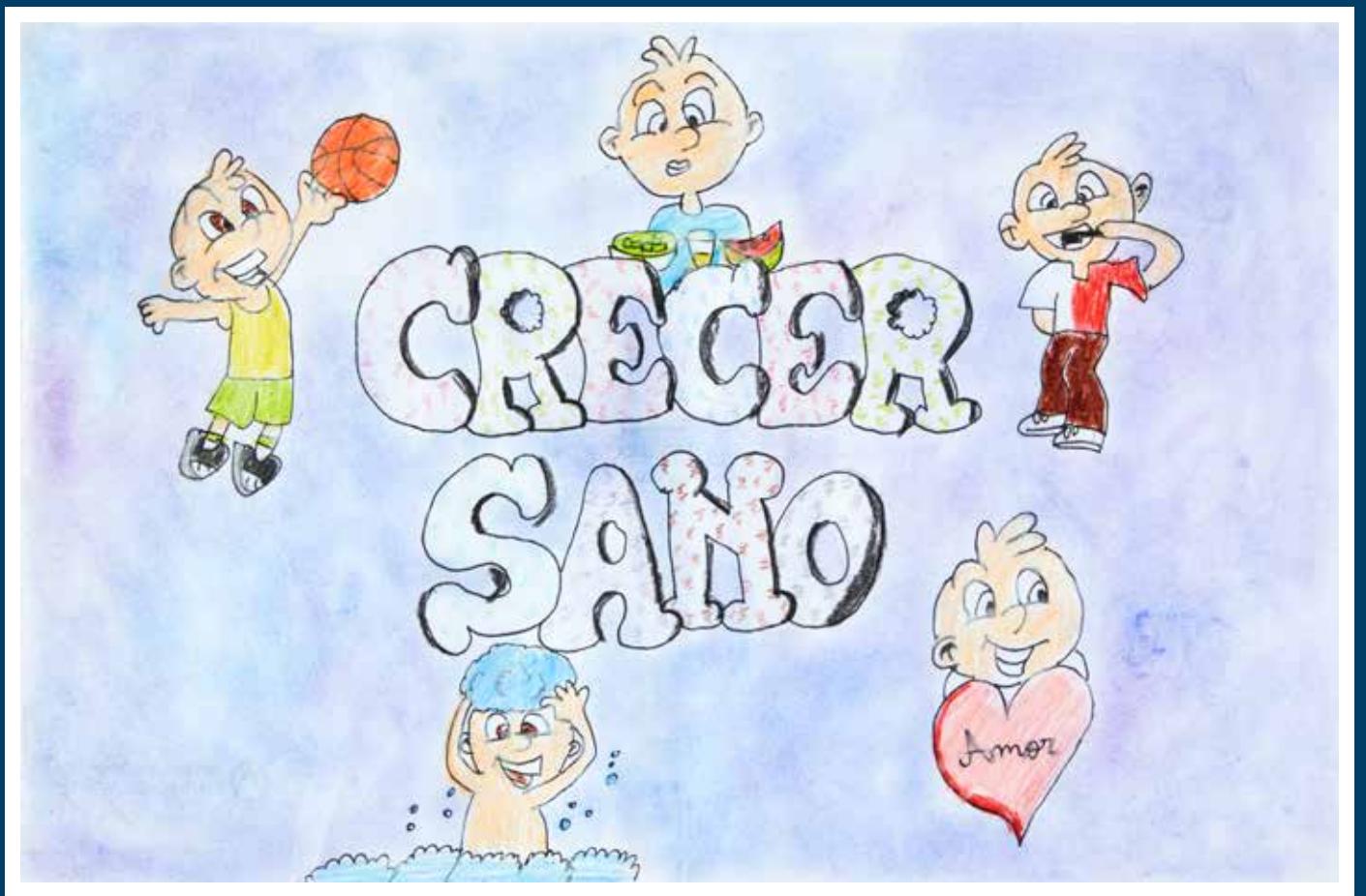
Curso: 7a  
Categoría: 3  
Tema: Comida Malvada

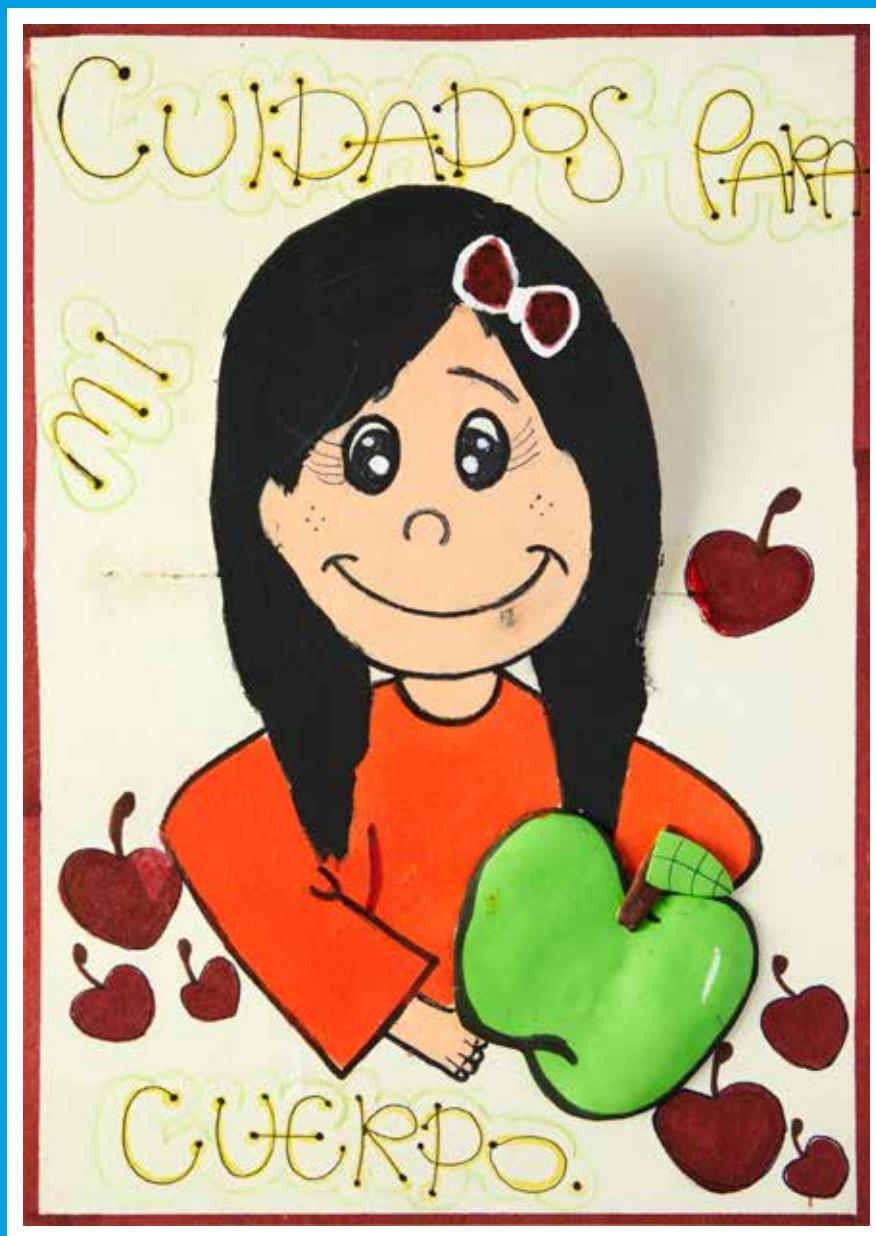




Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: Nicol Daniela Fandiño

Curso: 7a  
Categoría: 3  
Tema: Cuida tu Salud



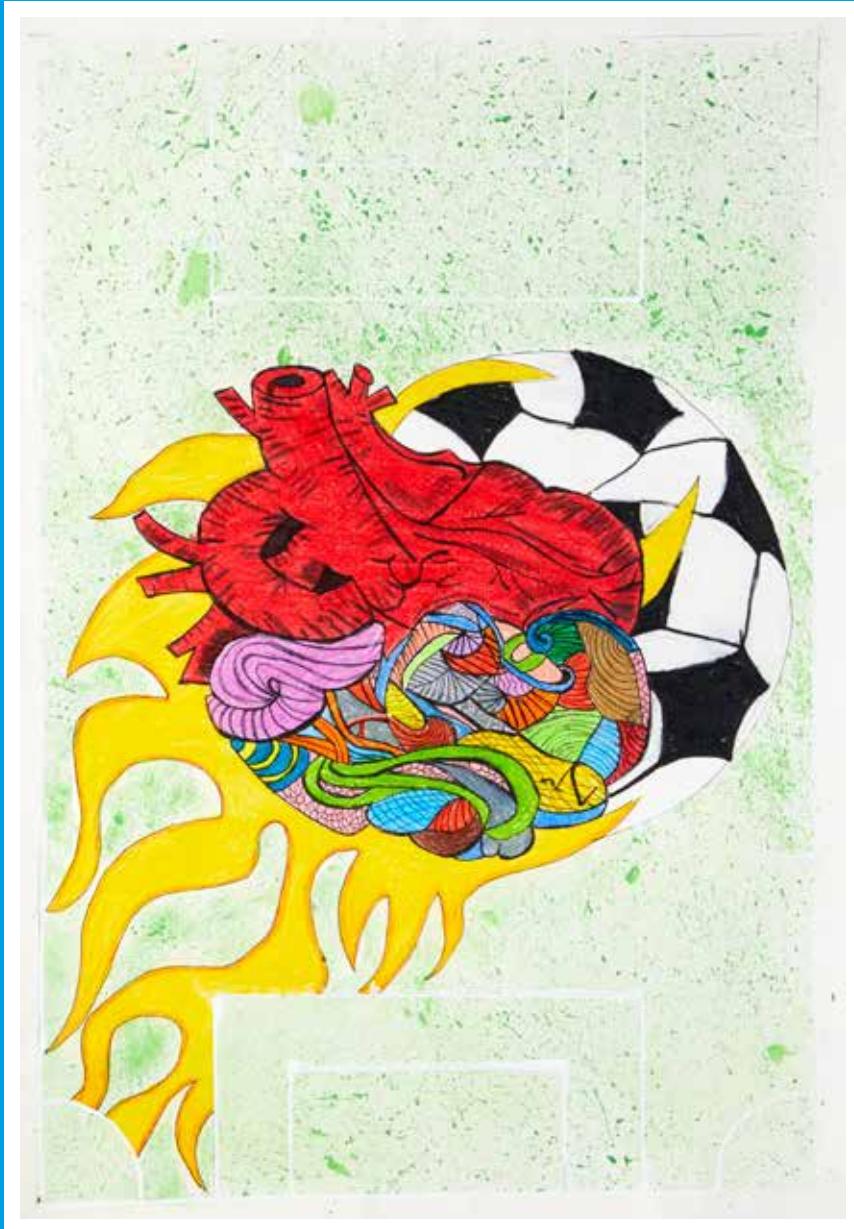


Colegio: San José Don Bosco II  
Autora: Dargie Casteblanco

Curso: 2b  
Categoría: 1  
Tema: Cuidados para mi Cuerpo

**Colegio: San Francisco de Asís**  
**Autora: Alisson Briyith Amado Quiroga**

Curso: 8  
Categoría: 3  
Tema: La vida no es un juego





**¿QUÉ DEBO HACER  
TODOS LOS DÍAS PARA  
ESTAR SANO Y CRECER  
ADECUADAMENTE?**

**CICLO 1**

Escuela **DON BOSCO**  
Centro Educativo Distrital  
Chumiza - Fariac



Colegio: Juan Lozano y Lozano  
Autora: Lorena Nivia

Curso: 1103  
Categoría: 3  
Tema: Evita comer distraído

Colegio: Juan Lozano y Lozano  
Autora: Luna Yisela Borja

Curso: 702  
Tema: Conocer mi Cuerpo





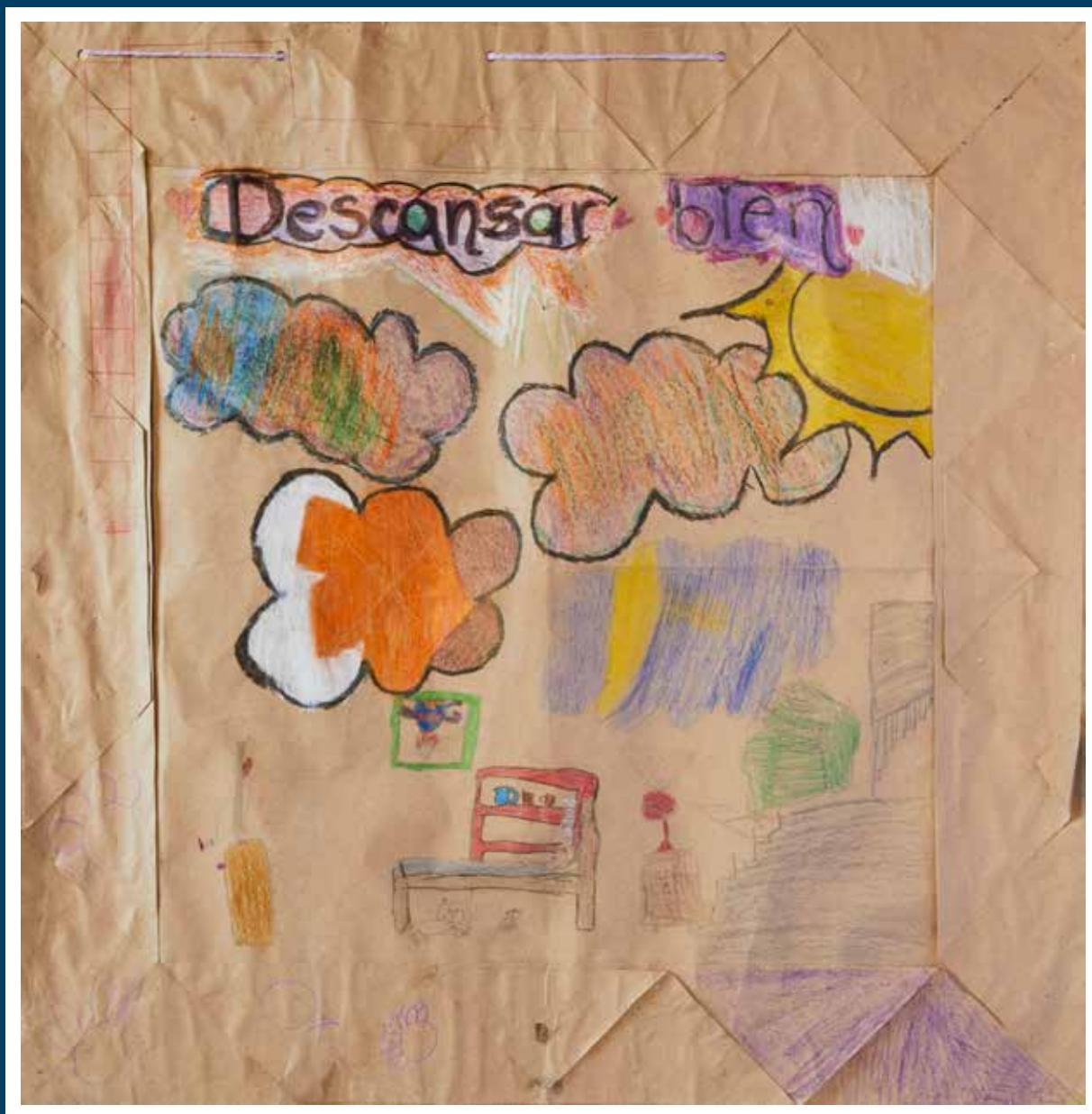
Colegio: Juan Lozano y Lozano  
Autores: Sara Malaver  
Ronald González

Curso: 1103  
Tema: Aliméntate Bien

Colegio: Integrada La Candelaria

Categoría: 2

Tema: Estilos de vida saludable





Colegio: Integrada La Candelaria

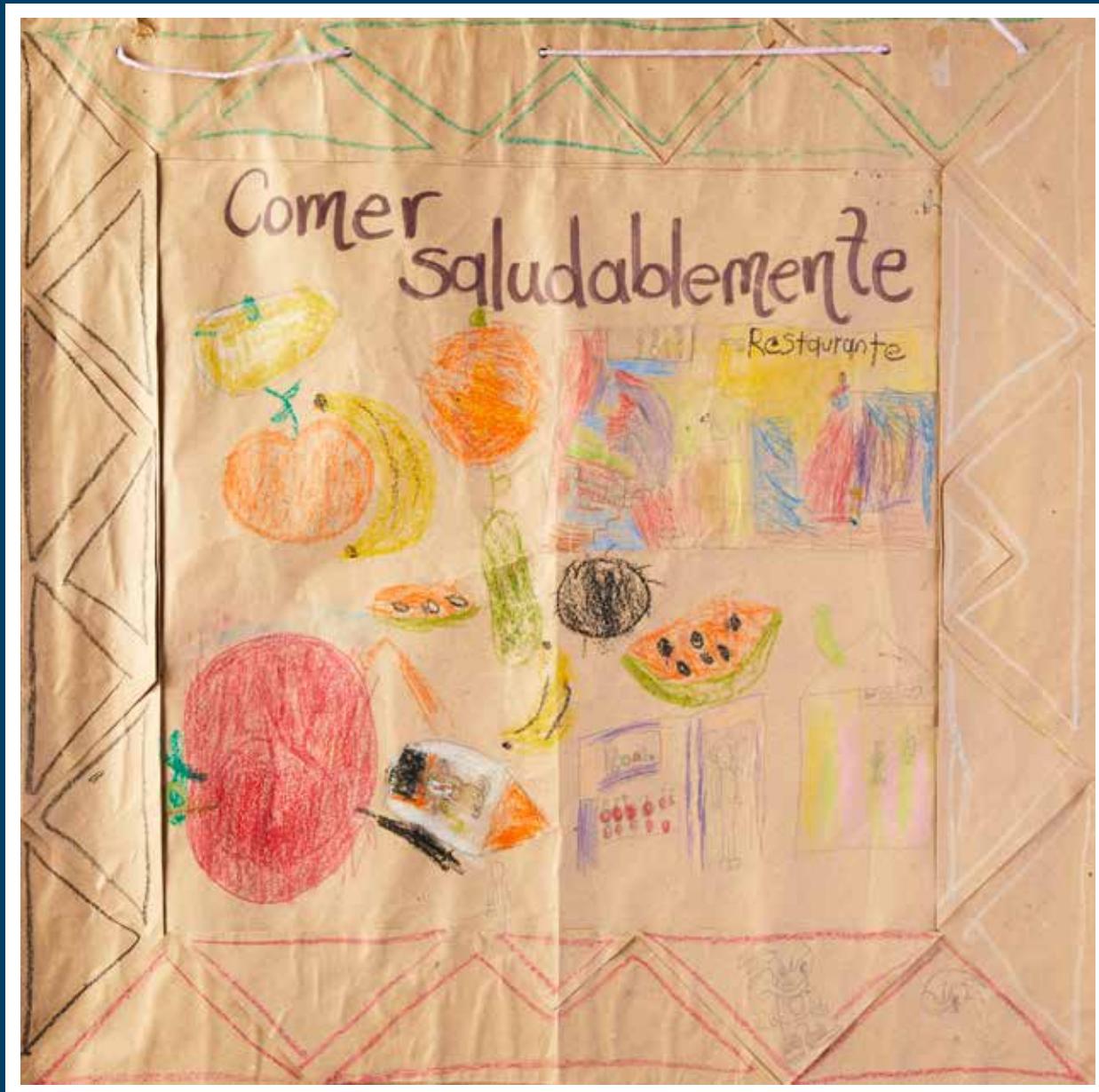
Categoría: 2  
Tema: Estilos de vida saludable

Colegio: Integrada La Candelaria

Categoría: 2

Tema: Estilos de vida saludable





Colegio: Integrada La Candelaria

Categoría: 2

Tema: Estilos de vida saludable













Colegio: Orlando Higueta

Categoría: 3

Tema: Estilos de vida saludable





Colegio: La Joya

Curso: Transición  
Categoría: 1  
Tema: Vida Saludable

→ ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA NUTRICIÓN PARA LA SALUD?

→ Tener buenos hábitos es saludable

¡PIENSA...!

Si tenemos buenos hábitos de alimentación, podemos tener una vida más larga y evitar algunas enfermedades como:

- Cáncer
- Leucemia
- Diabetes
- Alzheimer
- Obesidad
- Anemia
- Hipertensión
- Caries
- Anorexia
- Bulimia

SOMOS LO QUE COMEMOS...

BUENA ALIMENTACIÓN

MALE ALIMENTACIÓN

¡TE INVITAMOS A LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y SANA!



Colegio: Nicolás Gómez Dávila

Categoría: 1  
Tema: Vida saludable





Colegio: Nicolás Gómez Dávila

Categoría: 1

Tema: Somos lo que comemos





Colegio: Integrada La Candelaria

Categoría: 3  
Tema: Estilo de Vida Saludable

Colegio: La Joya  
Autor: Javier García

Categoría: 3  
Tema: Alimentación Saludable





Colegio: Ricaurte

Curso: 1102

Categoría: 3

Tema: Dile No a la Comida Chatarra

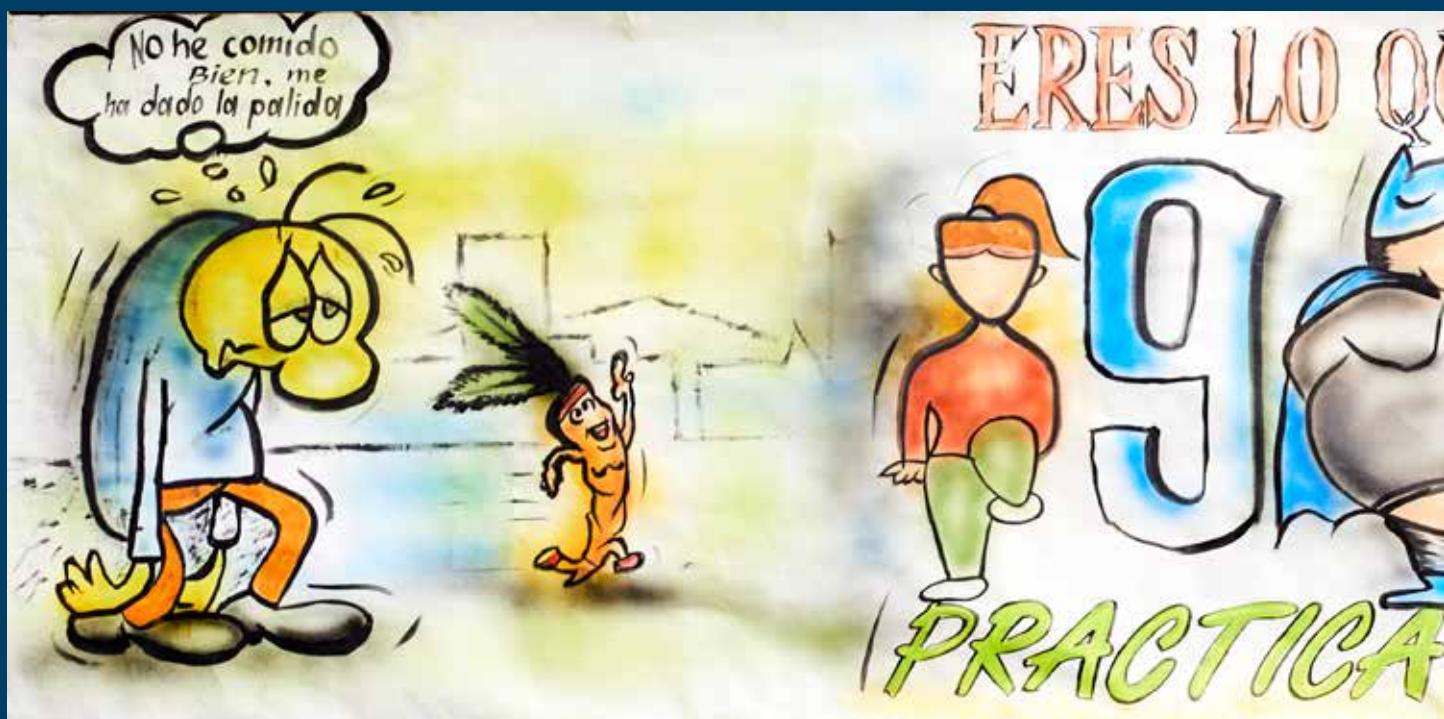




Colegio: Ricaurte

Curso: 603  
Categoría: 3  
Tema: Fruta de vida





Colegio: Ricaurte

Curso: 903

Categoría: 3

Tema: Eres lo que Comes





Colegio: Ricaurte

Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable





Colegio: Ricaurte

Curso: 1101

Categoría: 3

Tema: Los ganadores nunca se rinden

**NUNCA EMPIÉZAN**



**NUNCA SE RINDEN**



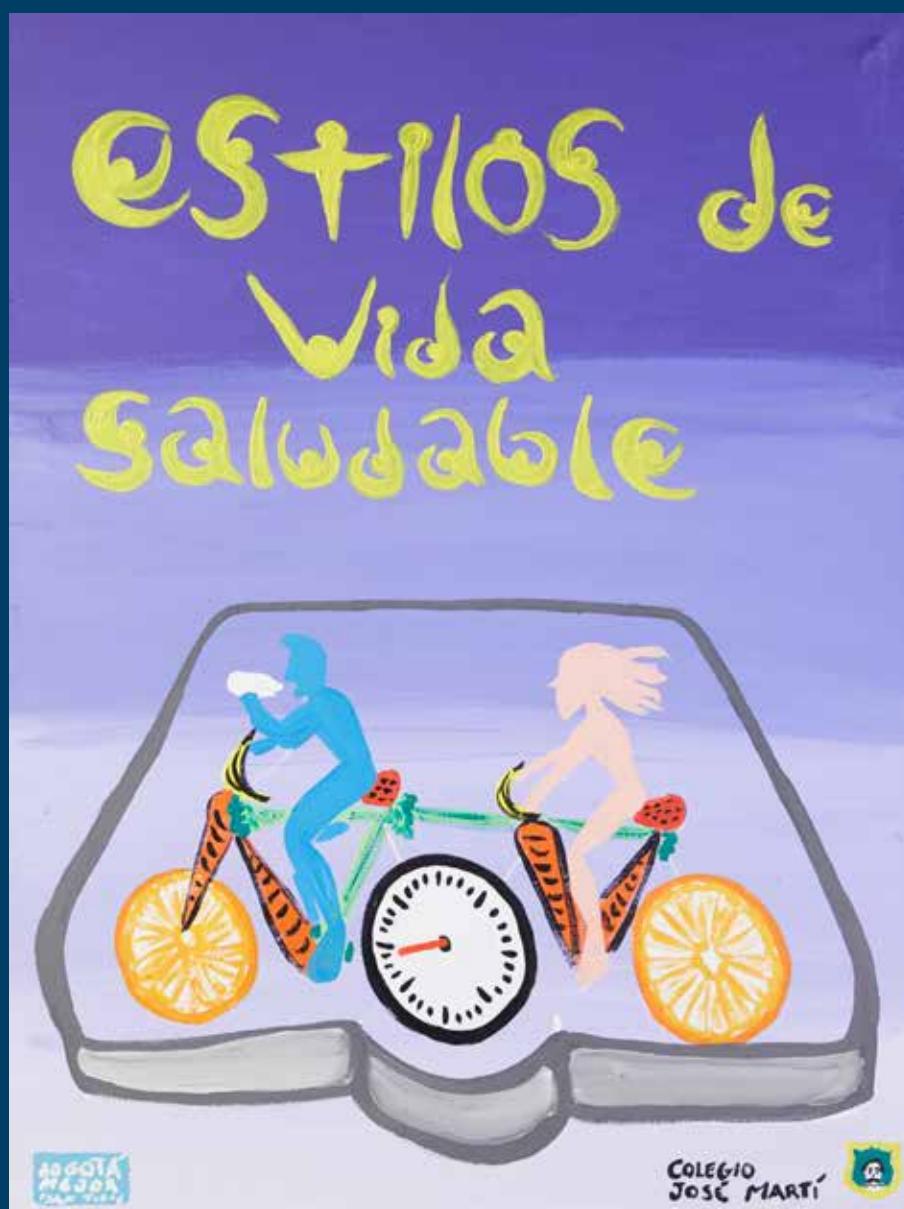
Colegio: Ricaurte

Curso: 804

Categoría: 3

Tema: Frutas Vs. Chatarra





Colegio: José Martí

Curso: 602

Categoría: 3

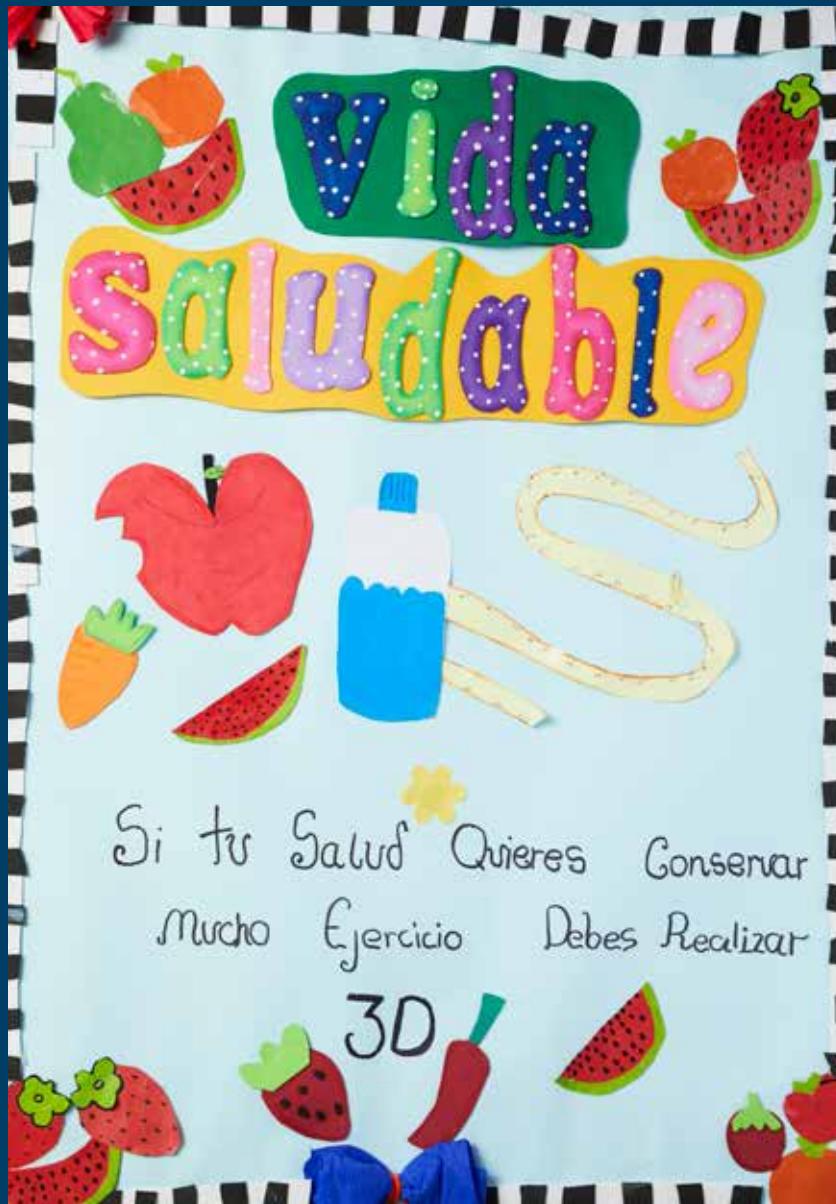
Tema: Estilos de vida saludable

Colegio: Sabio Caldas

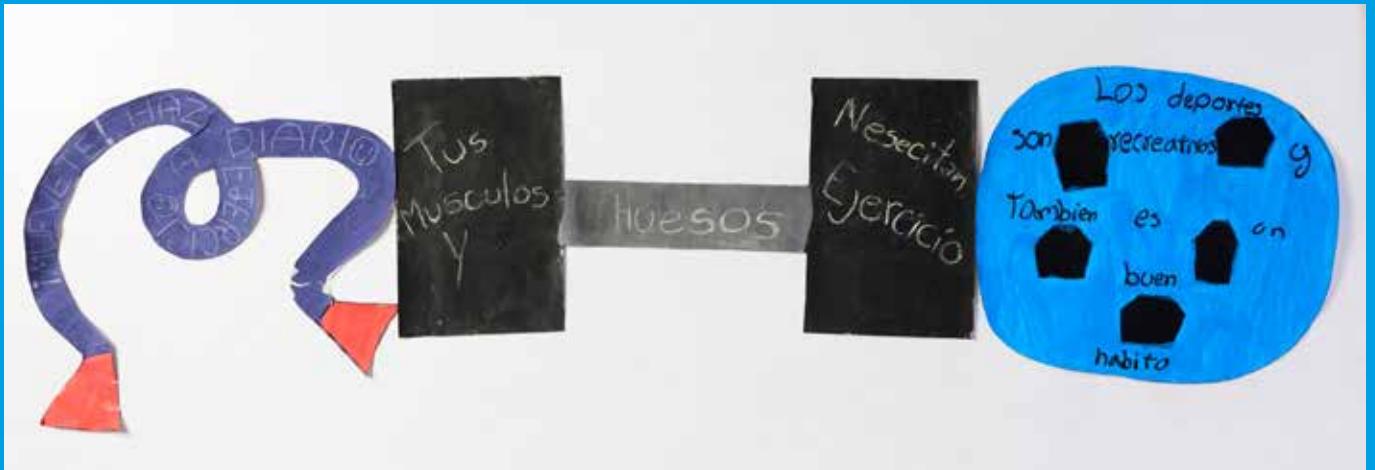
Curso: 6A

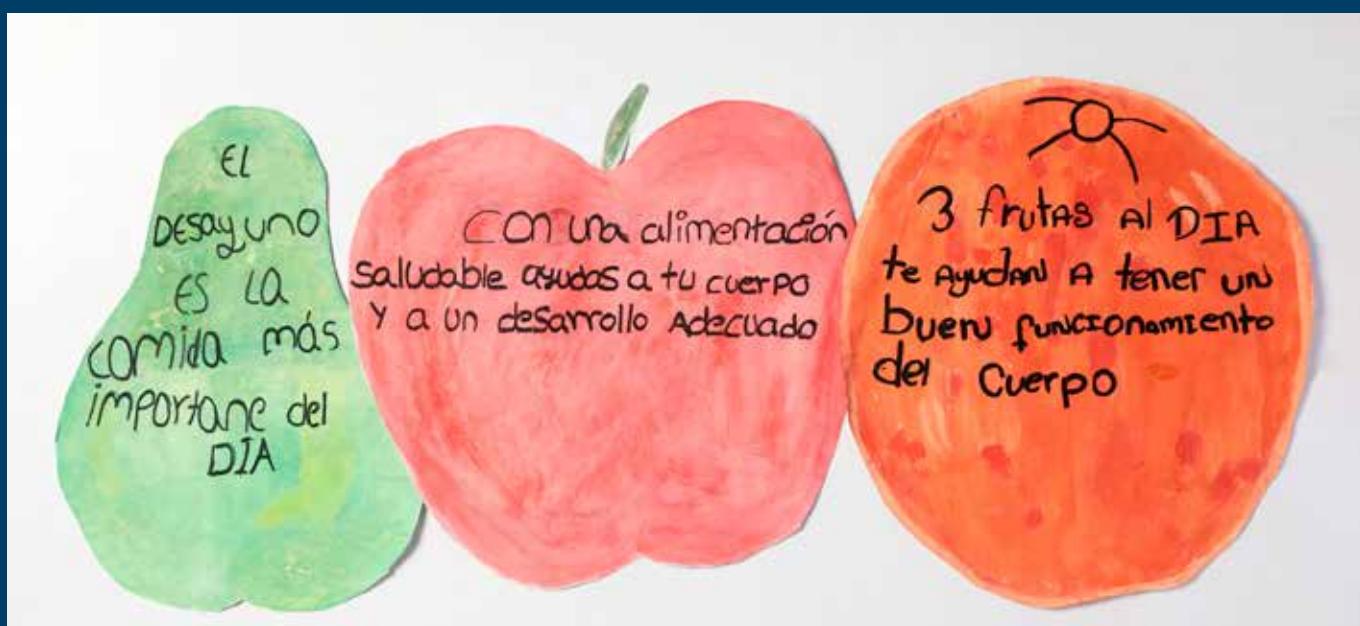
Categoría: 3

Tema: Vida Saludable











# ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES



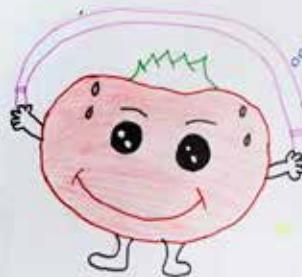
Divertete  
aciendo ejercicio.  
Para Tener un  
VIDA Sana



Las rutinas son muy  
Saludables y BUENAS  
PARA EL ORGANISMO.



Las rutinas son muy  
Saludables y BUENAS  
PARA EL ORGANISMO.



HACER EJERCICIO  
ES BUENO Para la  
salud cuidar no-  
estro cuerpo  
con BUENA  
ACTITUD.

Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla

Autores: Angie Rodríguez, Gabriela Rodríguez  
Liyed Páez, Daniel Castillo, Brandon  
González y Jéssica Carrazo

Curso: 502

Categoría: 2

Tema: Estilo de Vida Saludable

**Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla**  
Autores: Elizabeth Álvarez, Michell Rincón,  
Daniel García, Brandon González,  
Jéssica Carrazo, Ángelo Romero

Curso: 502  
Categoría: 2  
Tema: Hábitos Saludables





Colegio: General Gustavo Rojas Pinilla

Autores: Gabriela Rodríguez, Liyed Páez,  
Angie Katherin Rodríguez,  
Daniela Canon, Lia Sofía Cuero

Curso: 502

Categoría: 2

Tema: Comida Saludable

# HÁBITOS SALUDABLES



**COME FRUTAS Y  
VEGETALES**



**MANTEN BUENA  
HIJIE NE BUCAL**

**EJERCITA TU CUERPO Y TENDRAS BUENA SALUD**



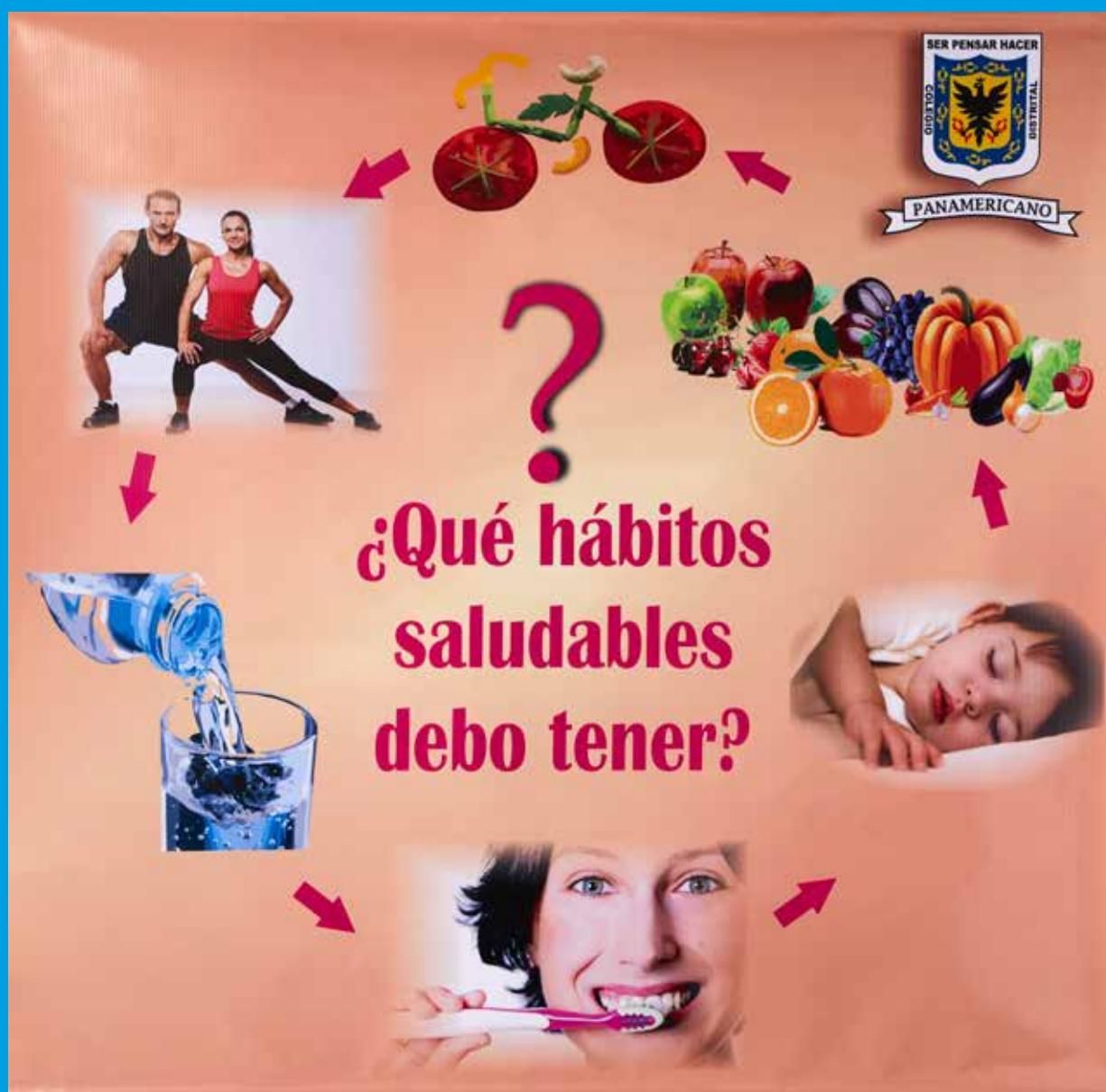
**DUERME MINIMO  
7 HORAS DIARIAS**



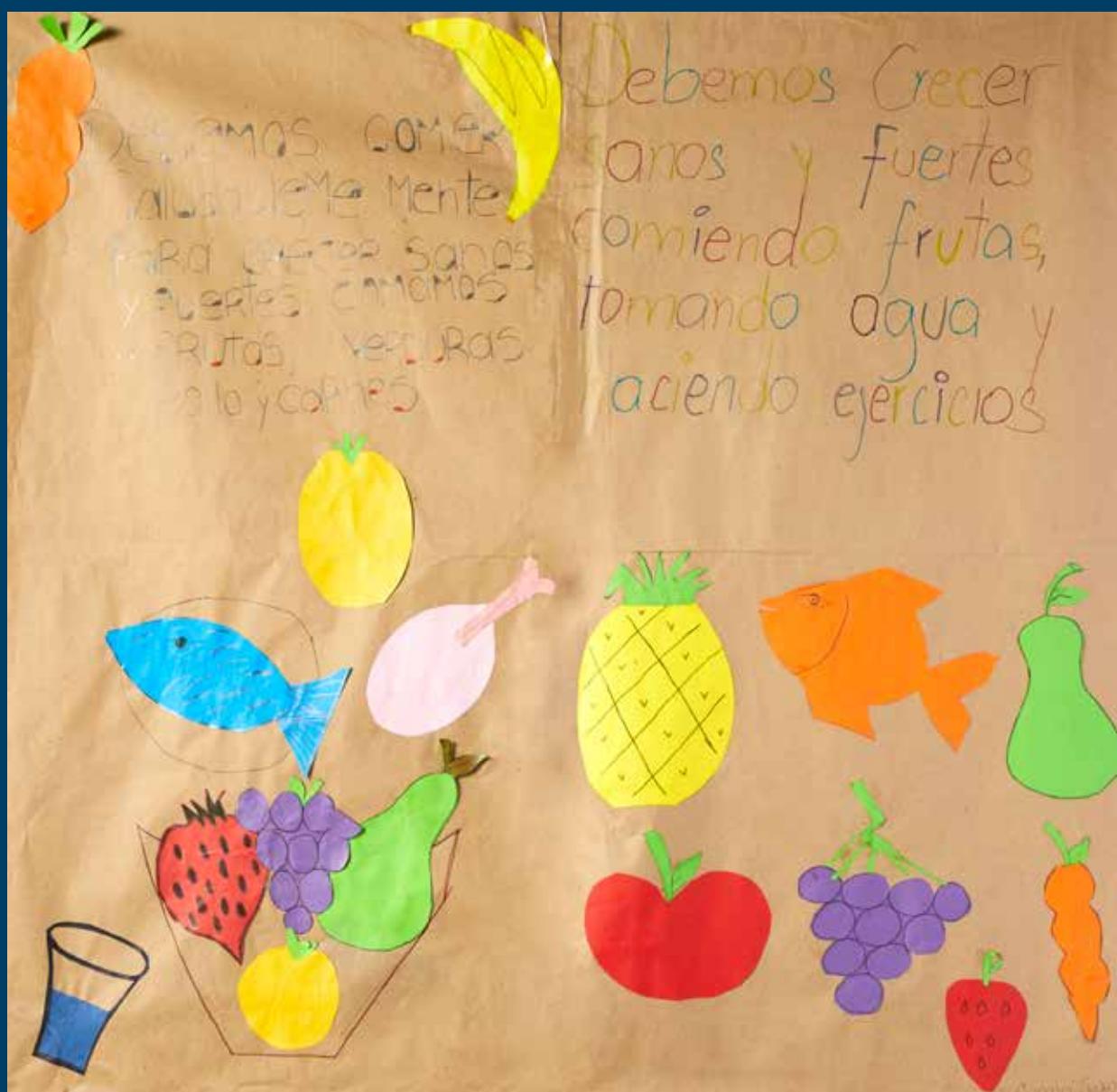
**CON BUENOS  
HÁBITOS  
TU CUERPO  
RESPONDERÁ  
CORRECTAMENTE**

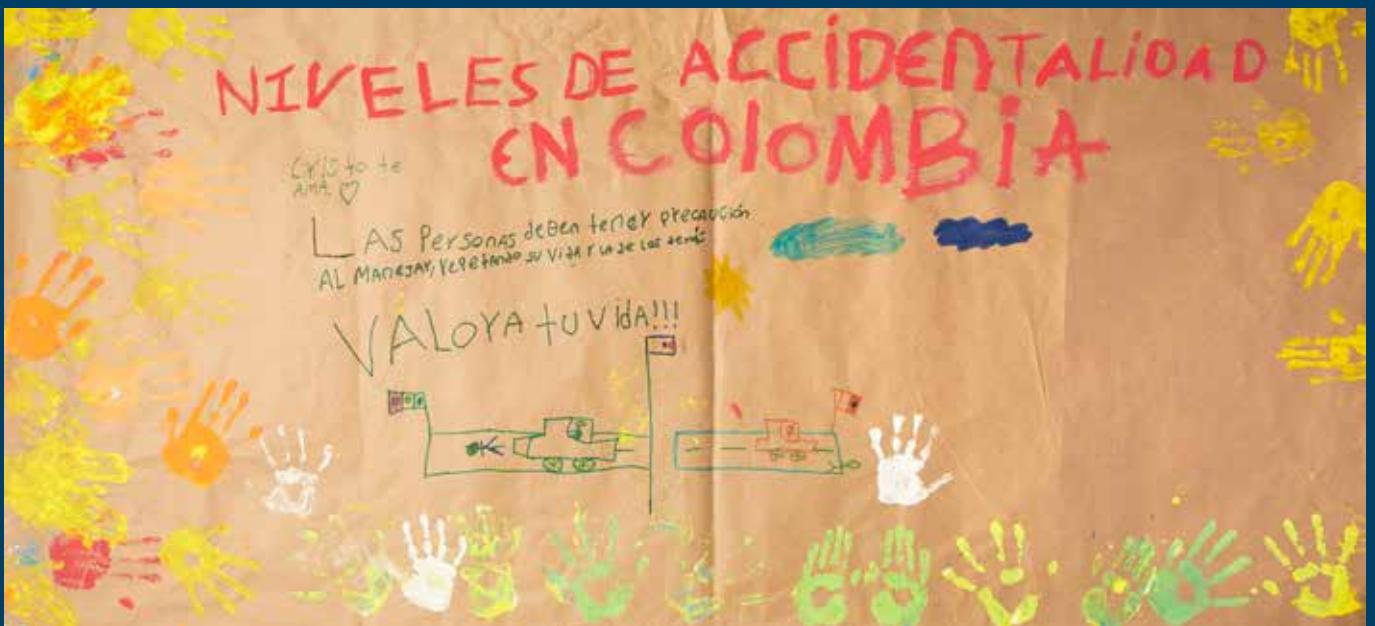


**REEMPLAZA BEBIDAS  
AZUCARADAS POR  
AGUA O JUGOS  
NATURALES**











 COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA I.E.D.  COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA I.E.D.

**¿QUÉ DEBO HACER TODOS LOS DÍAS PARA ESTAR SANO Y CRECER ADECUADAMENTE?**

Consumir frutas y verduras      Practicar deporte y hacer ejercicio

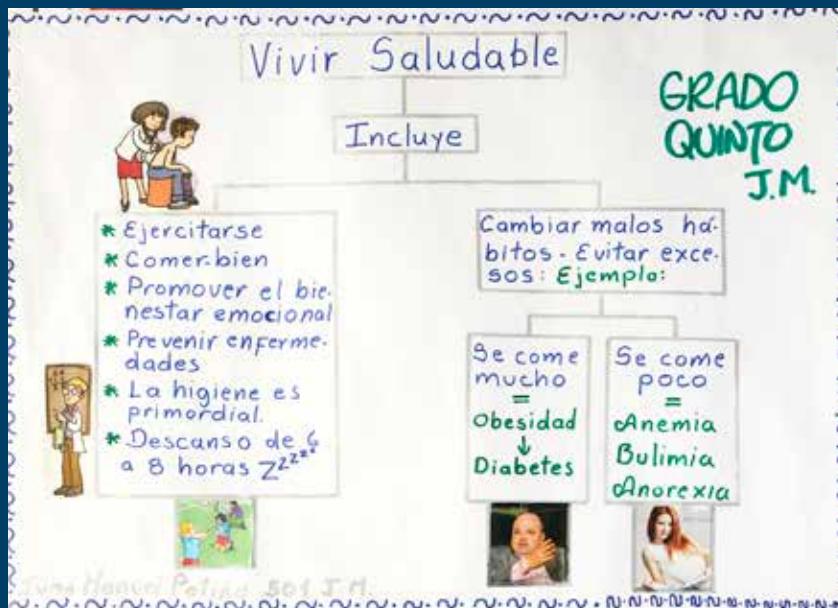
 COLEGIO ENRIQUE HERRERA I.E.D.  COLEGIO ENRIQUE HERRERA I.E.D.

Aseo y cuidado de nuestro cuerpo      Controlar nuestra talla y peso



Colegio: Enrique Olaya Herrera



# MUÉVETE

\* Realiza minimo 30 minutos de ejercicio diario.



\* Los niños necesitan mas ejercicios al menos una hora por dia.

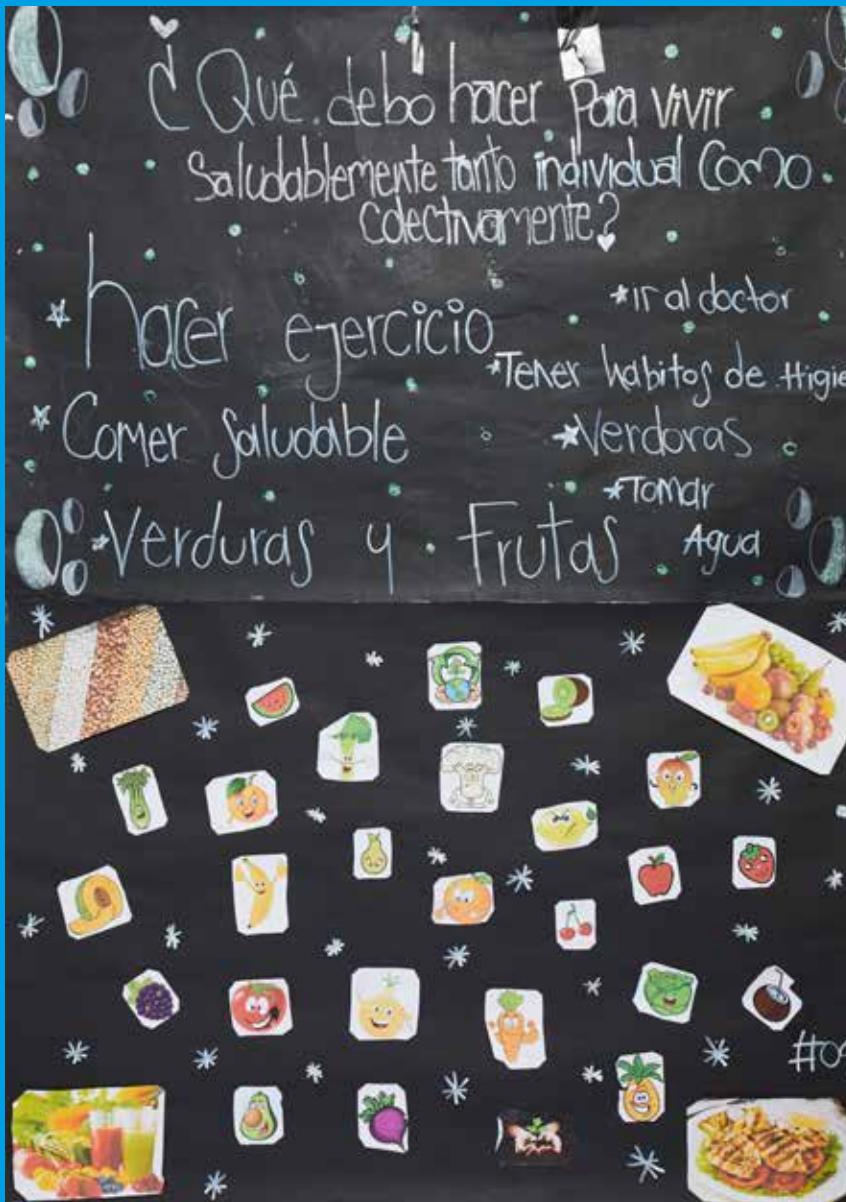
Colegio: Instituto Técnico Rodrigo de Triana  
Autores: David Barrera, Duvan Carvajal,  
Maicol Aldana, Johan Arias

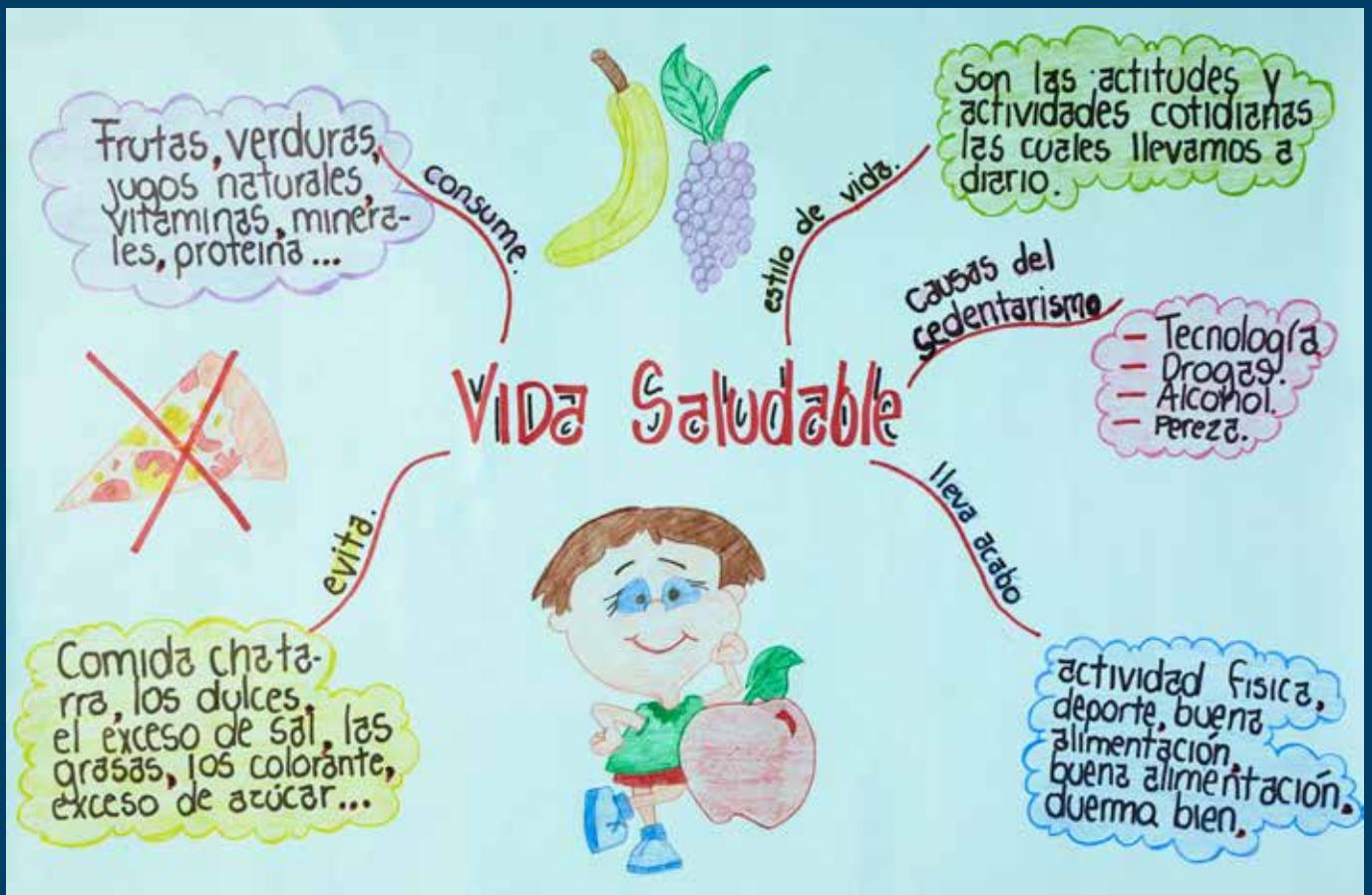
Curso: 1001  
Categoría: 3  
Tema: Muévete

**Colegio: Manuel Elkin Patarroyo**

**Autores:** Mariana Díaz, Paula Ramírez,  
Angie Ramos, Dana Linares,  
Valentina Quecan, Daniela Anes,  
Daniela Ojeda, Juliana Santa Ana,  
Geraldine González, Sharik Vargas

Tema: Estilos de vida Saludable





Colegio: Instituto Técnico Rodrigo de Triana  
Autoras: Alejandra Pareja,  
Cindy Aponte

Curso: 1001  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

Colegio: Toberín

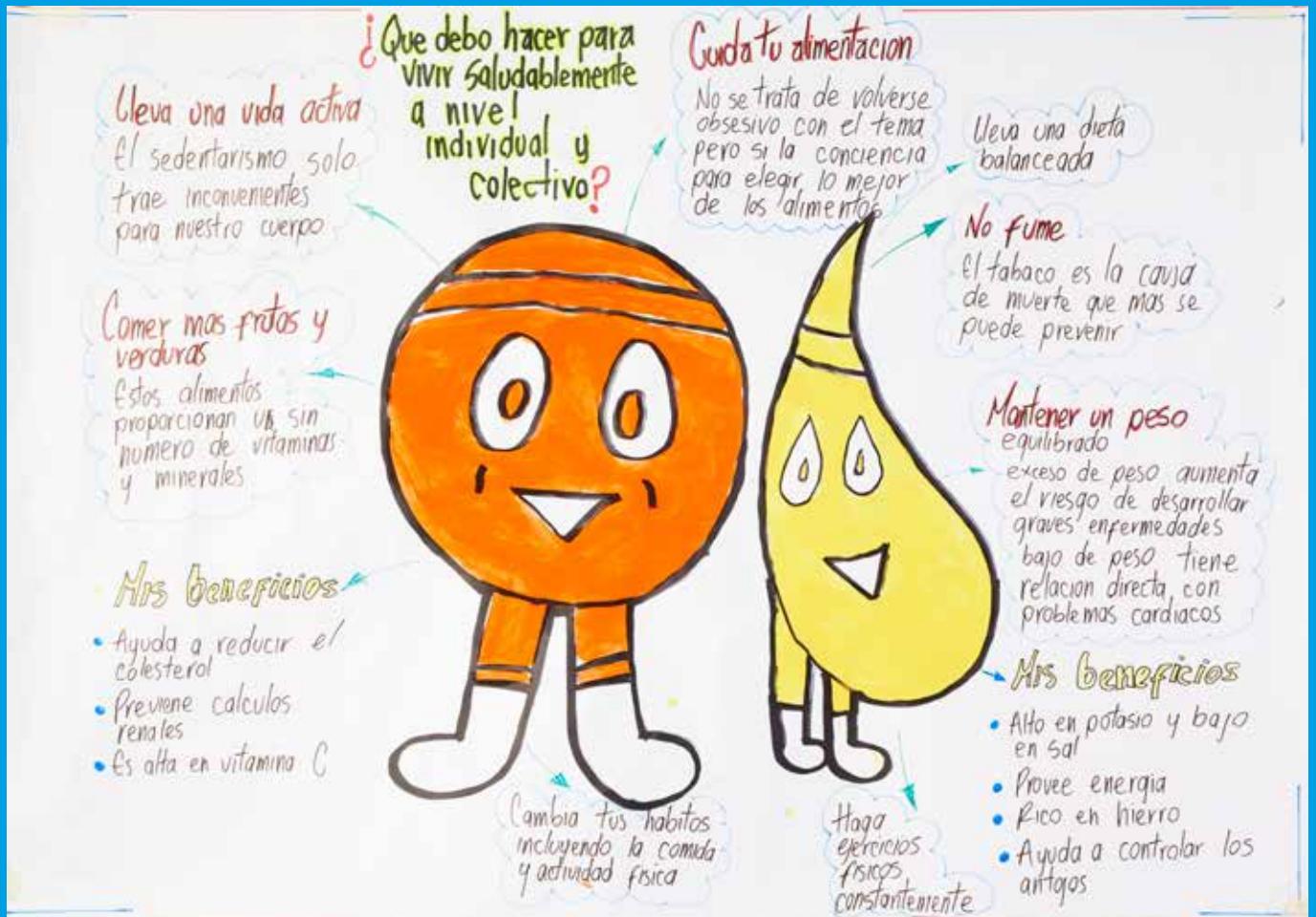
Autores: Stephanía Maya, Alisson Barreto,  
Valentina Beltrán, Paola Trujilla,  
José Carreno

Curso: 9

Categoría: 3

Tema: Un Bien Bienestar





Colegio: Instituto Técnico Rodrigo de Triana  
Autoras: Paula Castro,  
Dayra Pineda

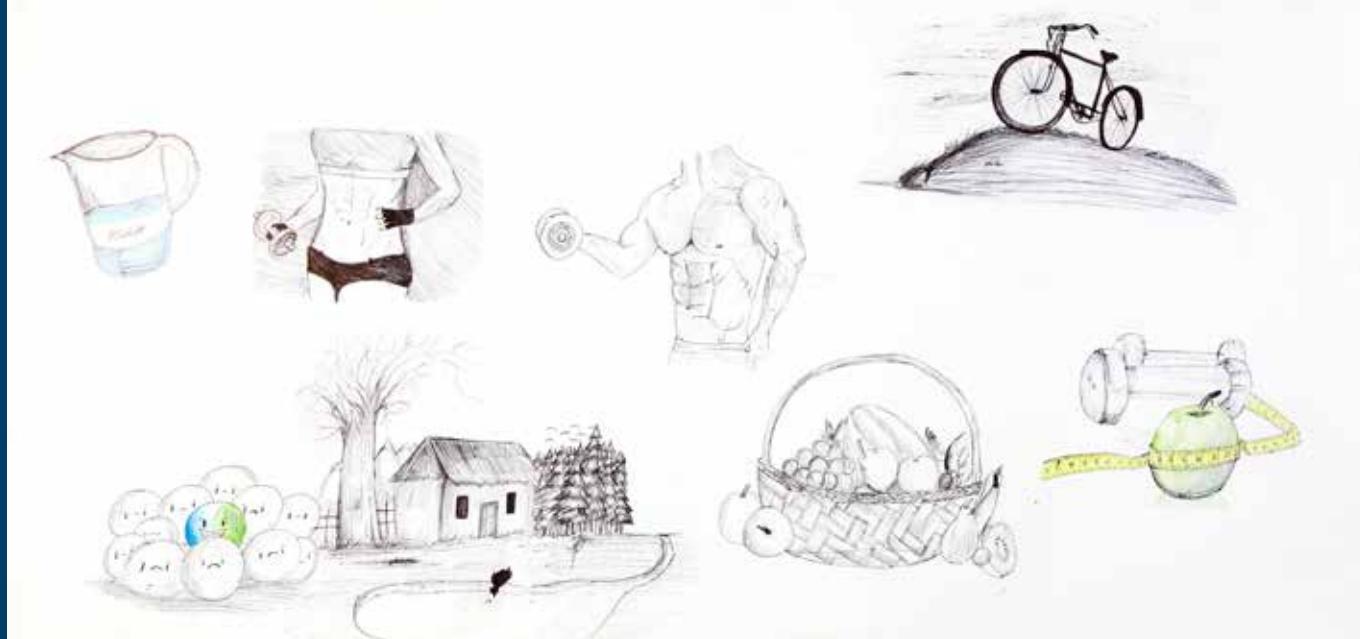
Curso: 1001  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de Vida Saludable

Colegio: Atanasio Girardot  
Autora: Nicole Stephany Tique Poveda

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de Vida Saludable



# Ámate lo suficiente como para llevar un estilo De vida saludable



**Colegio: Atanasio Girardot**  
**Autor: Leonardo Barragán Rojas**

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: Ámate lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable

# ALIMENTOS SALUDABLES

## ACEITES SALUDABLES

Usa aceites saludables (como el vegetal), Para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Reduce el uso de manteca. Evita las grasas trans.



AGUA  
Bebe agua, té o café (Prefiere los sin dulce), Toma leche (2 vasos al día) y Jugo Natural (1 vaso al día). Evita las bebidas con AZÚCAR.

## VERDURAS

Entre más cantidad de vegetales y más variedad mejor, La recomendación es comer 5 porciones entre frutas y verduras al día. Las papas no cuentan como verdura.



## GRANOS ENTEROS

CONSUME GRANOS ENTEROS (Como lentejas garbanzo y frijol), Limita los granos refinados como el arroz y el pan blanco.

## FRUTA

CONSUME UNA CANTIDAD DE FRUTAS DE TODOS LOS COLORES CUANTAS MÁS COLORES CONSUMAS MÁS BENEFICIOS DISFRUTARAS.

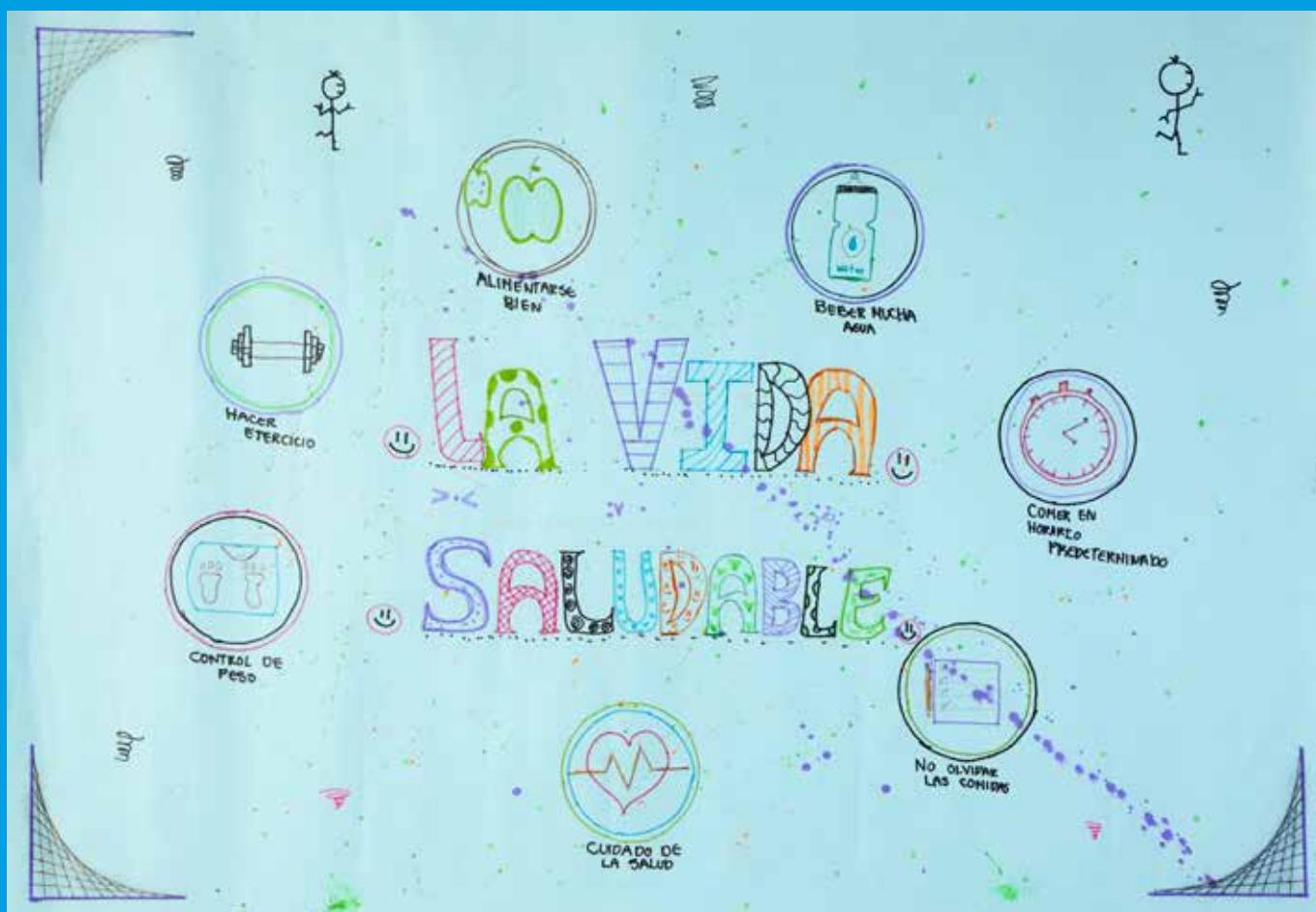
## PROTEINA SALUDABLE

ELIGE PESCADO, POLLO, LEGUMBRES, Reduce la cantidad de carnes rojas evita los embutidos, el tocino y otras carnes procesadas.

NOMBRE: JUAN DAVID FONSECA

CURSO: 602

N.CATELERA: ALIMENTOS SALUDABLES



Colegio: José Asunción Silva  
Autora: Brayan Rodríguez Díaz

Curso: 503  
Categoría: 2  
Tema: La vida saludable

Colegio: José Asunción Silva  
Autores: Laura Camila P., Juliana P.,  
Brayan P.

Tema: Vida Sana





Colegio: La Joya

Curso: 302

Categoría: 2

Tema: Todos los días ejercitarnos

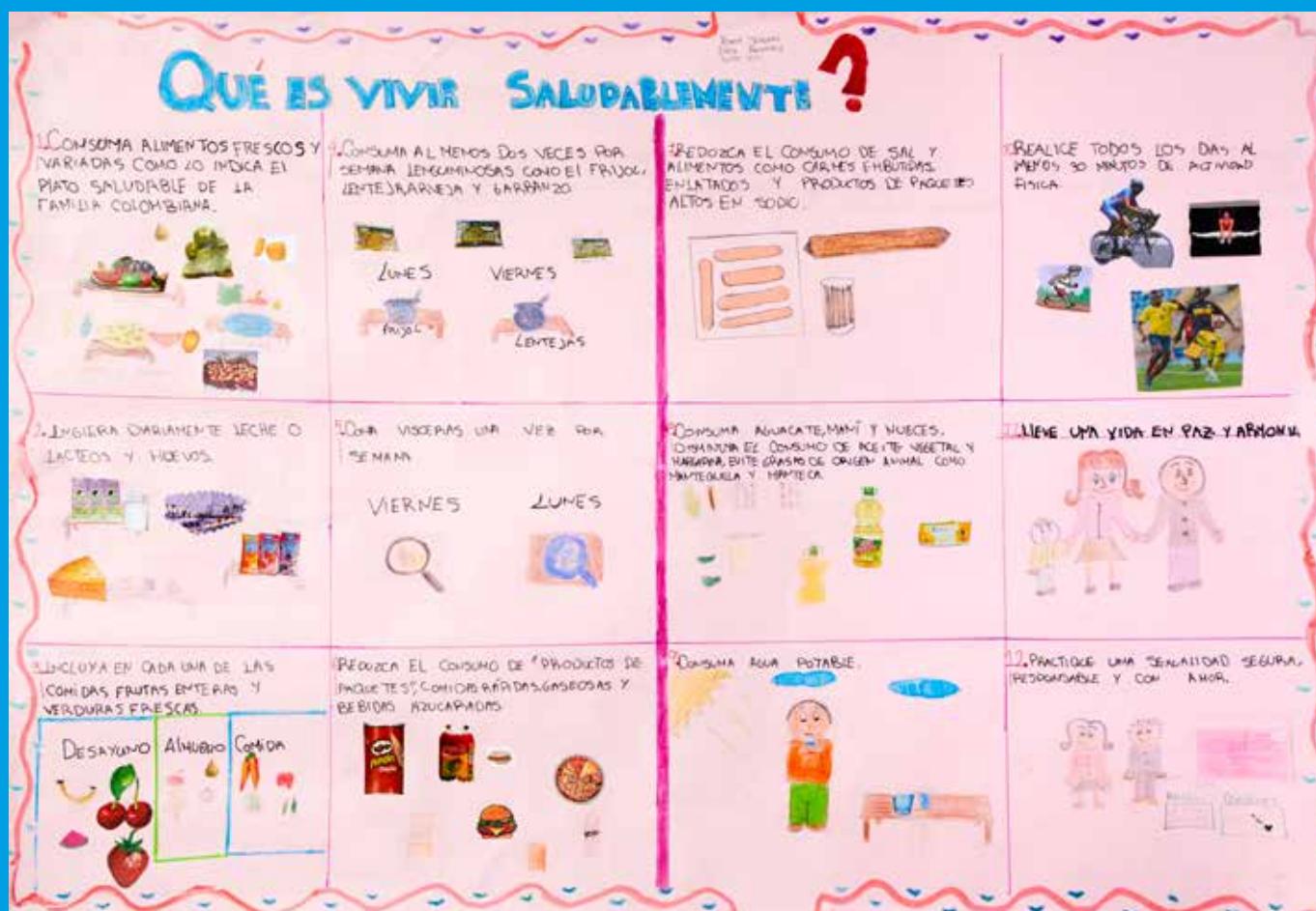
Colegio: Marco Tulio Fernández

Curso: 11

Categoría: 3

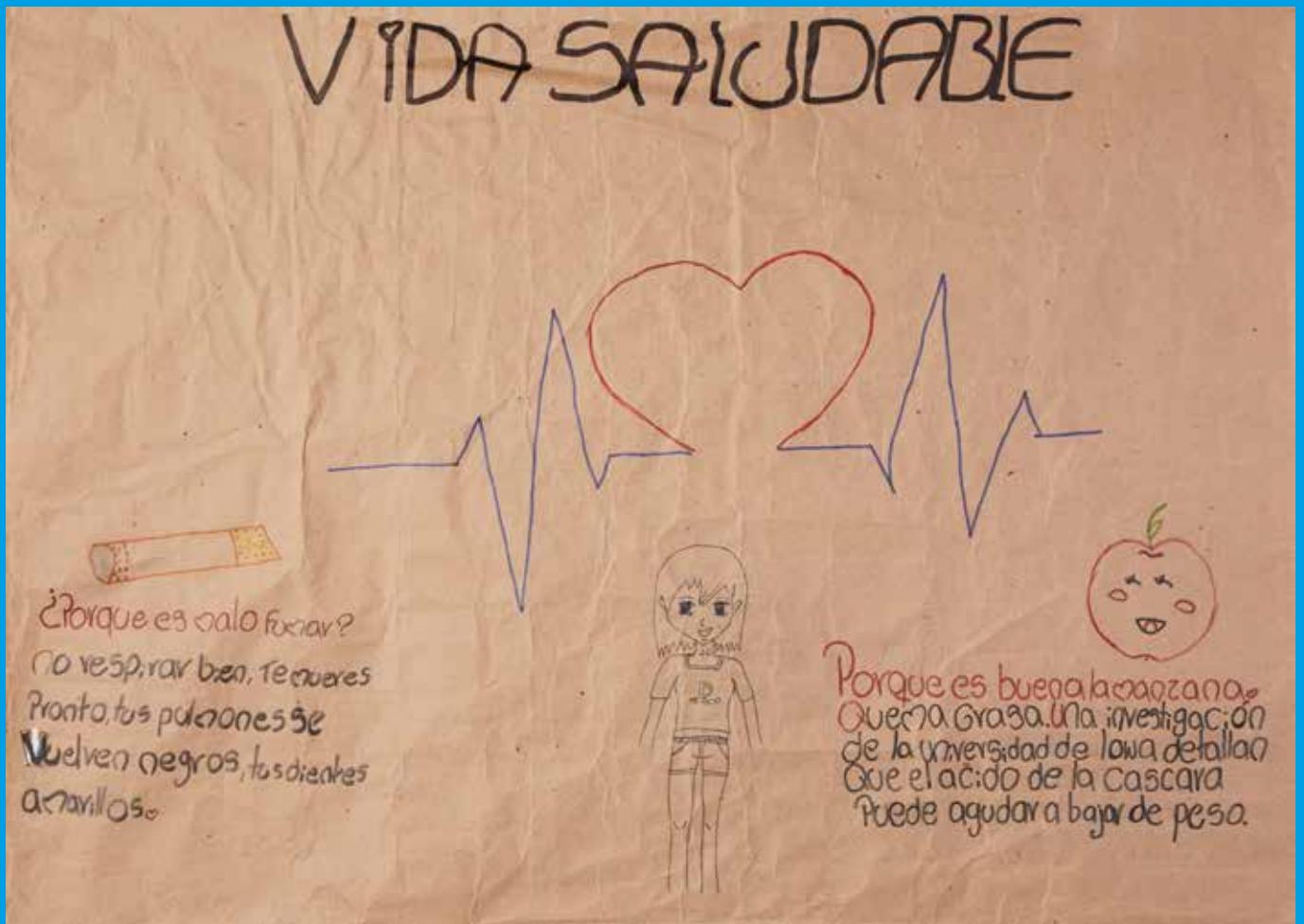
Tema: Vida Sana

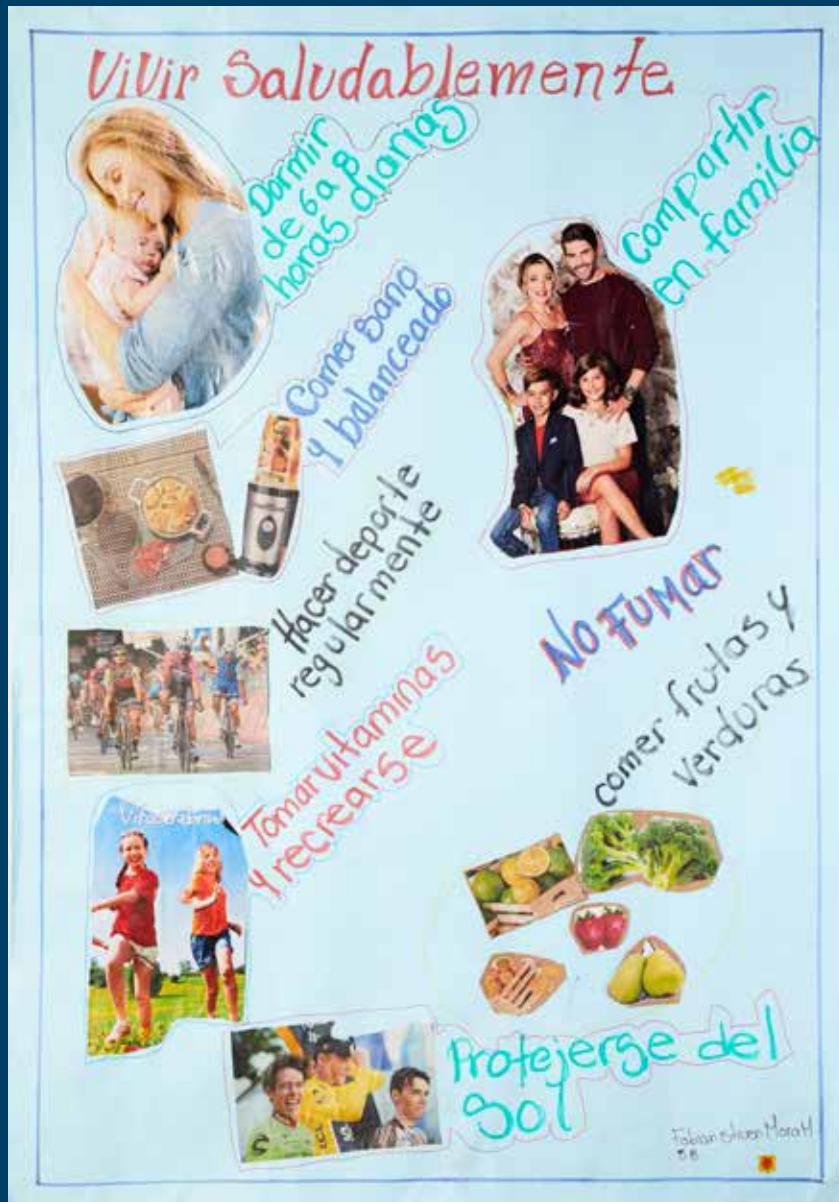




Colegio: Simón Rodríguez  
 Autora: Yeimy Johana Ortiz Ramírez

Curso: 502  
 Tema: Qué es vivir Saludablemente



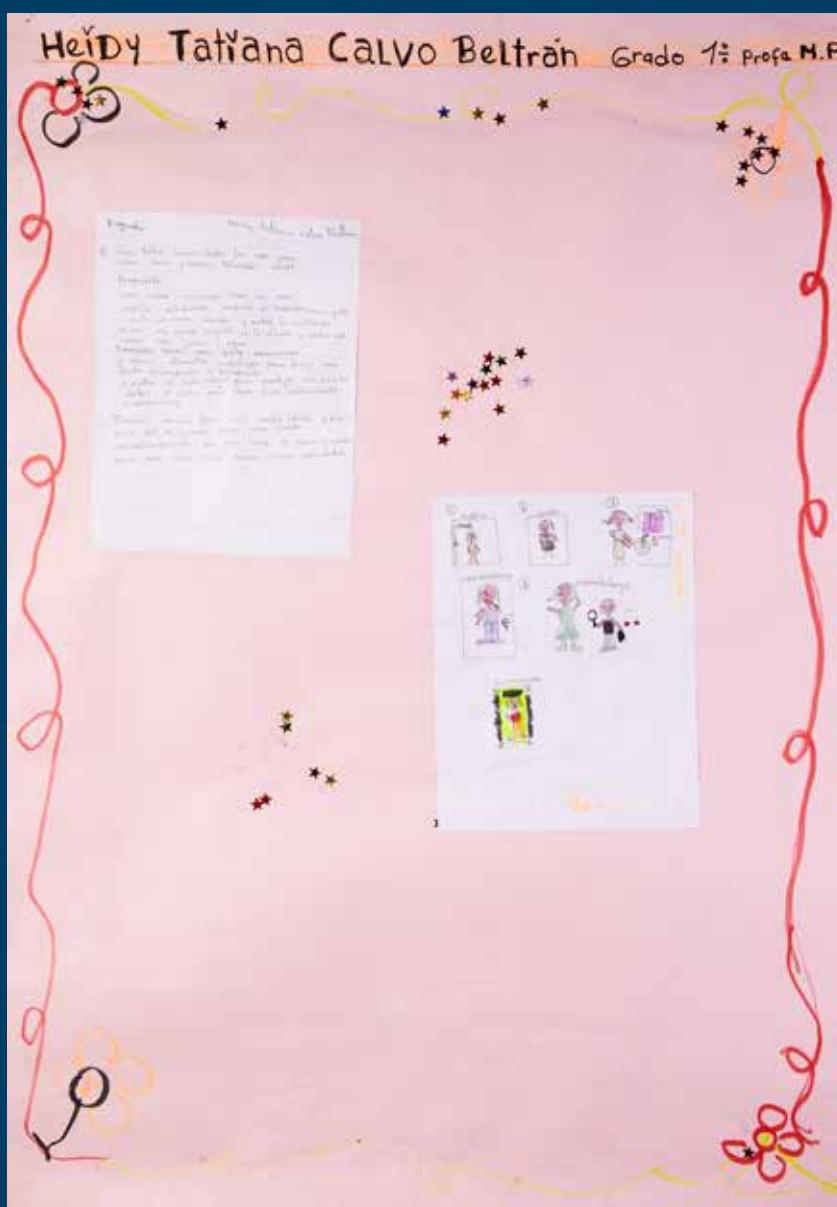


Colegio: Simón Rodríguez  
Autor: Fabián Stiven Mora

Curso: 5b

**Colegio: Manuel Elkin Patarroyo**  
**Autora: Heidy Tatiana Calvo Beltrán**

Curso: 1  
Categoría: 1





Colegio: Nicolás Gómez Dávila  
Autora: Karol Juliana Calderón

Curso: 604  
Categoría: 3  
Tema: Come Sano

# Una Buena Alimentación.

Quisiera en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, las grasas, el agua, las vitaminas, los carbohidratos y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamientos, la buena alimentación es especialmente importante para ti.



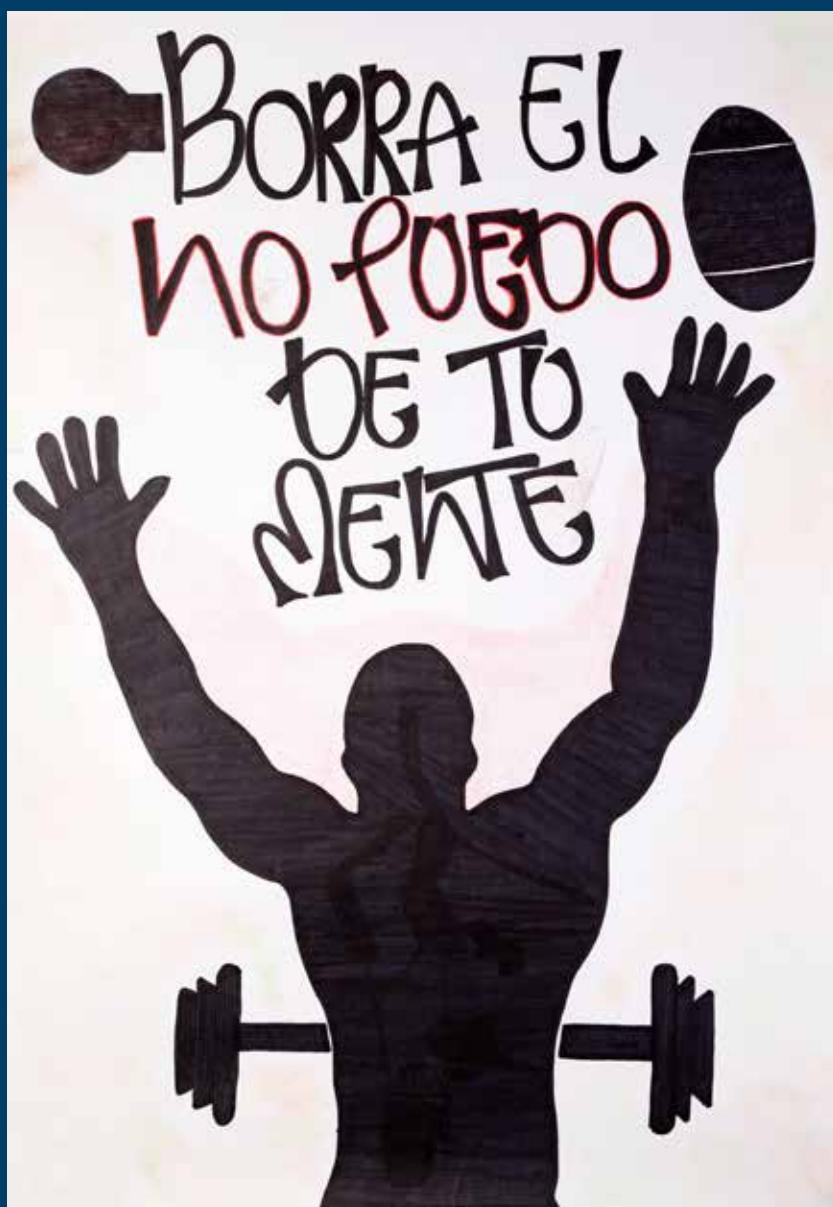
## Estilo de Vida Saludable.

El estilo de vida es el conjunto de actividades que una persona, grupo social y familia realiza diariamente o con determinada frecuencia; todo depende de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros aspectos.

Hoy en día se han incrementado ciertas enfermedades degenerativas debido a estilos de vida deficientes.

Según la encuesta Nacional de Salud es la primera causa de muerte en nuestro país, siendo estas vinculadas a estilos de vida poco saludables (consumo de alcohol, tabaco, mala alimentación, entre otras).





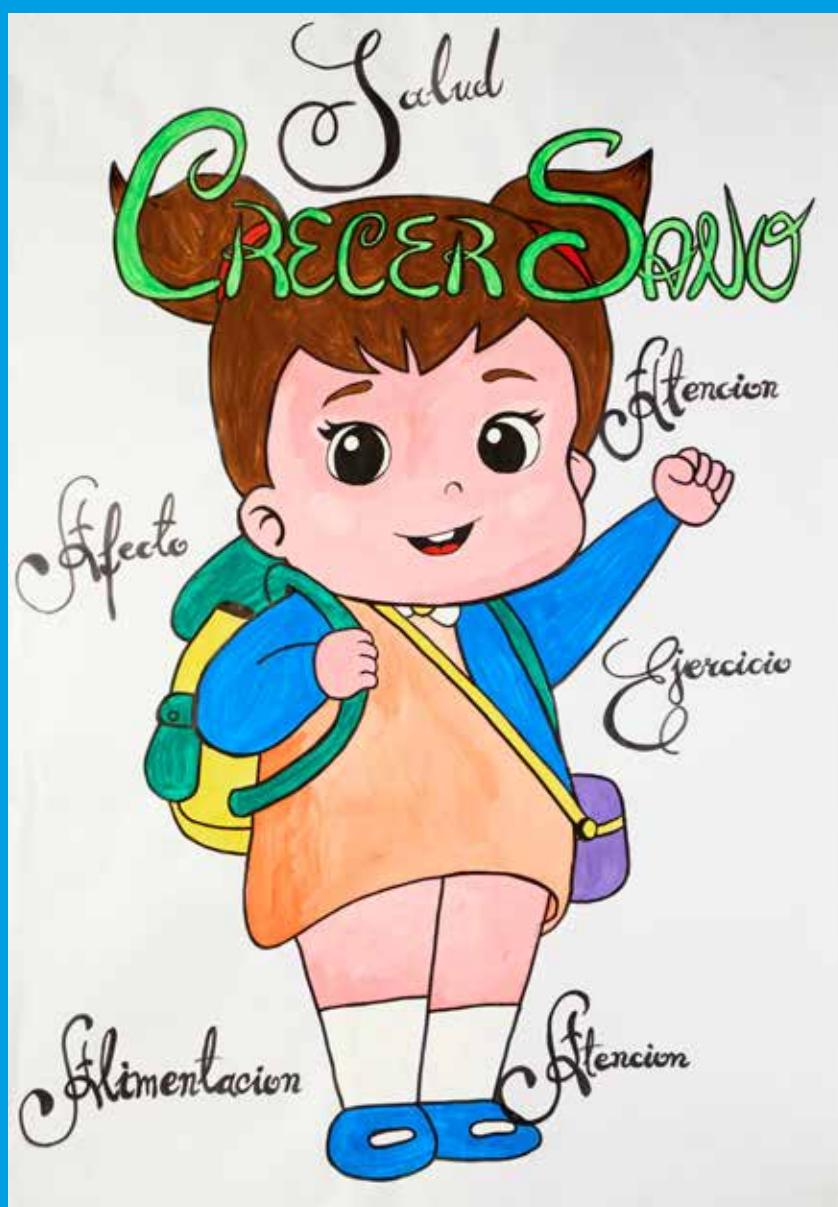
**Colegio:** Atanasio Girardot  
**Autor:** Ricardo Andrés Casas

**Curso:** 1003  
**Categoría:** 3  
**Tema:** Borra el no puedo de tu mente

Colegio: Atanasio Girardot  
Autor: Alejandro Gualteros Ordoñez

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: Sé el protagonista de tu vida





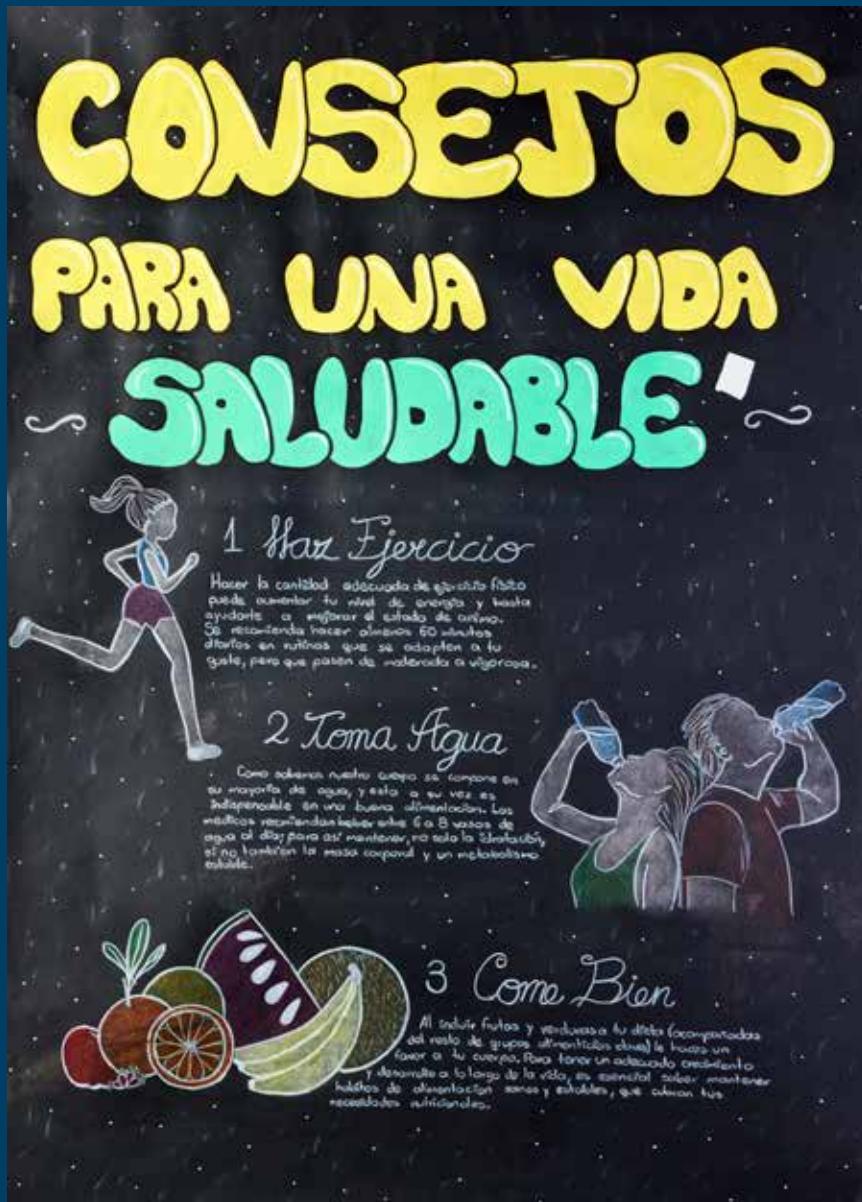
Colegio: La Joya  
Autora: Karen Lorena Buitrago

Curso: 302  
Categoría: 2  
Tema: Crecer Sano

Colegio: Atanasio Girardot  
Autores: Ángela Rodríguez,  
Juan Rivas

Curso: 403  
Categoría: 2  
Tema: Vida Saludable



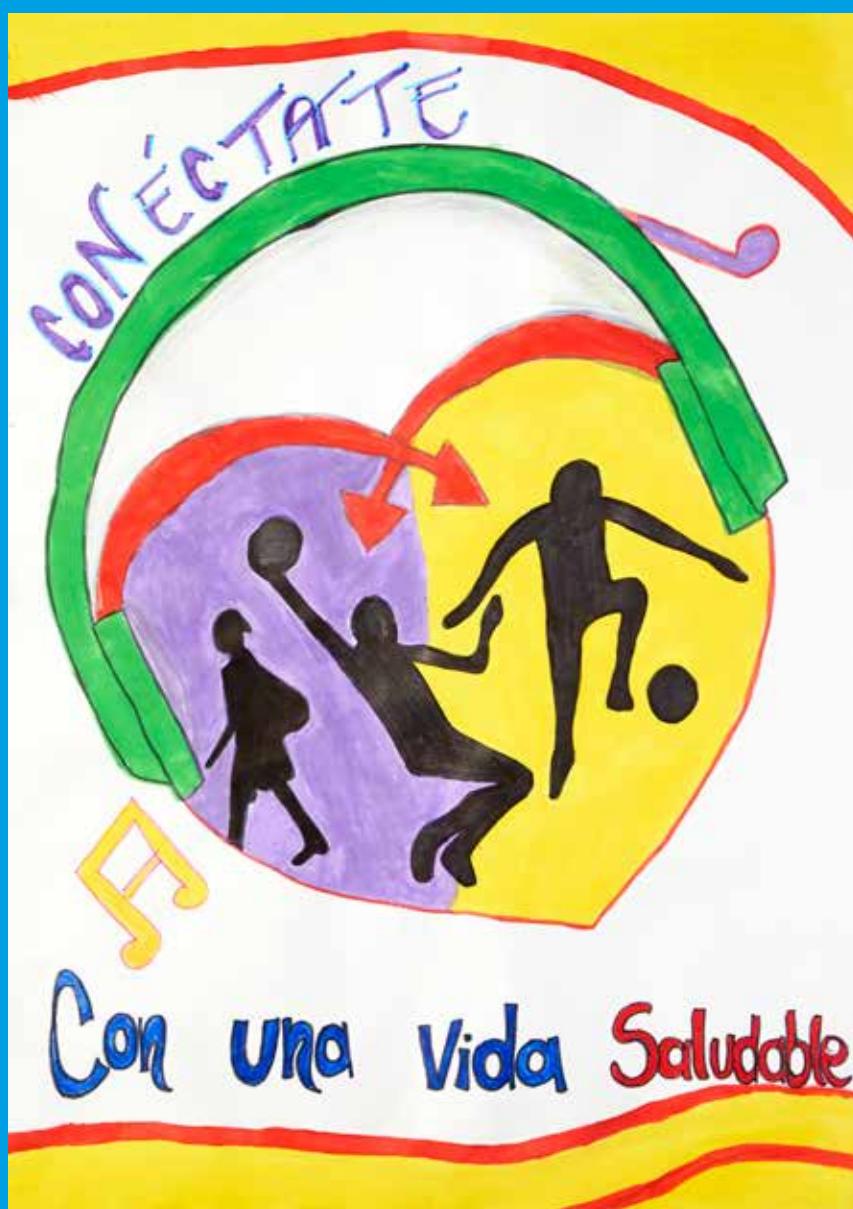


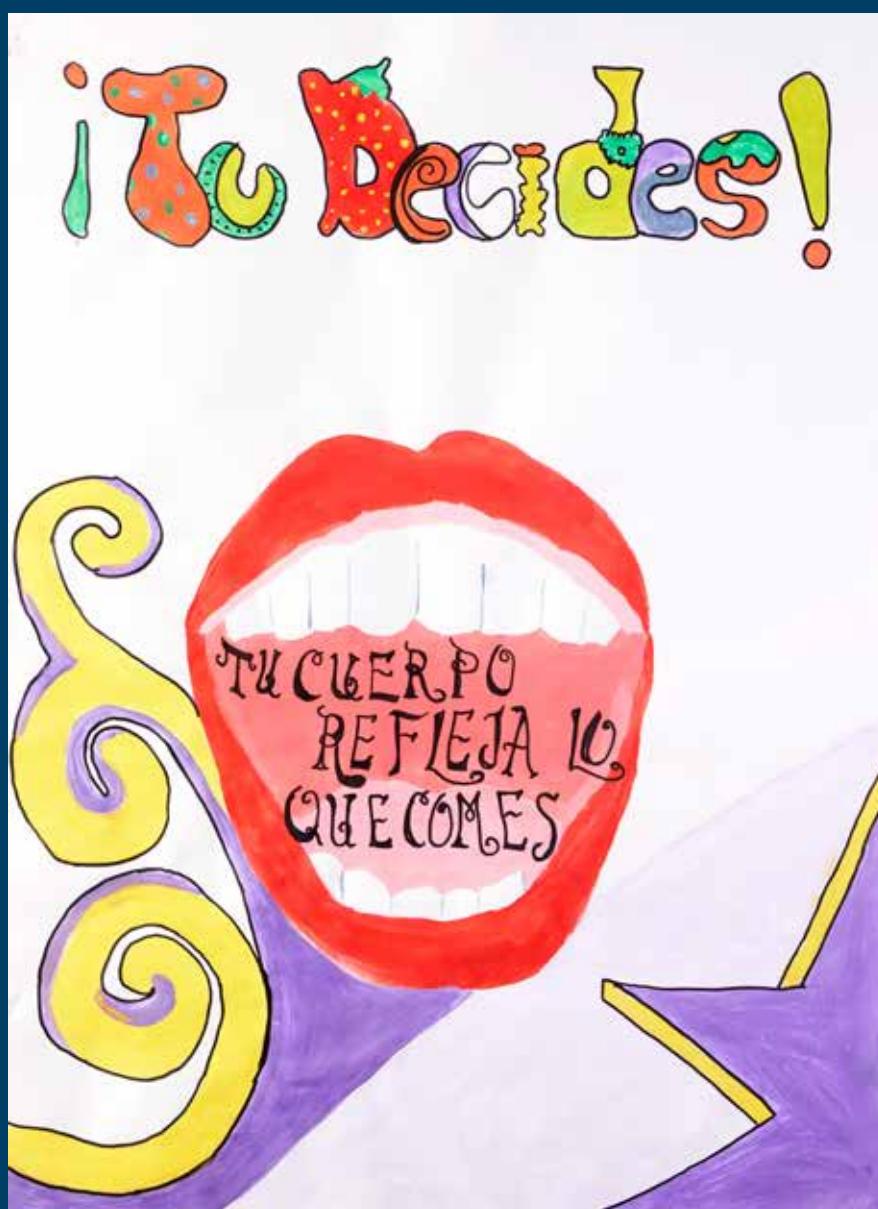
Colegio: Atanasio Girardot  
Autora: Gabriela Hurtado Cuesto

Curso: 1001  
Categoría: 3  
Tema: Consejos para una vida saludable











¡CÓMO REPLICAR  
DE LO QUE COMES  
HACES Y PREVIENES!



### CRECER SANO Y ADECUADAMENTE

- La clave  
La alimentación
  - desayuno principal del día
  - frutas = Energía
  - Vegetales = Vitaminas
  - Lácteos = fortalece tus huesos
- DORMIR  
Recuperar energía
  - TOMAR MUCHA AGUA  
Nuestro cuerpo es el 70%
  - ACTIVIDAD FÍSICA  
Tanto el juego como el deporte



¡Si LATE BIEN, VIVES BIEN!



### VIVIR SANO INDIVIDUAL Y COLECTIVAMENTE

- Evita el exceso de sal, dulces y azúcares
- Limitar el consumo de alcohol
- Consumir tus alimentos en un lugar tranquilo
- Comparte y vive en familia

### VIVIR SALUDABLE

1. MÚEVETE
2. COME MEJOR
3. CONTROLA TU COLESTEROL Y PRESION ARTERIAL
4. NUNCA FUMES
5. SE FELIZ DNIERTETE



¡BUSCA LO MEJOR  
PARA TU SALUD  
Y VIVE CON  
CALIDAD!

Laura M.  
502









**Colegio: Unión Colombia**  
**Autores: Brayan Javier Garzón,**  
**Juan David Cruz Correa**

Curso: 9  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

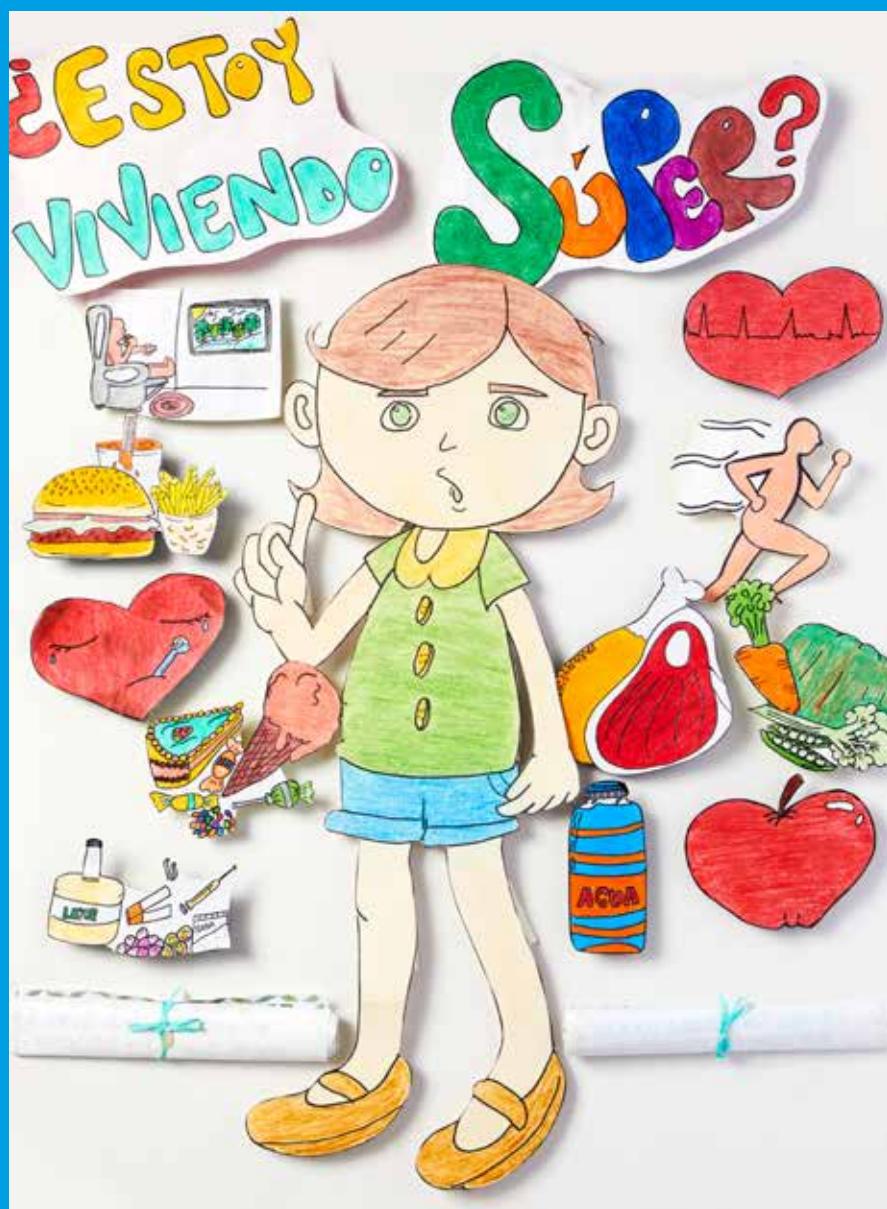


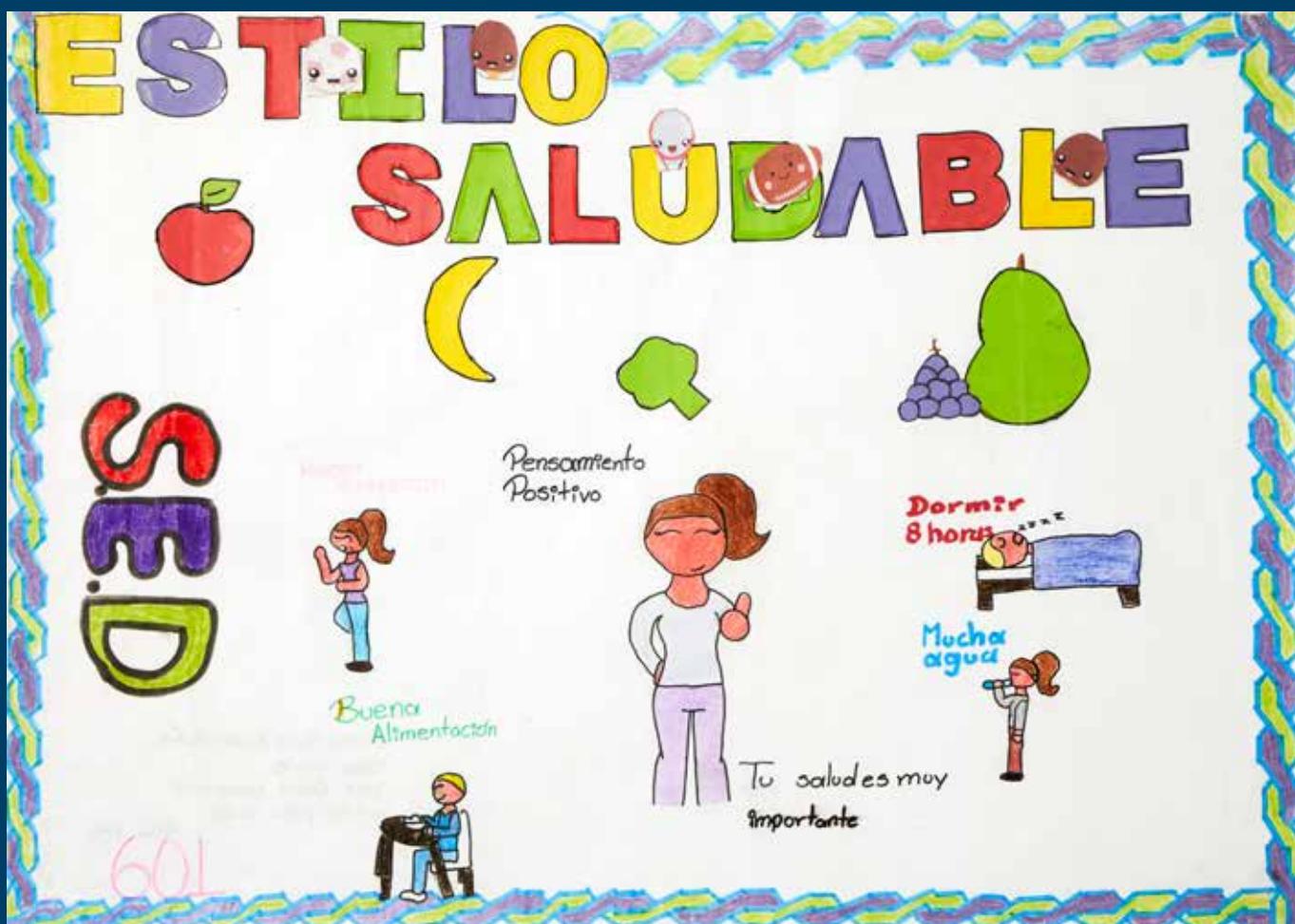




# ¿QUE ES VIVIR SALUDABLEMENTE?





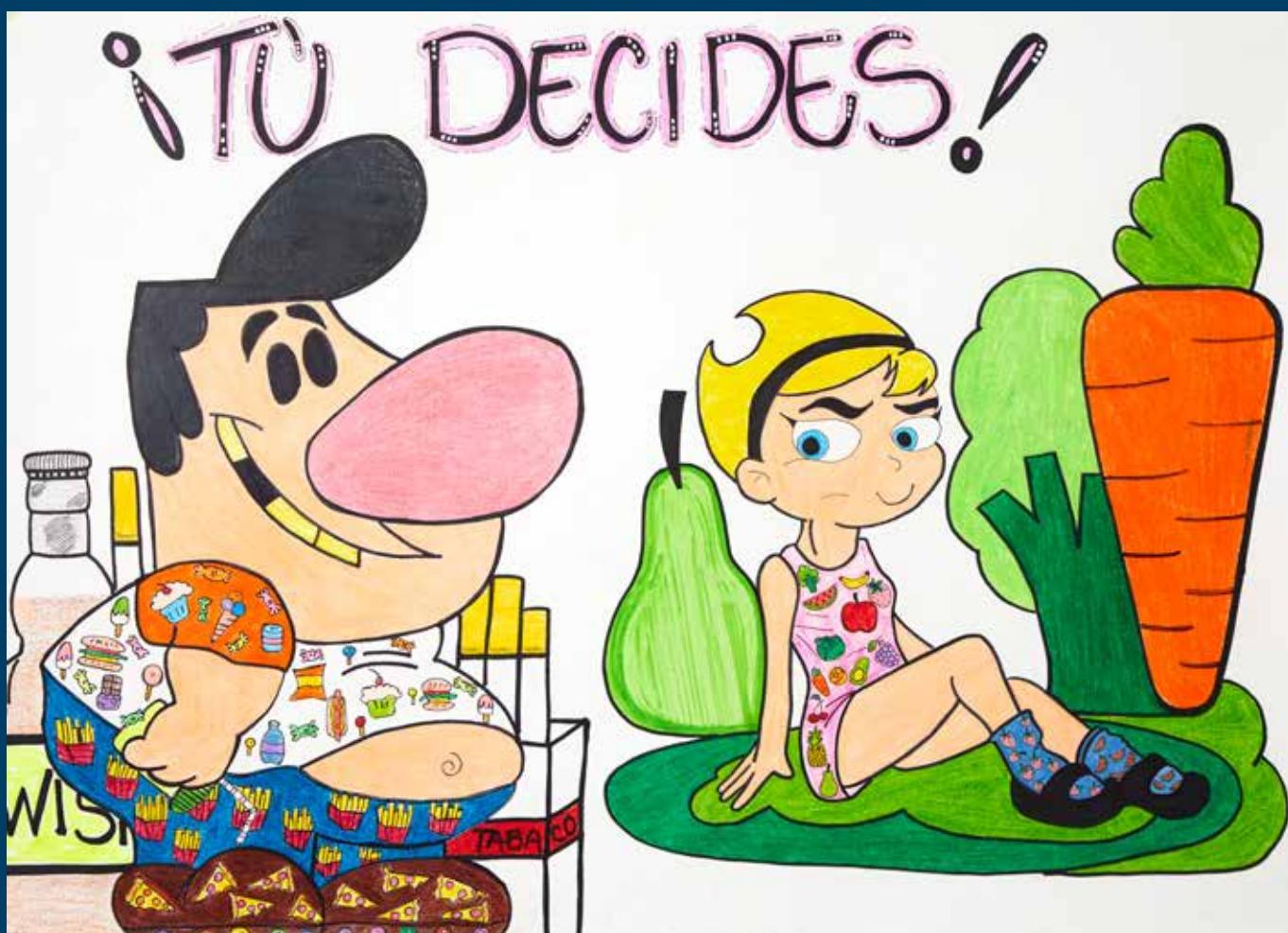


Colegio: Veintiún Ángeles  
Autora: María Paula Acuña

Curso: 602  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable

Colegio: Veintiún Ángeles  
Autora: Natalia Camargo Arias

Curso: 801  
Categoría: 3  
Tema: Tú decides cómo vivir





**Colegio: Veintiún Ángeles**  
Autora: Ana María González

Curso: 1105  
Categoría: 3  
Tema: Que más Importa que tu salud

Colegio: Sabio Caldas

Autoras: Luisa Guzmán, Brenda Mojica  
María Fajardo

Curso: 4A

Categoría: 2

Tema: Frutas y Verduras





**Colegio: Veintiún Ángeles**  
Autores: Ángela Gabriela Guzmán, Felipe Tamayo,  
Giselle Tatiana Rodríguez Rincón,  
Juan Sebastián Saavedra

Curso: 703  
Categoría: 3  
Tema: Hábitos Saludables

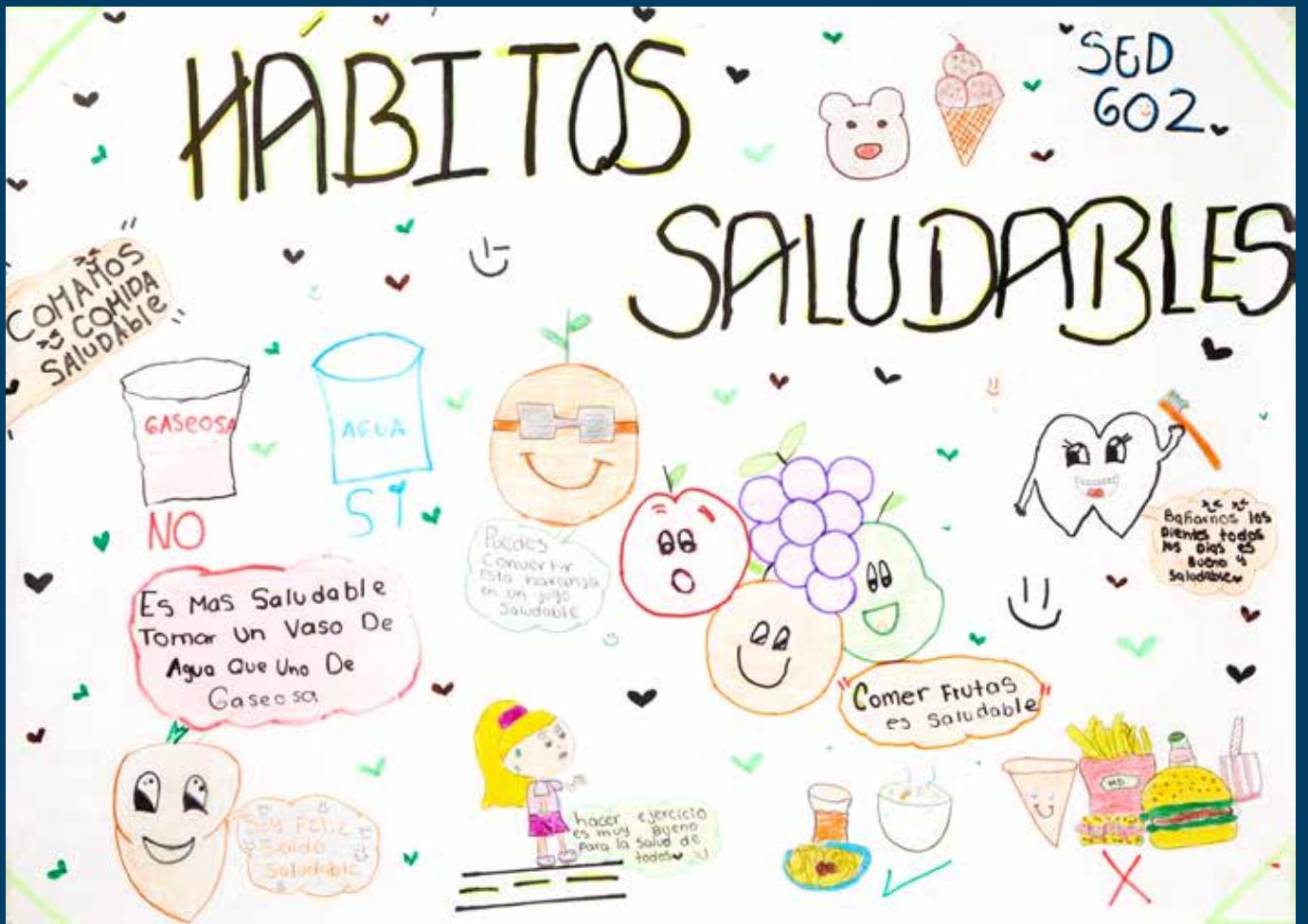
Colegio: Veintiún Ángeles

Autores: Camila Cárdenas, Shirley Vera  
Derek Pinzón, Sol Angie Méndez

Curso: 602

Categoría: 3

Tema: Hábitos Saludables



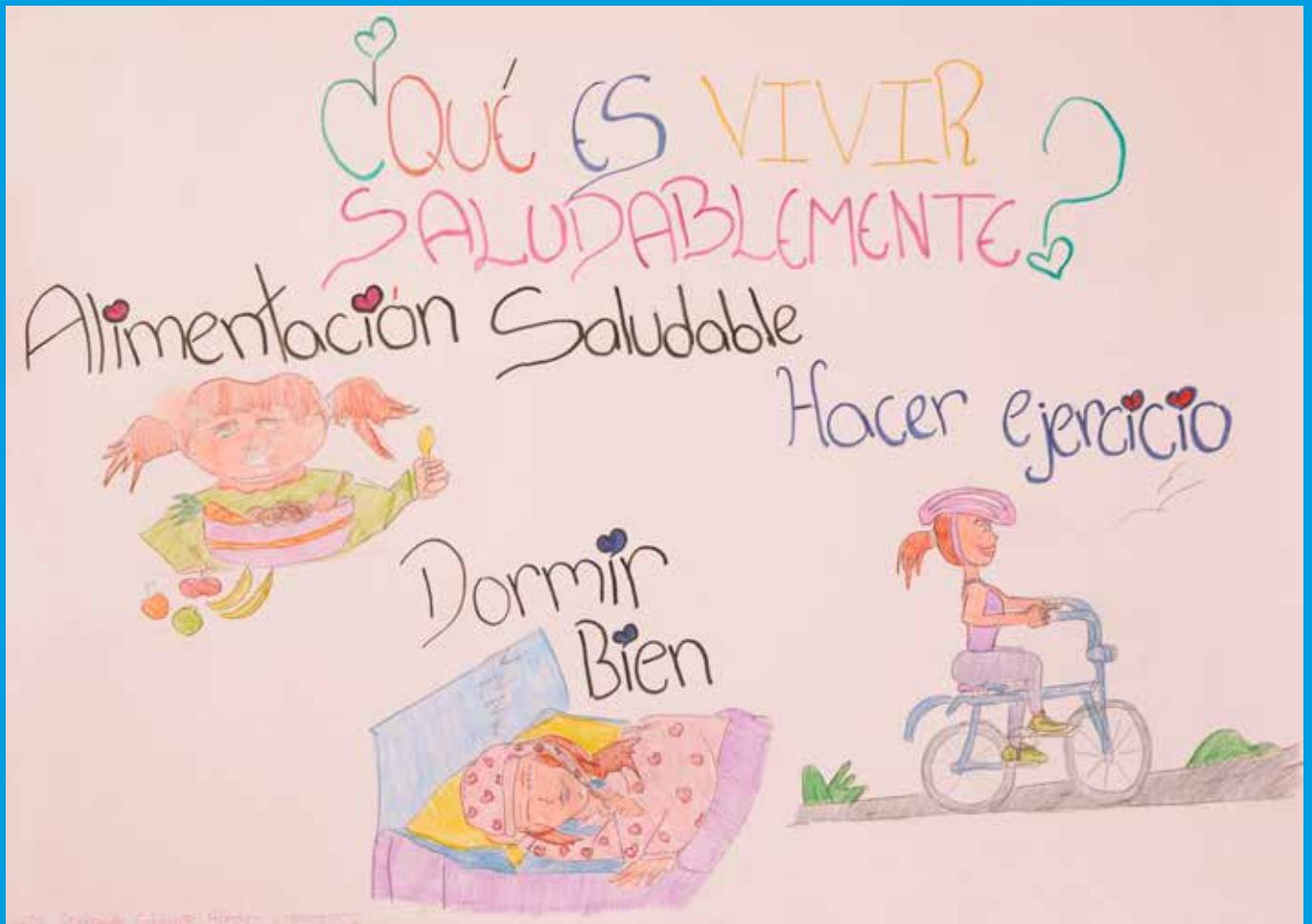


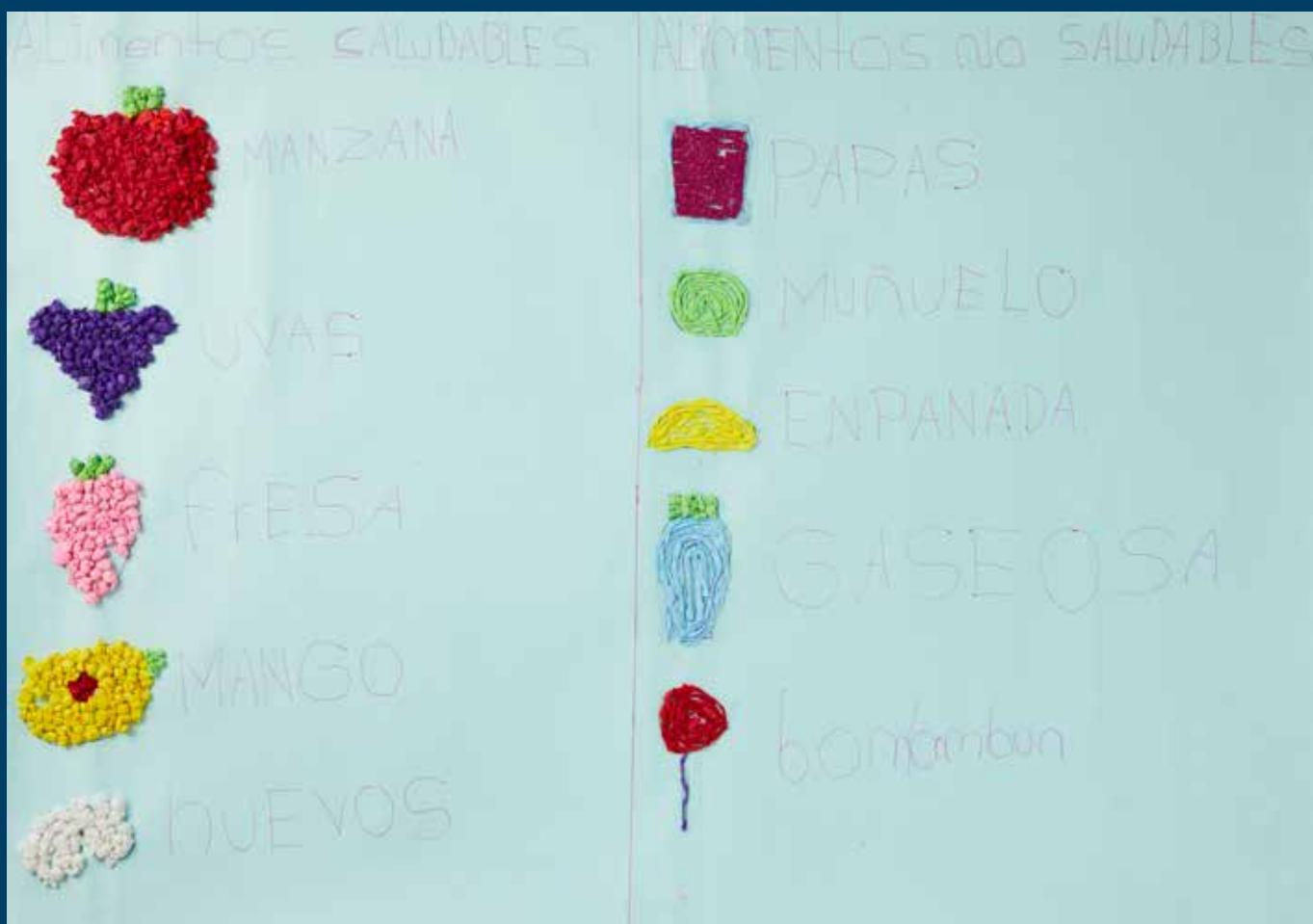
**Colegio: Veintiún Ángeles**  
Autora: Lady Vanesa Velandia Alonso

Curso: 901  
Categoría: 3  
Tema: Eres lo que comes

Colegio: San Francisco de Asís  
Autora: Luisa Fernanda Calderón Méndez

Curso: 502  
Categoría: 3  
Tema: ¿Qué es vivir saludablemente?

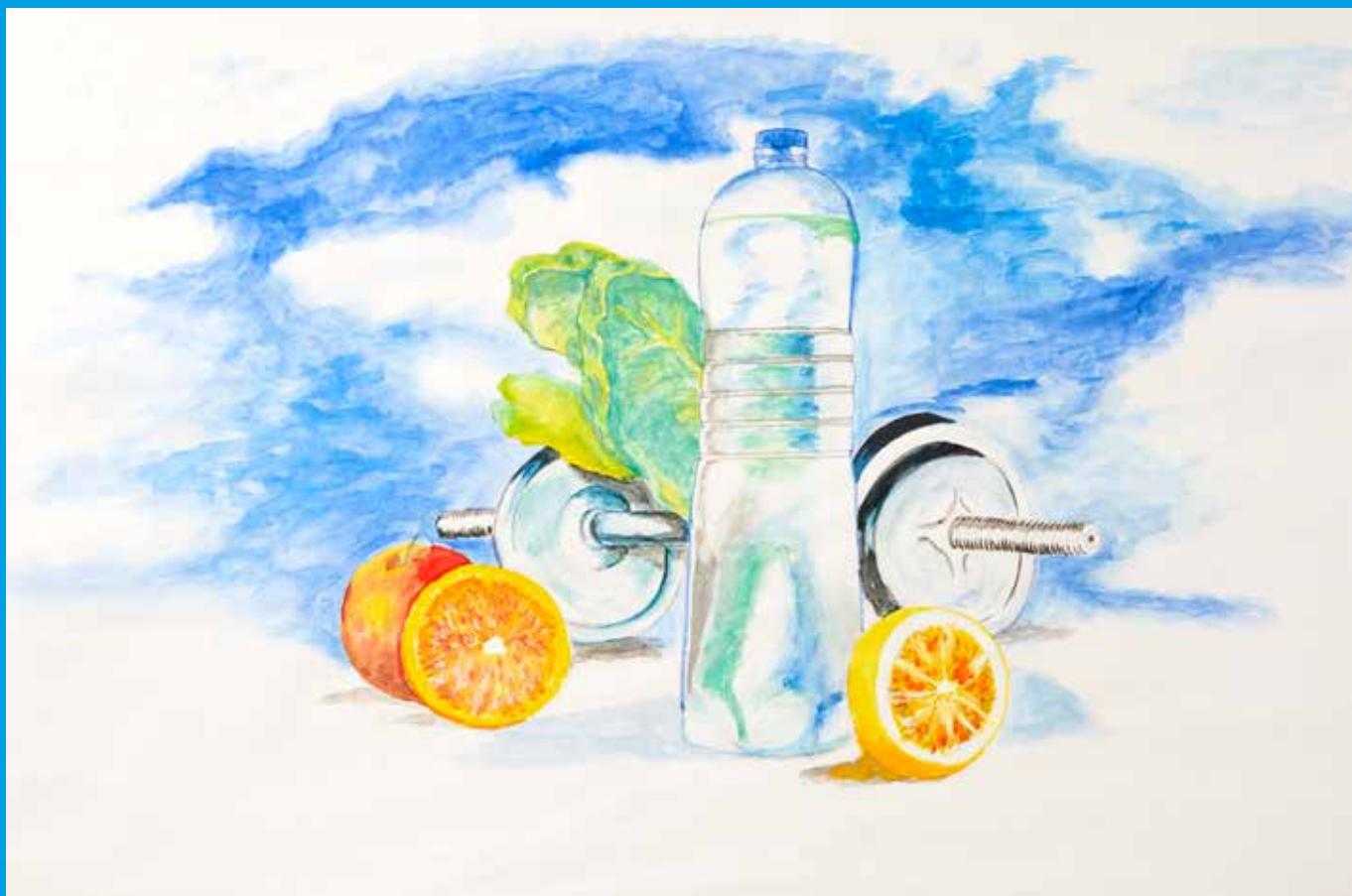




**Colegio:** Nicolás Gómez Dávila  
**Autora:** Yamil Alejandra Pardo Nieto

Curso: 402  
Categoría: 2  
Tema: Alimentos saludables y no saludables





**Colegio: Toberín**

**Autores: Laura Gudelo, Nicol Delgado,  
Valentina Torres, Brayan Chia,  
Natalia Zambrano**

**Curso: 801**

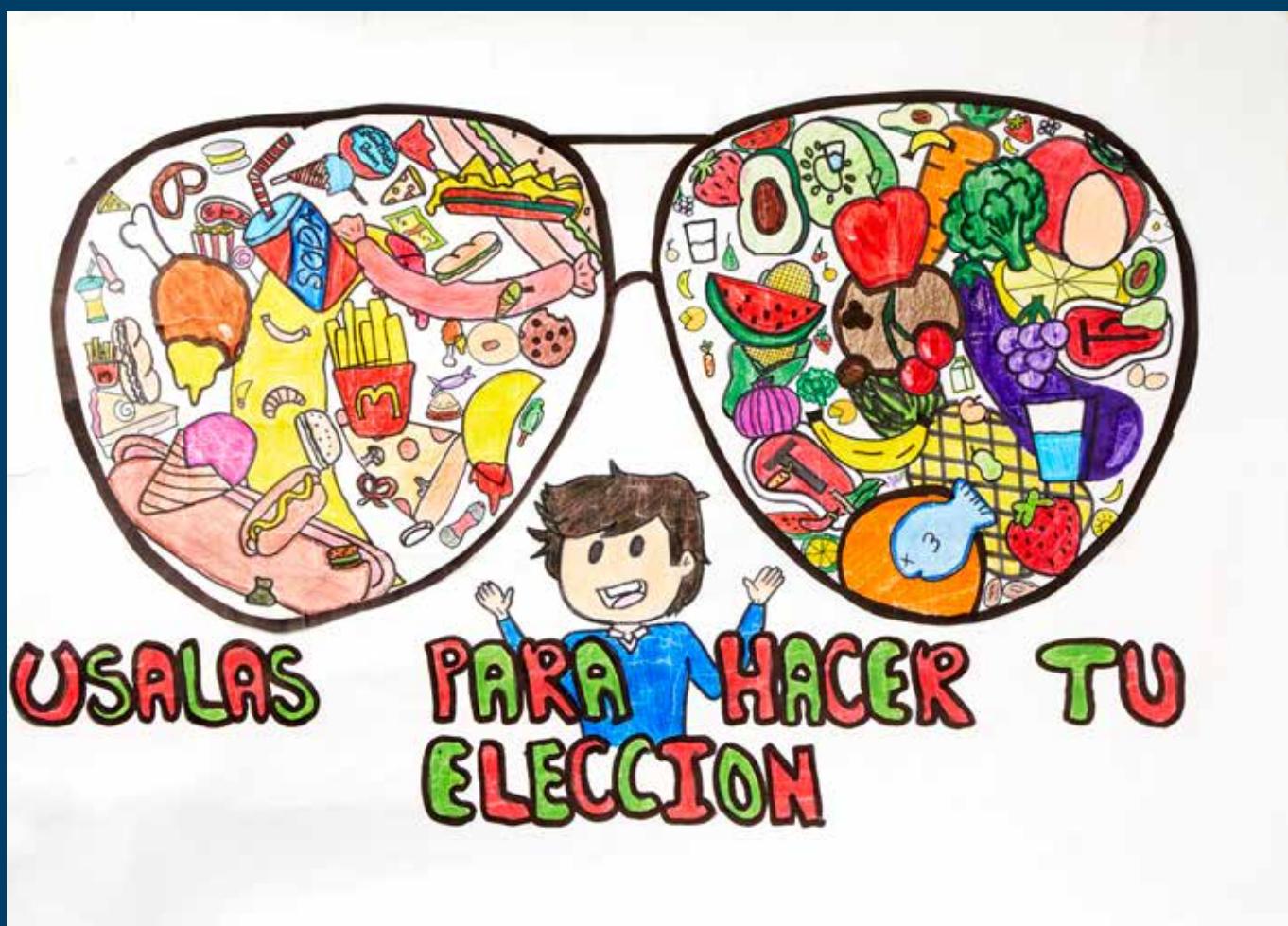
**Categoría: 3**

**Tema: Estilos de vida saludable**

Colegio: Toberín

Curso: 802  
Categoría: 3  
Tema: PIBES





Colegio: Toberín  
Autores: Juan Pablo Marín, Juan Pablo Durán,  
David Marcelo

Curso: 903  
Categoría: 3  
Tema: Gafas Evs

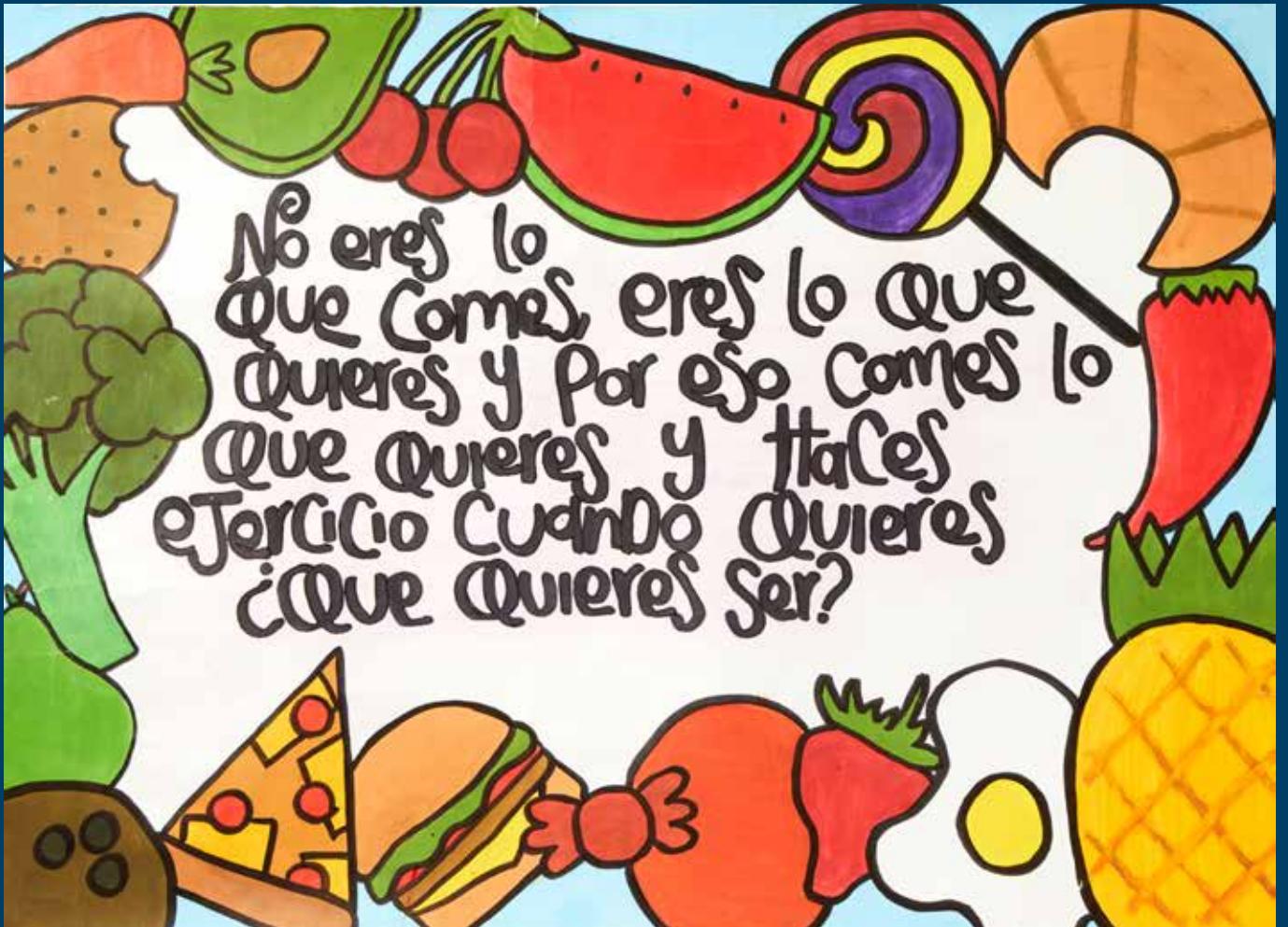
Colegio: Toberín

Autores: Juliana Navarro, Joemith Llorente,  
Carolina Forero

Curso: 903

Categoría: 3

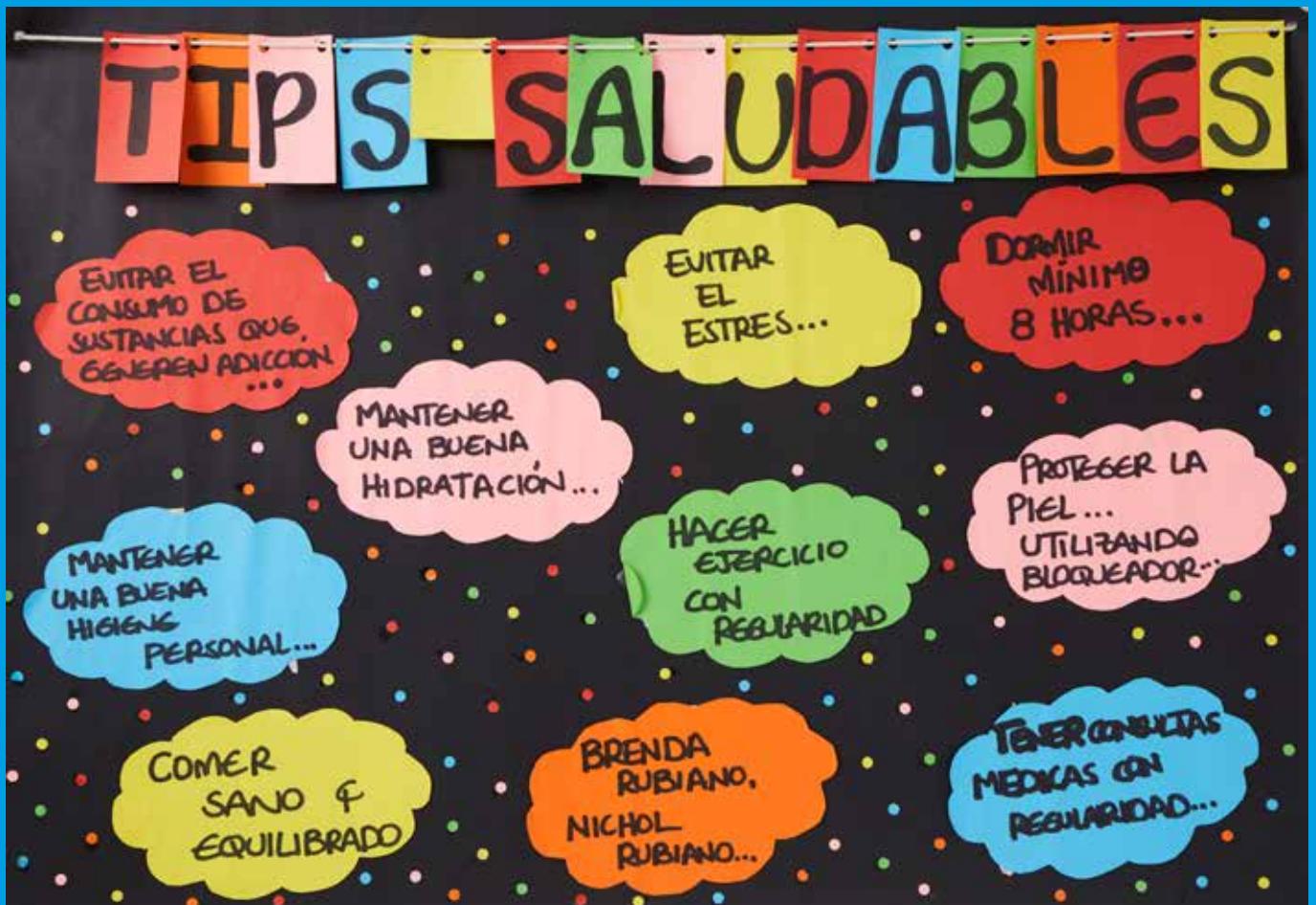
Tema: No eres lo que comes





Colegio: Luis Carlos Galán Sarmiento  
Autora: Andrea Marín

Curso: 1104  
Tema: PIBES



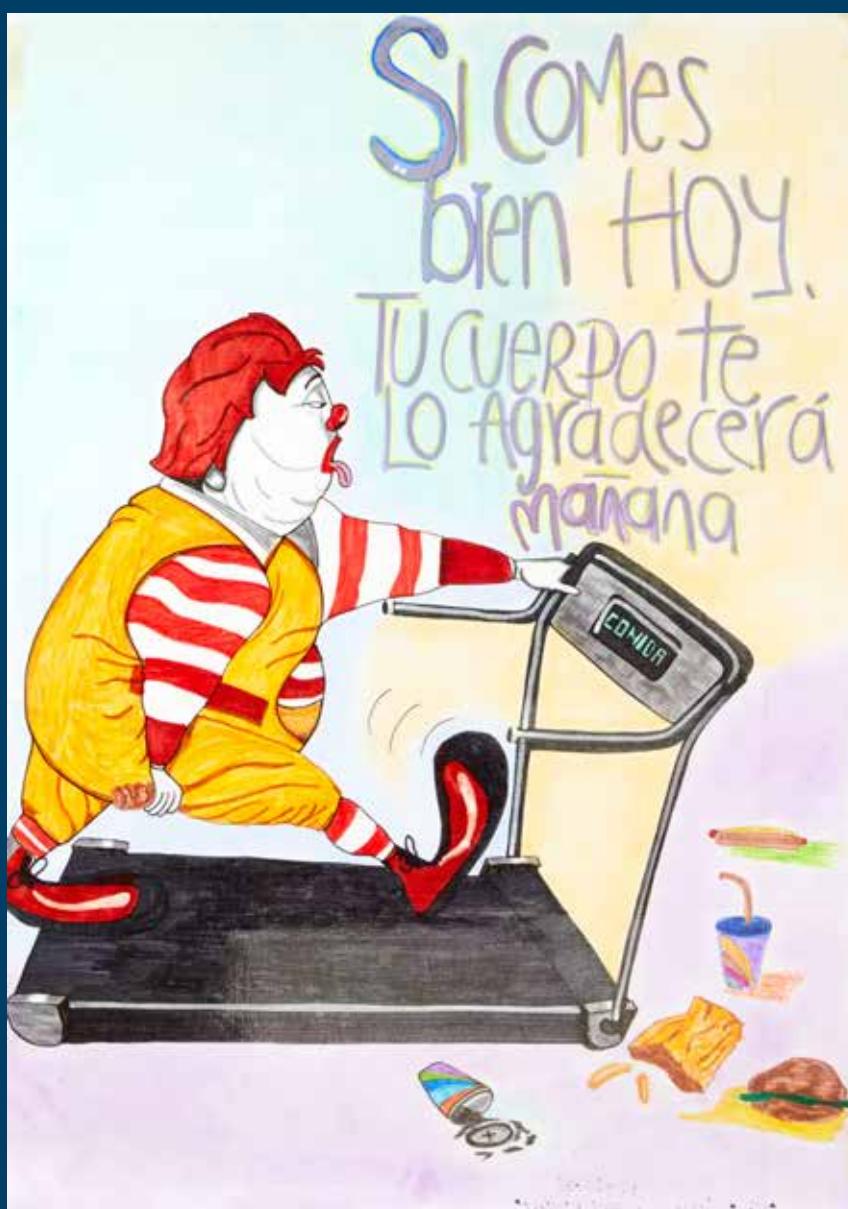


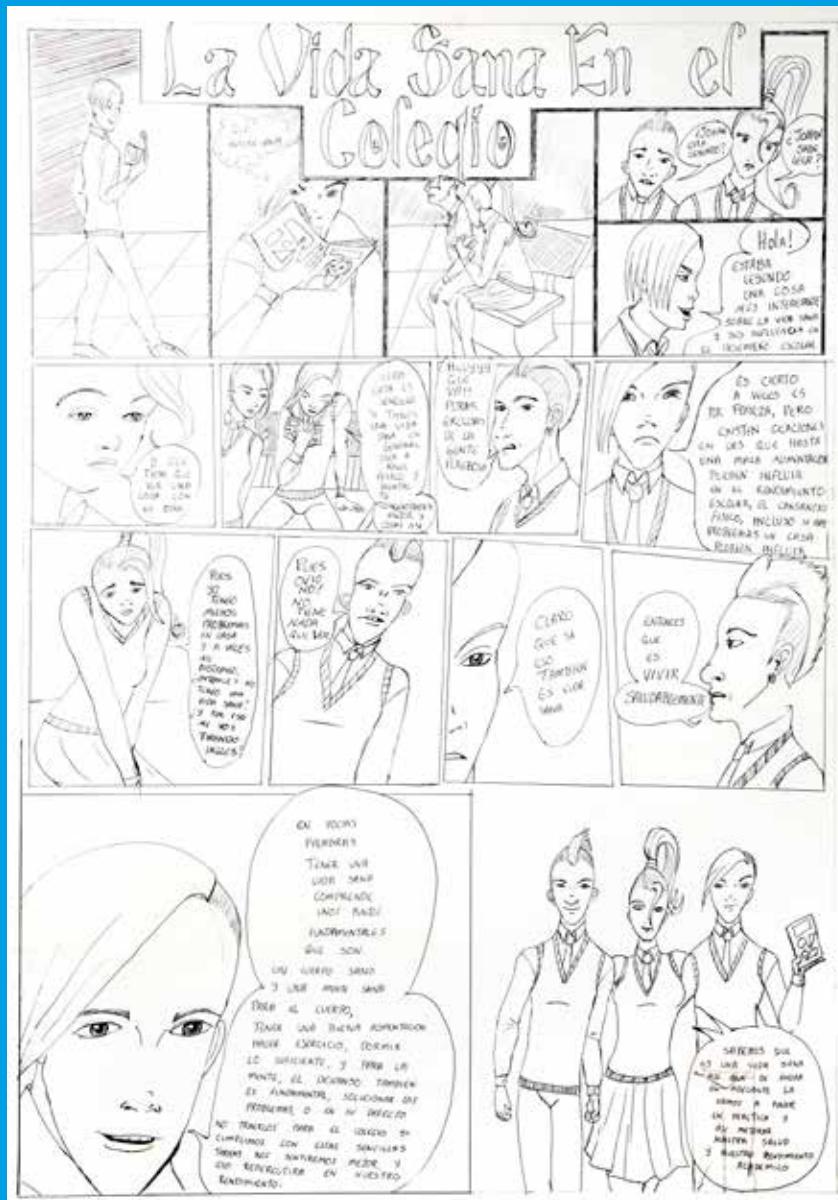
Colegio: Veintiún Ángeles  
Autor: David Mora

Curso: 1105  
Categoría: 3  
Tema: Tú decides cómo vivir

Colegio: Veintiún Ángeles  
Autora: Valentina Abella Naranjo

Curso: 901  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable





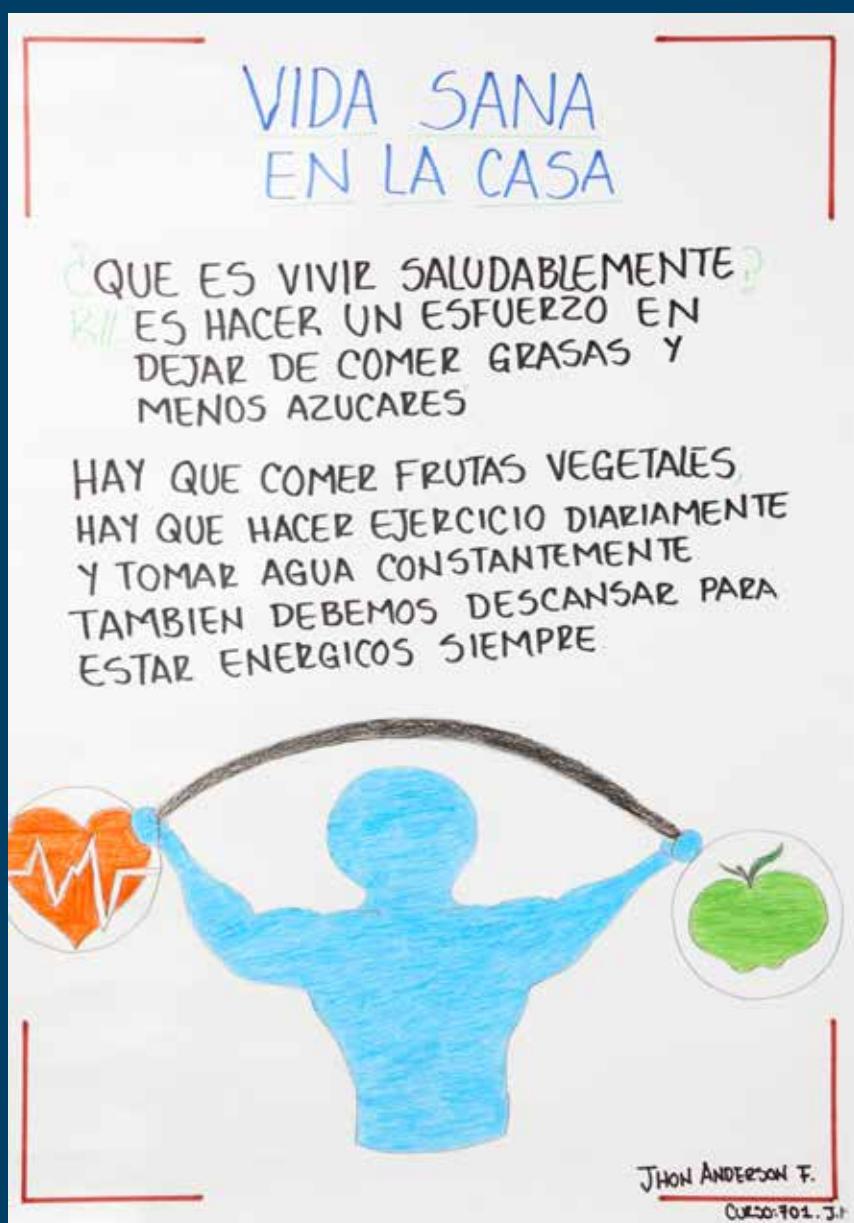
**Colegio: Orlando Higueta**  
**Autora: María Alejandra Chaparro Buendía**

Curso: 702  
 Categoría: 3  
 Tema: La vida sana en el colegio

Colegio: Orlando Higueta  
Autora: Luz Ángela Orjuela

Curso: 701  
Categoría: 3  
Tema: Vida Sana en el colegio





Colegio: Orlando Higuera  
Autor: Jhon Anderson F.

Curso: 701  
Tema: Vida Sana

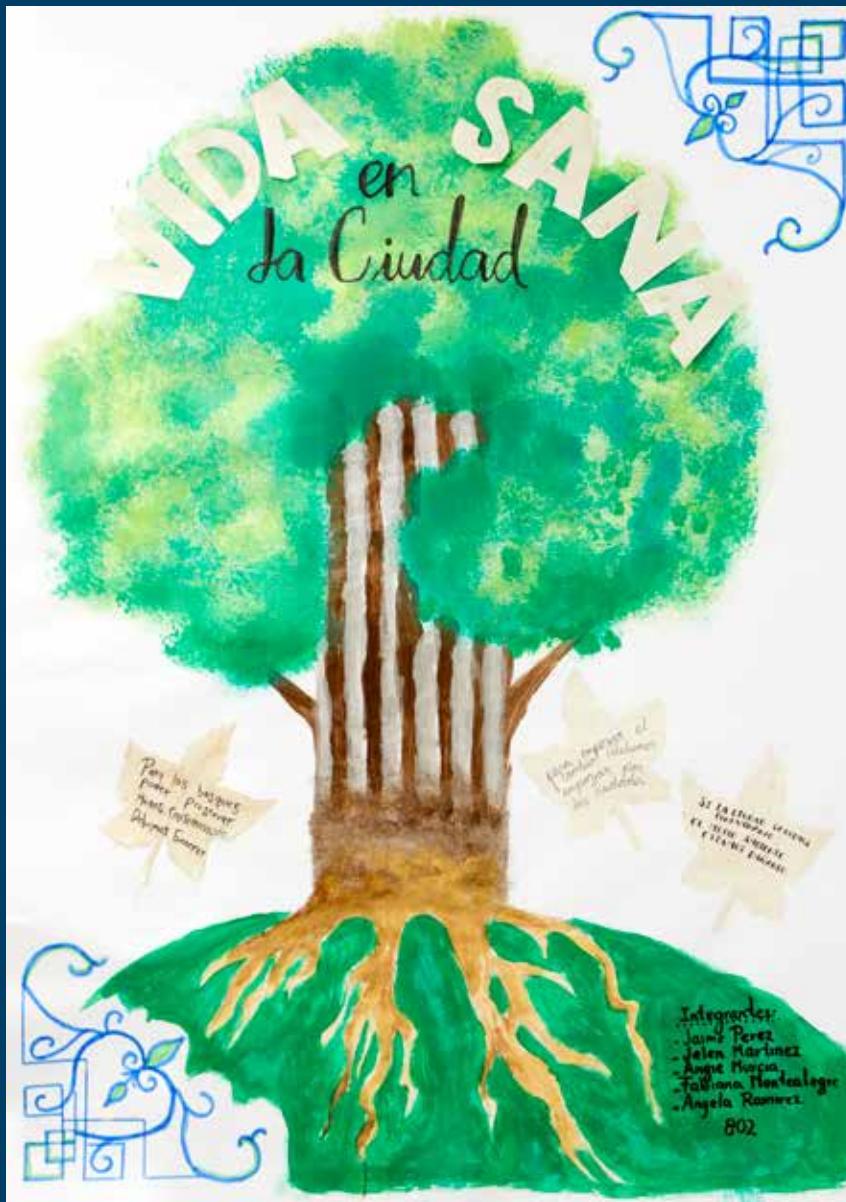
**Colegio: Orlando Higueta**

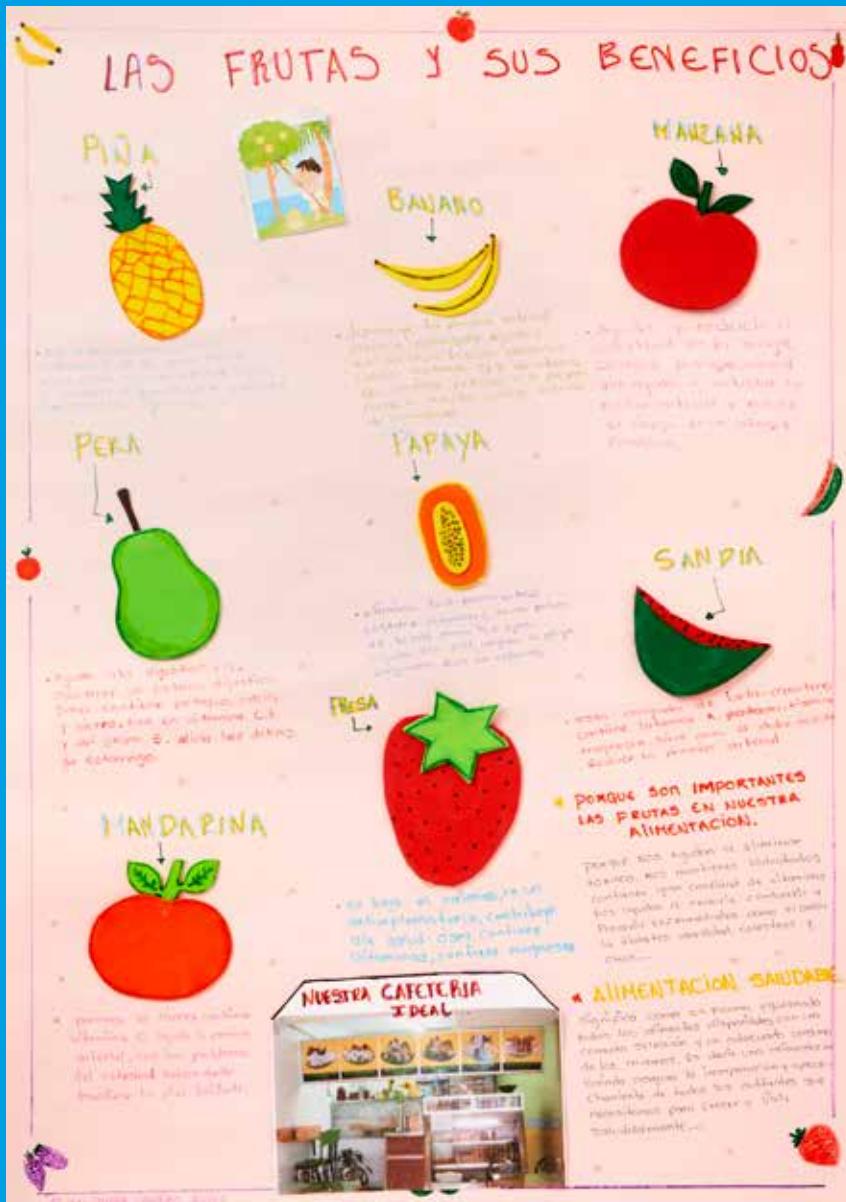
**Autores: Jaime Pérez, Jelen Martínez,  
Angie Murcia, Fabiana Montealegre,  
Anyela Ramírez**

Curso: 802

Categoría: 3

Tema: Vida sana en la ciudad



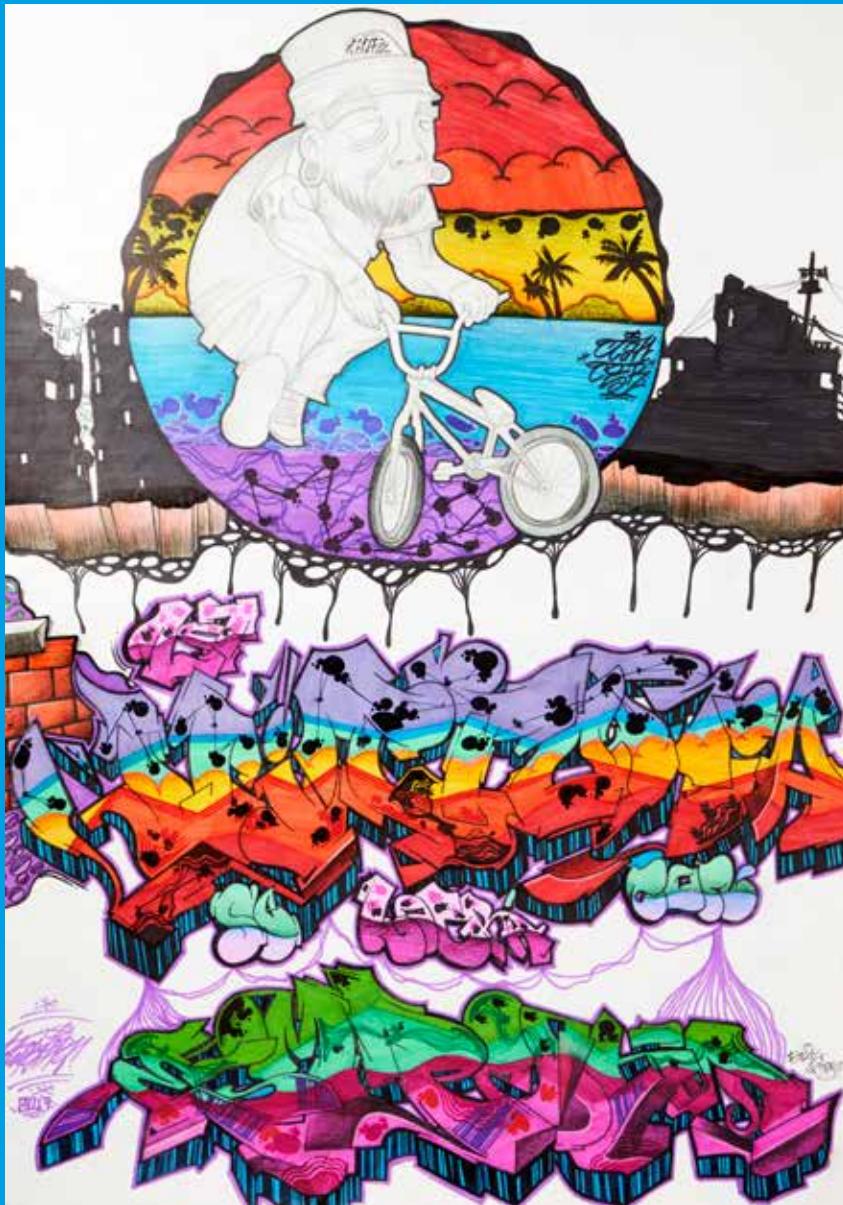


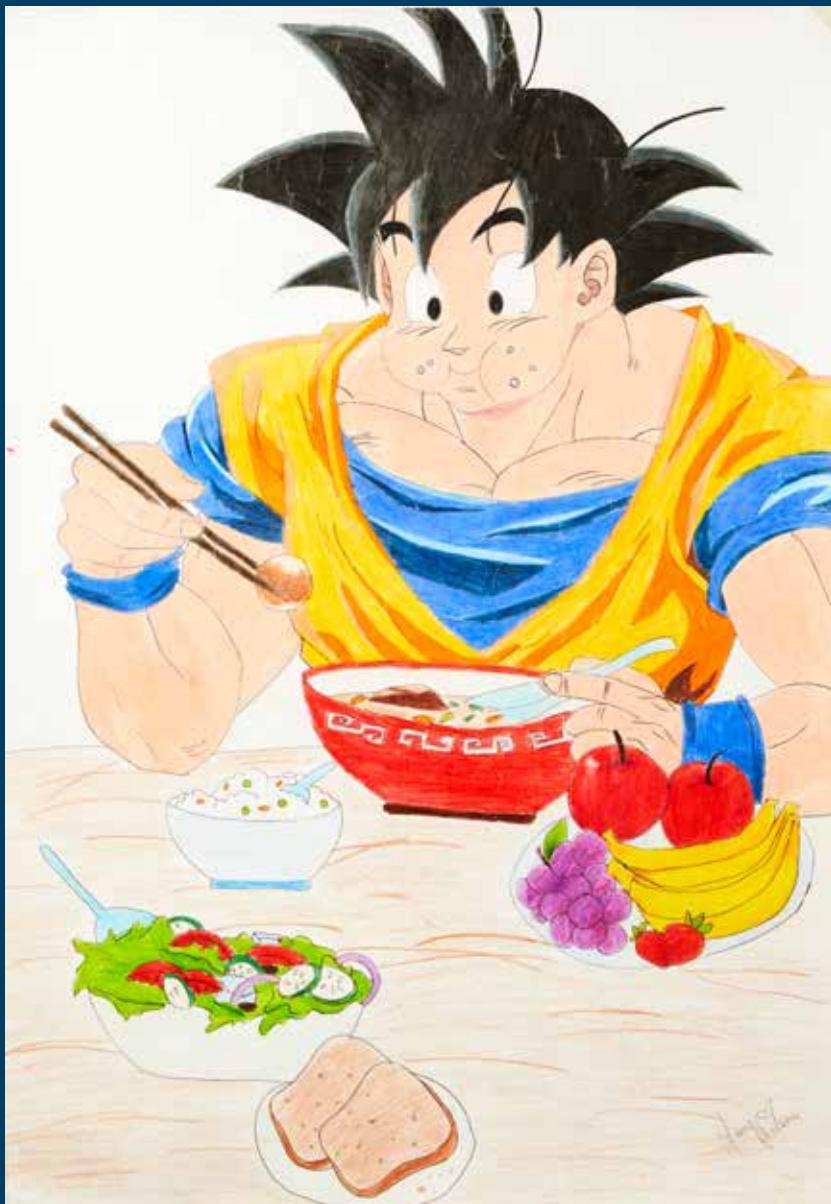
Colegio: Nicolás Gómez Dávila  
 Autora: Alison Dayana Vanegas Avilés

Curso: 402  
 Categoría: 2  
 Tema: Las frutas y sus beneficios

Colegio: Orlando Higuera  
Autor: Johan Peña

Curso: 1101  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida Saludable



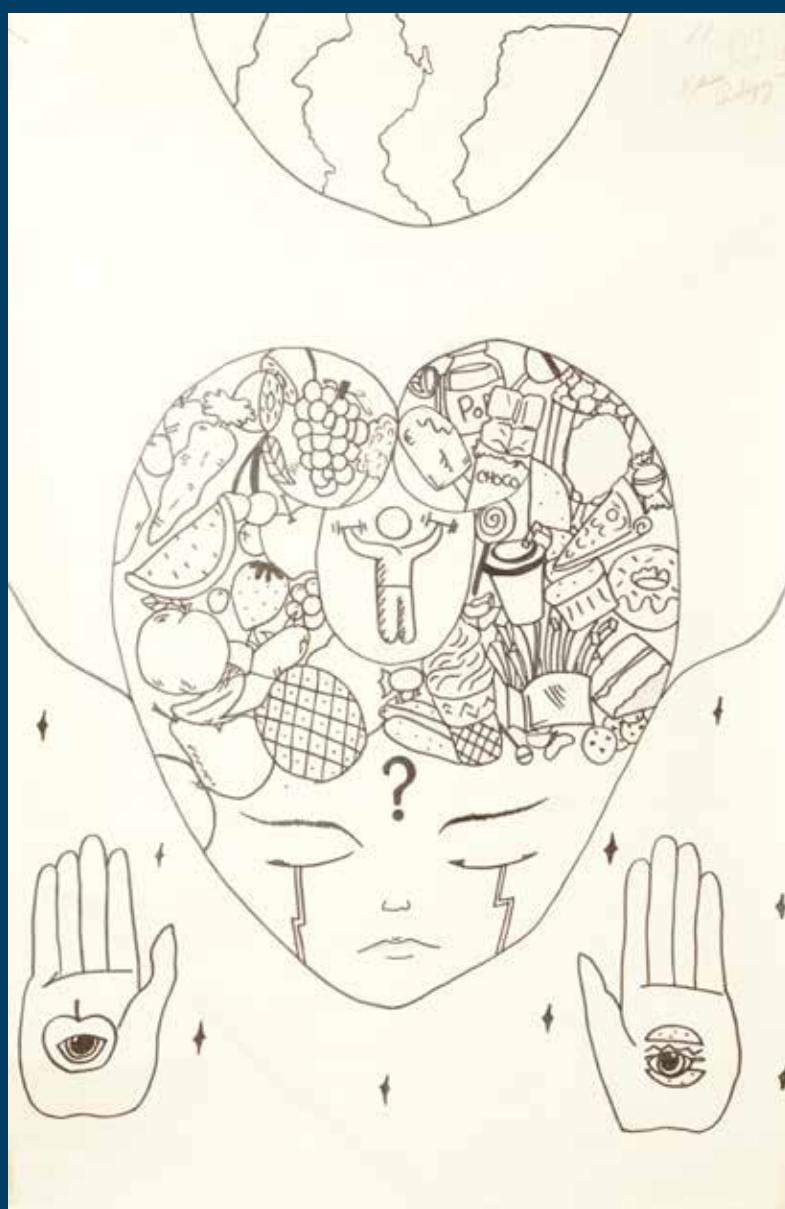


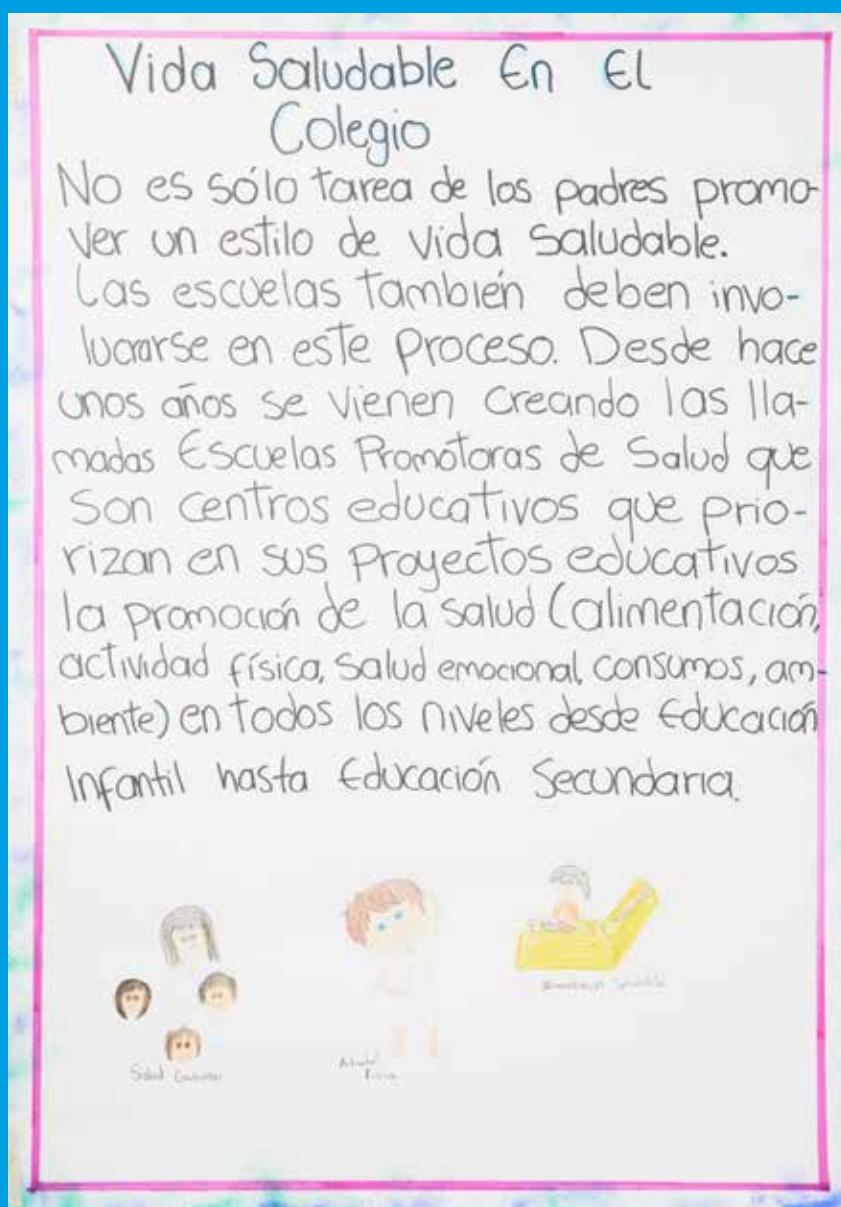
**Colegio: Toberín**  
Autora: Laura Hueso

Curso: 901  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

**Colegio: Toberín**  
**Autora: Katherine Rodríguez**

Curso: 1102  
Categoría: 3  
Tema: Cerebro EVS





**Colegio: Orlando Higueta**  
Autora: Karen Jesenia Amu Mercado

Curso: 903  
Categoría: 3  
Tema: Vida saludable en el colegio

Colegio: Luis Carlos Galán Sarmiento  
Autoras: María Alejandra Marín,  
María José Ospina

Curso: 904  
Categoría: 3  
Tema: Hábitos Saludables





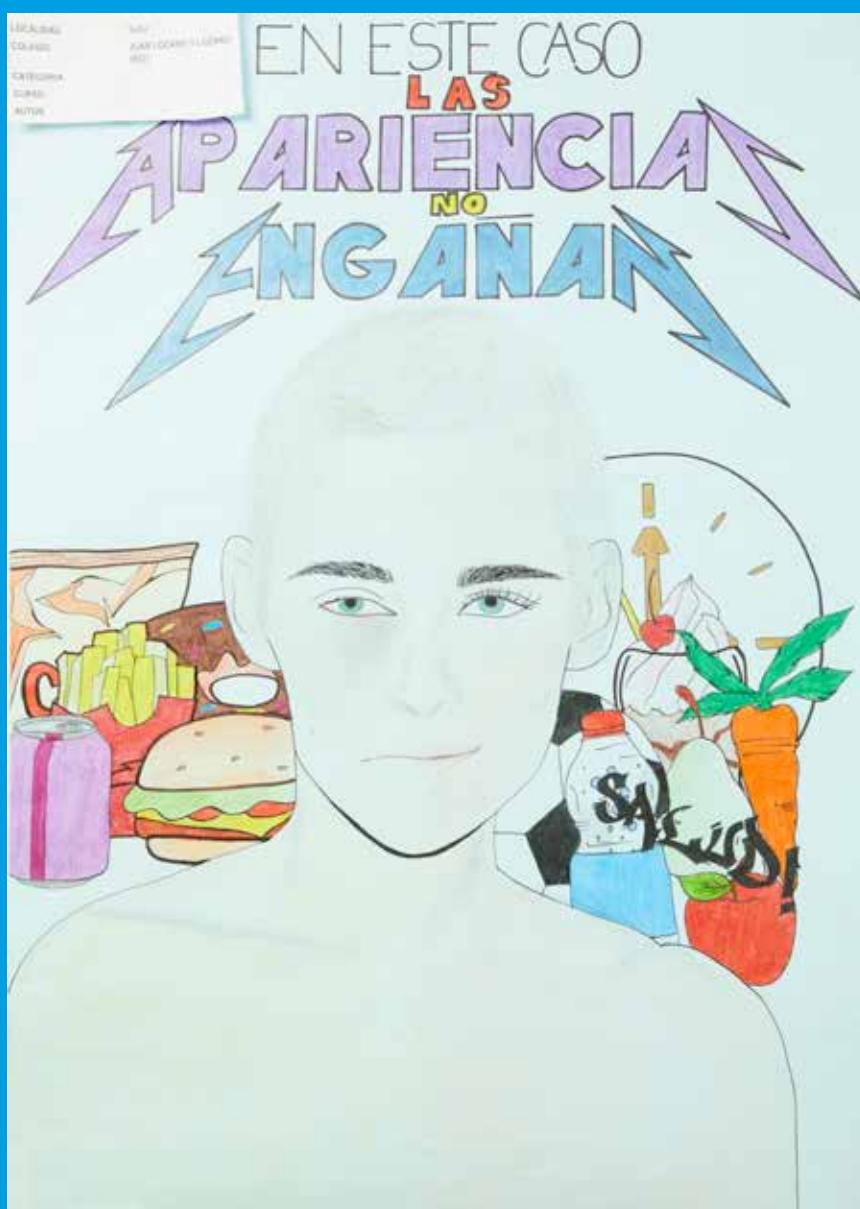
Colegio: Luis Carlos Galán Sarmiento  
Autoras: Hanny Rodríguez,  
Camila Torres

Curso: 1105  
Categoría: 3  
Tema: Si te amas llevas un estilo de vida saludable

**Colegio: Veintiún Ángeles**  
**Autor: José Daniel Vásquez**

Curso: 1105  
Categoría: 3  
Tema: Deportes EVS





Colegio: Juan Lozano y Lozano  
Autora: Xiomara Calderón

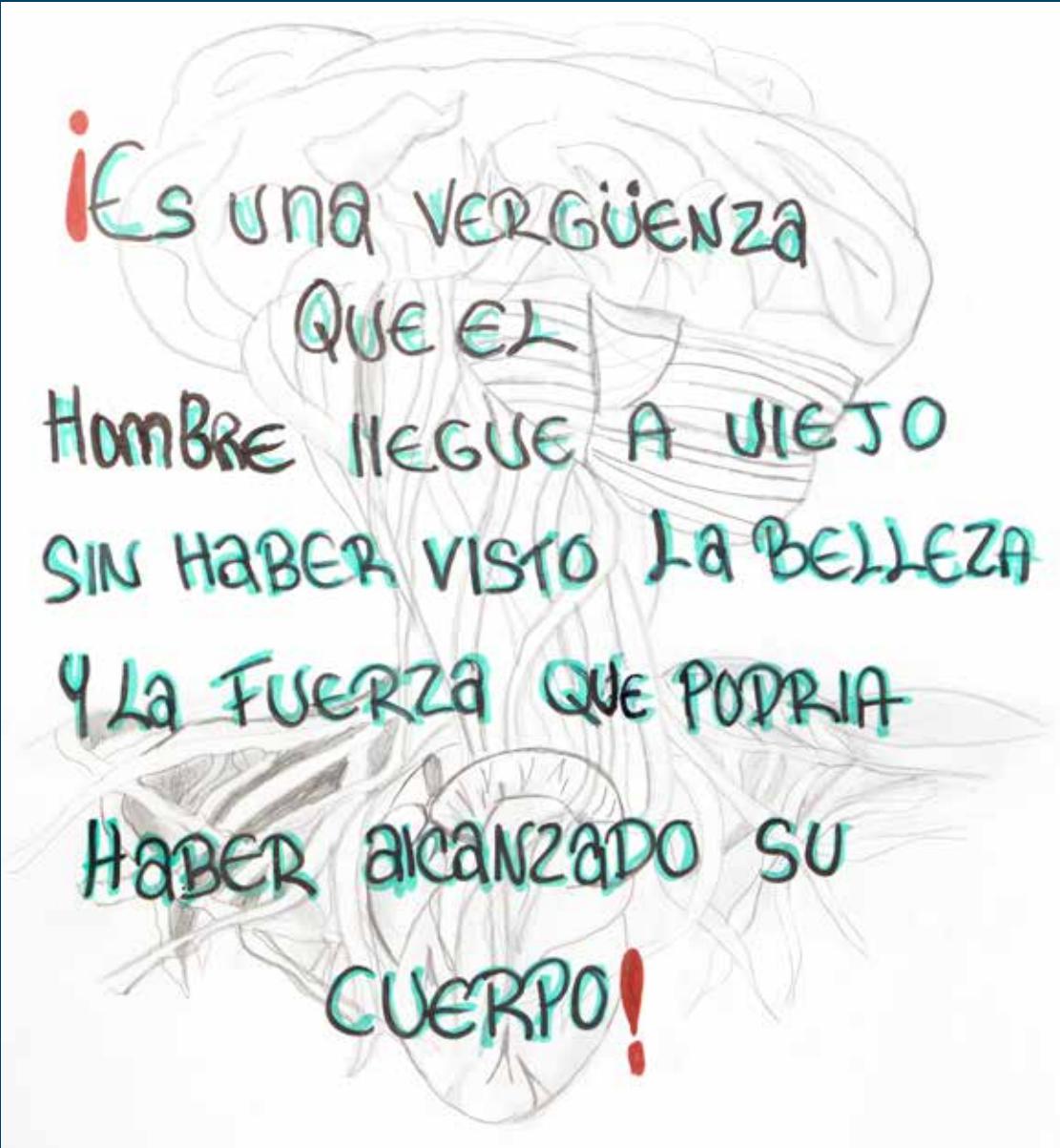
Curso: 9  
Categoría: 3  
Tema: Vida saludable





**Colegio: Unión Colombia**  
Autoras: Yeni Sichaca,  
Dayana Rojas

Curso: 1002  
Categoría: 3  
Tema: Corazón de Paz



¡Es una VERGÜENZA  
QUE EL  
HOMBRE IEGUE A VIEJO  
SIN HABER VISTO LA BELLEZA  
Y LA FUERZA QUE PODRIA  
HABER ALCANZADO SU  
CUERPO!



Colegio: Palermo  
Autoras: Leidy Pulido,  
Yenifer Guaje

Curso: 1003  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable

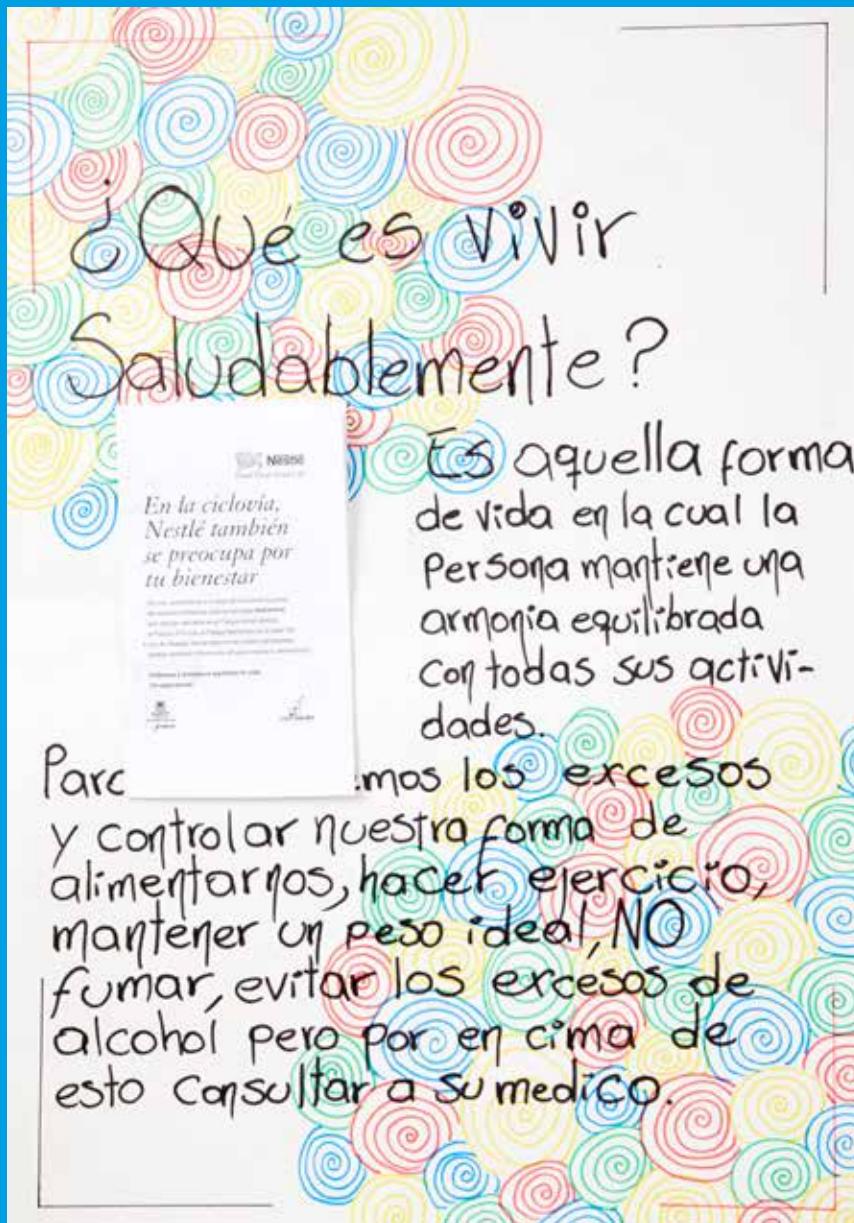
Colegio: Palermo

Autores: Eimmy Garavito,  
Leonardo Guerrero

Curso: 1003

Categoría: 3

Tema: ¿Qué es vivir saludablemente?

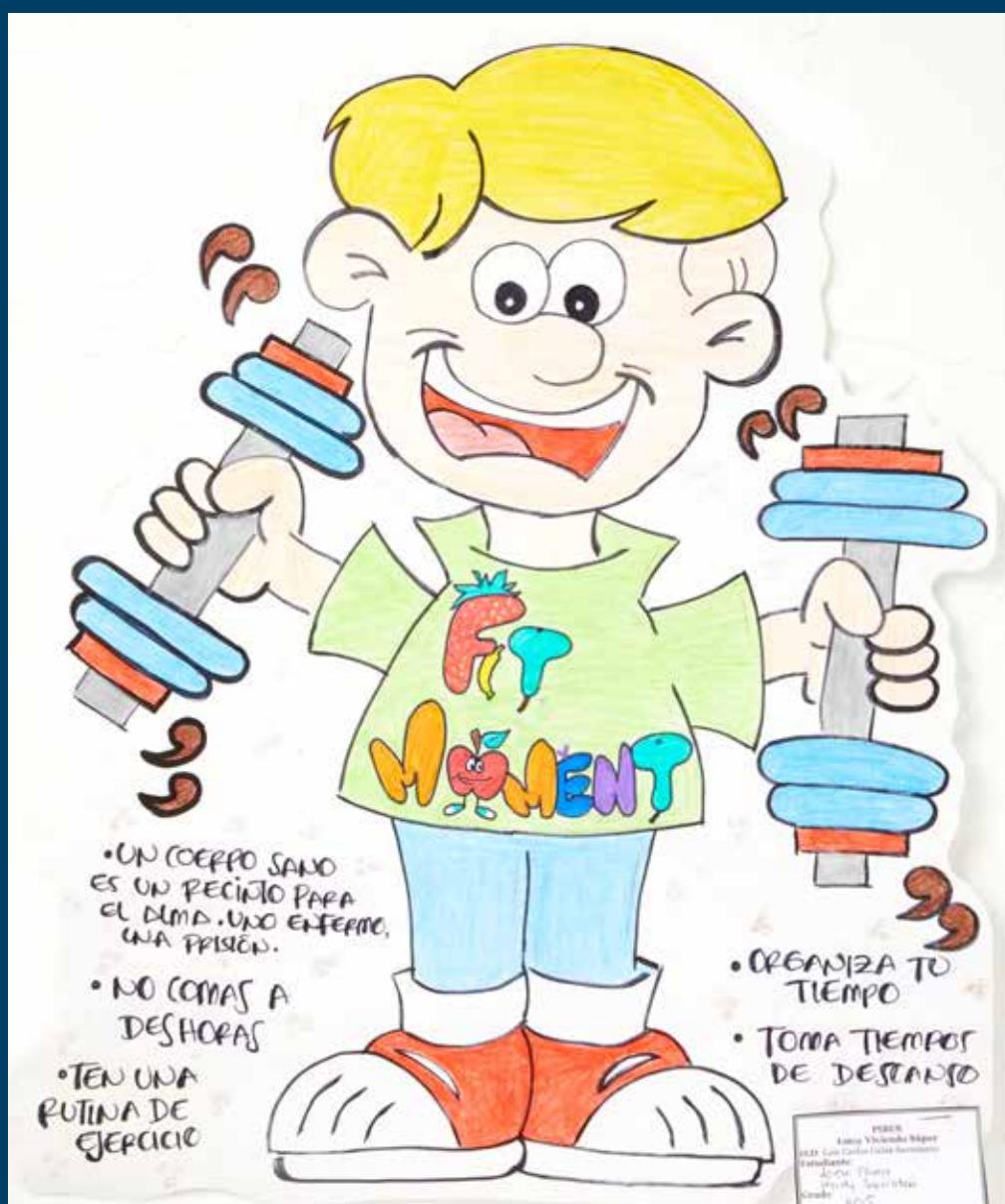


¿Qué es vivir  
Saludablemente?

Es aquella forma  
de vida en la cual la  
persona mantiene una  
armonía equilibrada  
con todas sus activi-  
dades.

Parc...mos los excesos  
y controlar nuestra forma de  
alimentarnos, hacer ejercicio,  
mantener un peso ideal, NO  
fumar, evitar los excesos de  
alcohol pero por en cima de  
esto consultar a su medico.

*En la ciclovia,  
Nestlé también  
se preocupa por  
tu bienestar*



Colegio: Luis Carlos Galán Sarmiento  
Autoras: Lorena Parra,  
Heidy Sacristán

Curso: 1105  
Categoría: 3  
Tema: Fit Moment

**¿Que debo hacer para vivir Saludablemente tanto Individualmente como Colectivamente?**

### Individualmente

El cuerpo si lo alimentas bien, son de la maravilla tener que darle lo suficiente si mucho si poco, así como que si comes cosas tan maravillosas que no te cansa nada.

Fútbol? Tenis? Volleyball?



Todos absolutamente todos los alimentos te ayudan a tener el cuerpo y tener un estilo de vida.



### Consejos & ayudas.

Tea te da una lista para ganar masa muscular.

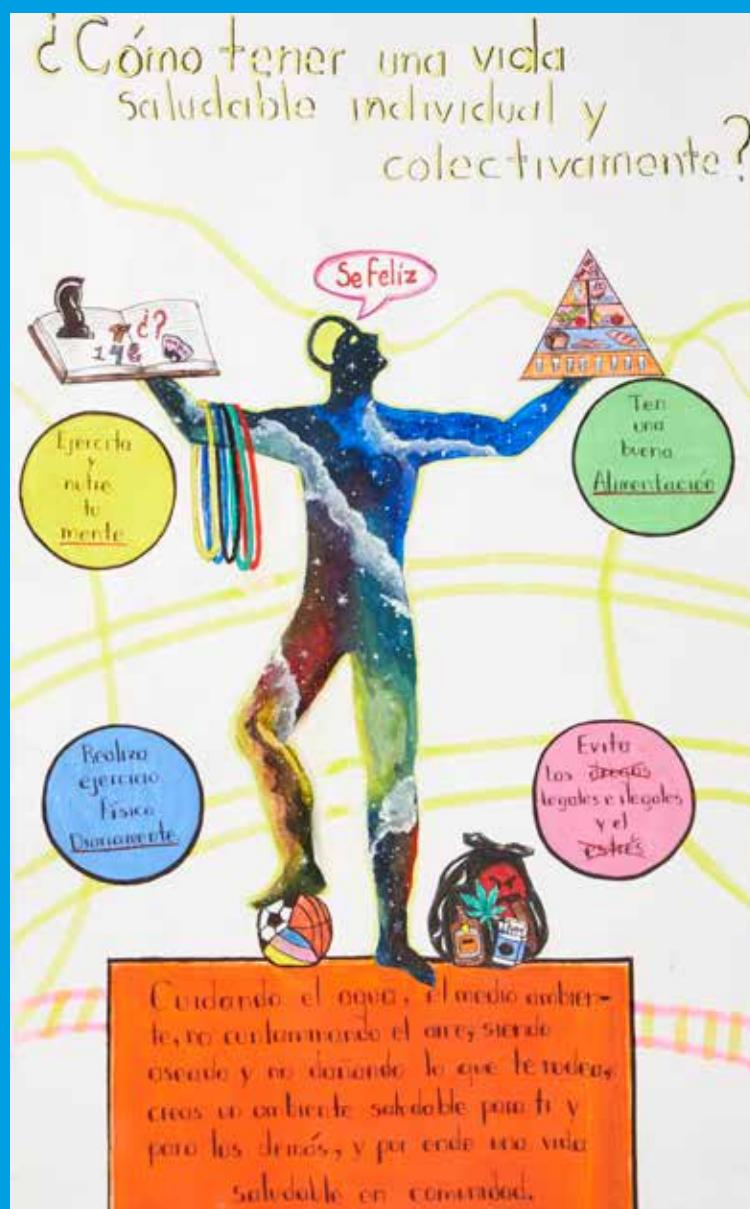
- ★ Ejercicio
- ★ Los días hay ejercicio
- ★ Pasa
- ★ Legumbres
- ★ Huevo
- ★ Come agua
- ★ Alón
- ★ Jala cosas de las mías

### Colectivamente.

**¡QUE NO TE DE PENA!**

Si es necesario pide ayuda a un amigo y tanto lo como el. Mejoraron su vida a un 200%, salgan a tomar cráter. Solo un partido de mesa, si hacen esto constantemente van como cambia sus vidas y tendrán muchos años que vivir juntos.





Colegio: Simón Rodríguez  
Autor: Juan Morales

Curso: 1001  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

Colegio: Palermo  
Autor: Joel Aguilar

Curso: 303  
Categoría: 2  
Tema: Vida Saludable



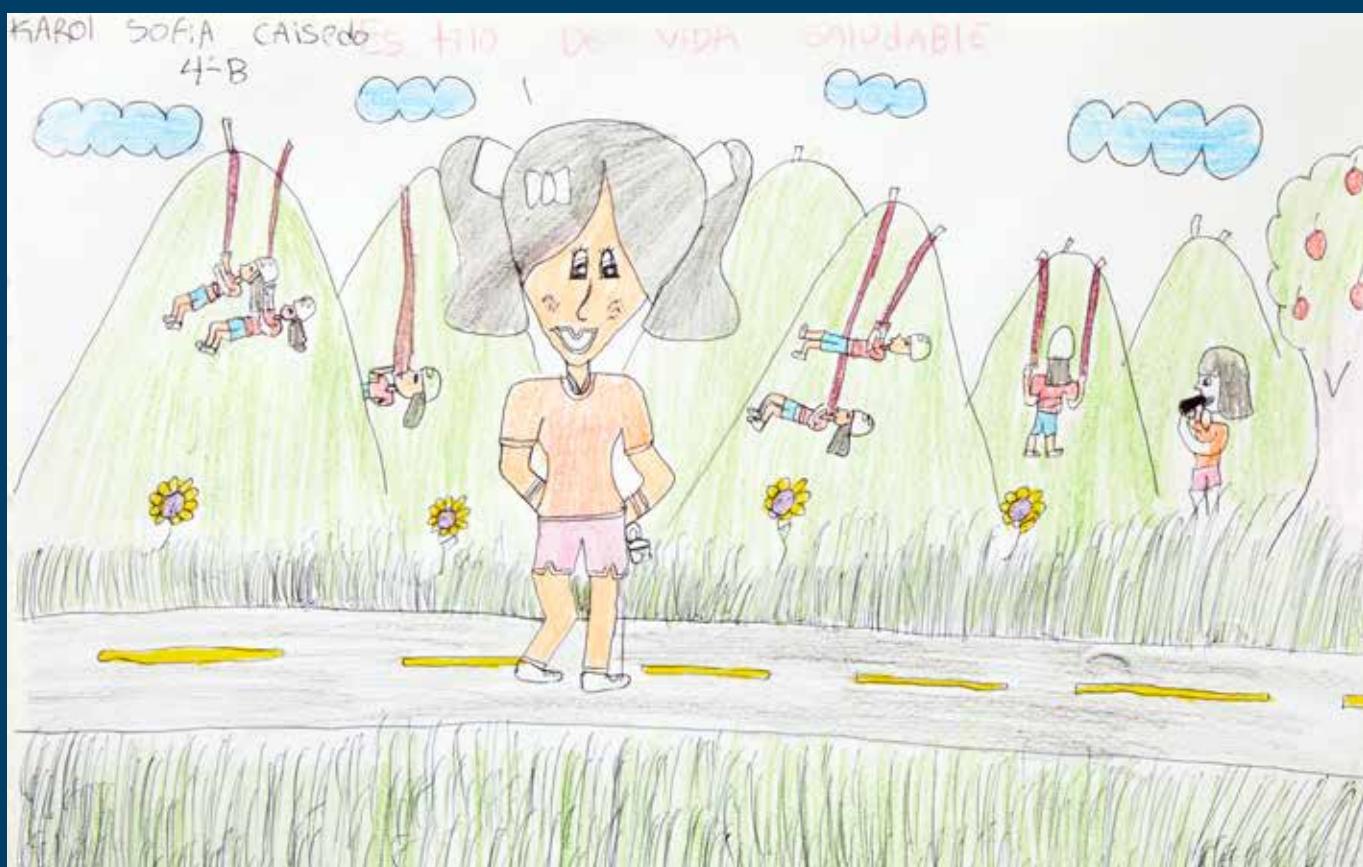


Colegio: Sabio Caldas  
Autor: Thomas Ávila

Curso: 2B  
Categoría: 1  
Tema: Hábitos de vida saludable

Colegio: La Estrellita  
Autora: Karen Sofía Caicedo

Curso: 4B  
Categoría: 2  
Tema: Estilos de vida saludable





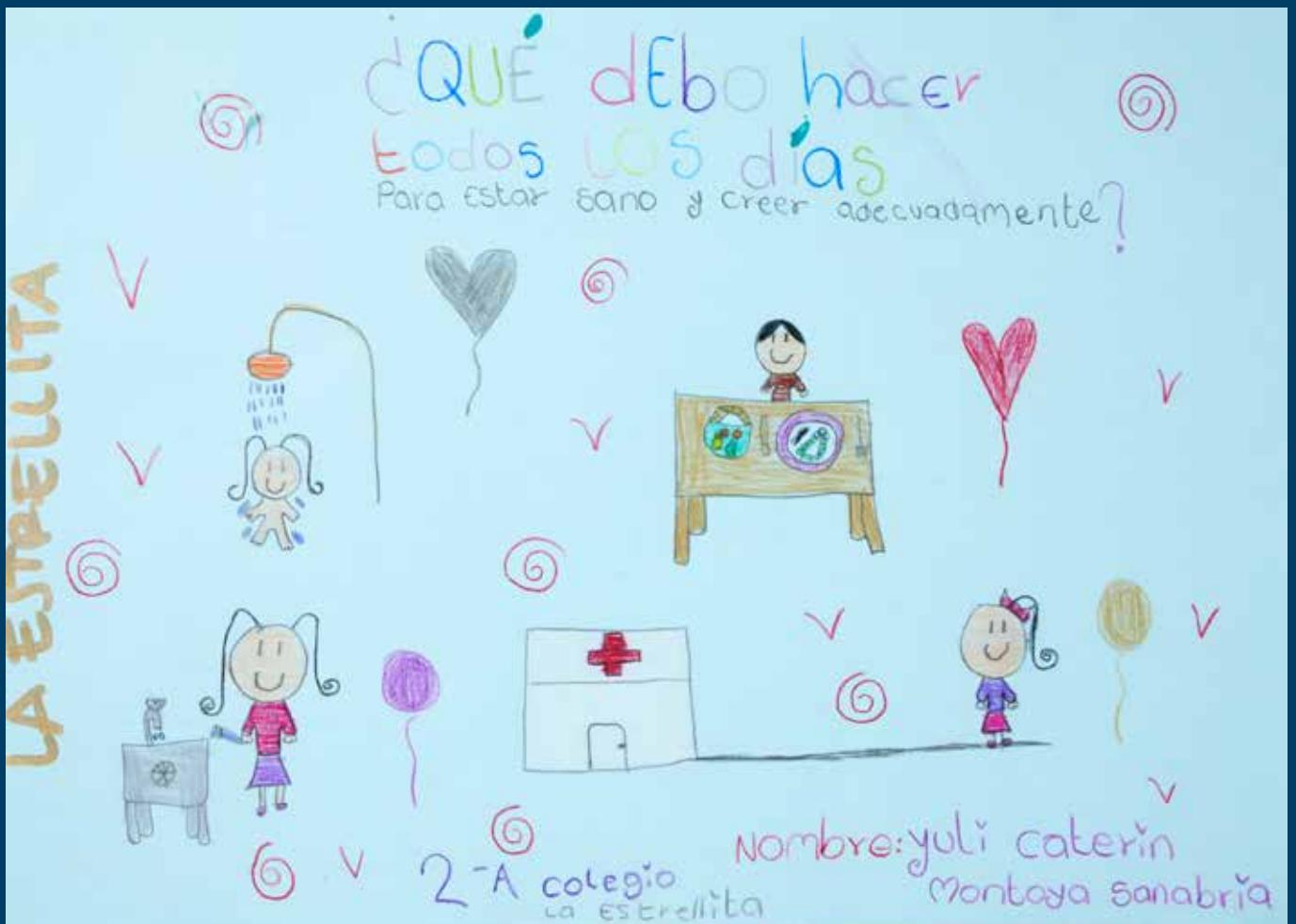
Colegio: La Estrellita  
Autor: Sergio Moreno

Curso: 10B  
Categoría: 3  
Tema: Estilo de vida saludable

Colegio: La Estrellita  
Autor: Sebastián Abril

Curso: 10B  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable





**Colegio: La Estrellita**  
**Autora: Yuli Caterin Montoya Sanabria**

Curso: 2A  
Categoría: 1  
Tema: Estilos de vida saludable

# Colegio: La Estrellita

Curso: 1C

Categoría: 1

Tema: Estilos de vida saludable





**Colegio: La Estrellita**  
Autor: José Babilonia

Curso: 11C  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable

Colegio: Sabio Caldas

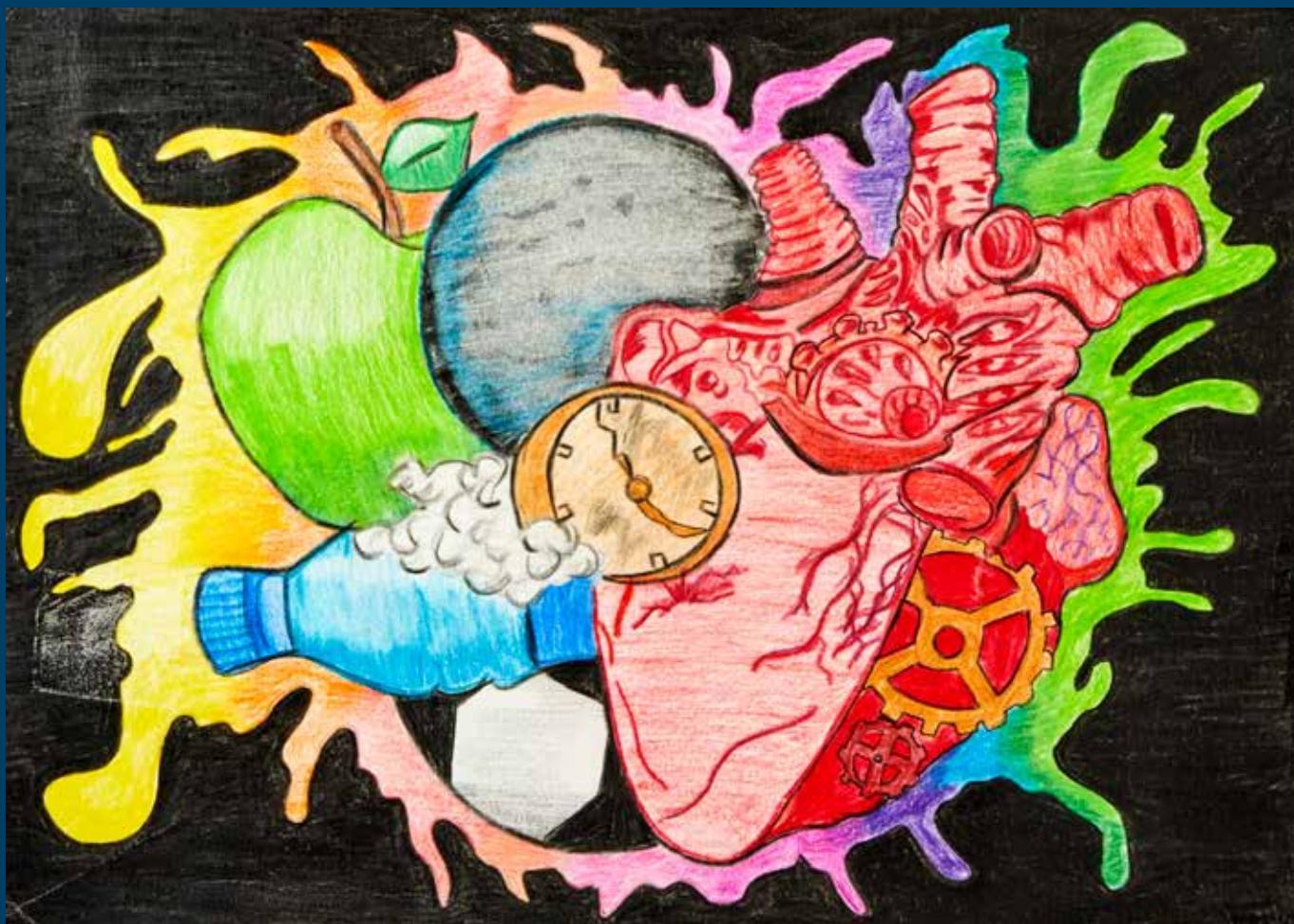
Autora: Dafne Alejandra Rodríguez Bohórquez

Curso: 5B

Categoría: 3

Tema: Vivir saludablemente





**Colegio: Sabio Caldas**  
**Autora: Melannie Gómez**

Curso: 10B  
Categoría: 3  
Tema: Estilos de vida saludable

Colegio: Sabio Caldas  
Autora: Julián Alexis Velásquez Gallego

Curso: 2B  
Categoría: 1  
Tema: Hábitos Saludables





Colegio: Palermo  
Autor: Mateo Hernández

Curso: 303  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable





Colegio: Enrique Olaya Herrera

Curso: 5JM  
Tema: Vida Saludable

Colegio: Luis Carlos Galán Sarmiento  
Autoras: Maite Vargas,  
Luna Sánchez

Curso: 405  
Categoría: 3  
Tema: Vida Saludable





Autor: Axel Mendoza

Tema: Vida Saludable

Autores: Karen Daniela Hernández  
Luis Oviedo, Camilo Díaz

Tema: Vida Saludable





Autora: Andrea Pérez

Tema: Vida Saludable

Autores: Juan Sebastián Bulla Torres,  
Yedirson Andrés Mendoza Bejarano,  
Bryan Estiven Castillo Castellanos,  
Santiago Cárdenas Méndez

Tema: Vida Saludable





Autores: Dayana Katherin Pico León, Gabriela Yurani Camargo Gómez, Jhoana Paola Rodríguez Prada  
Tema: Vida Saludable

**Colegio:** Rural Quiba Alta

**Autores:** Angie Jaramillo Chacón, Katherine Rodríguez, Martha Rodríguez, Daniela García, Lorena Castañeda Lugo

**Curso:** 1001

**Categoría:** 3

**Tema:** El ejercicio te cuida













@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion\_bogota

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)

**Secretaría de Educación del Distrito**

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 10 00

Bogotá D.C. - Colombia