

**CONTROL DE ASISTENCIA**

INSTITUCIÓN: IPO Miguel Doron Doron FECHA: Marzo 2022  
 EVENTO: Capacitación - Socialización Enfermedad de Transmisión Sexual, Consumo de bebidas  
 LUGAR: Colegio Nuestra Señora del Rosario HORA: 5.00 pm Energizantes

No.	NOMBRE DEL ASISTENTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	OCUPACIÓN	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Maria Fernanda Rangel T	1099940902	Estudiante		Maria Fernanda
2	Marlon Andrés Pineda Corredor	1094774798	Estudiante		Marlon Pineda
3	Santiago Villamil Tossado	1050609693	Estudiante		Santiago Villamil
4	Andrey Camilo Chacón Ortega	109779306	Estudiante		Andrey Camilo
5	Camilo Alfonso Jimenez Vega	1098073602	Estudiante		Camilo Alfonso J.V.
6	Miguel Augusto Guerra Vega	1097102093	Estudiante		Miguel Augusto G.V
7	Julian Montagut Rincon	1094778883	Estudiante		Julian David
8	Karen Dayana Páez Camarón	1094779297	Estudiante		Karen Dayana Páez
9	Juan Sebastian Acevedo V.	1094779449	Estudiante		Juan Sebastian
10	Mariana Sepulveda Florez	1095309289	Estudiante		Mariana Sepulveda
11	Yineth Vanesa Montagut	1094779729	Estudiante		Yineth Montagut
12	Maria Jose Pineda	1094449930	Estudiante		Maria Jose Pineda
13	Aura Maria Bello Pérez	1097703017	Estudiante		Aura Maria
14	Nasly Sharleth Guevara C.	10913772284	Estudiante		Nasly Sharleth G. C.
15	Sthefany Rangel Rodriguez	1094780344	Estudiante		Sthefy R. R.
16	MARIA ALEXANDRA RAMIREZ FLOREZ	1094780144	Estudiante		MARIA A. R. F.
17	Sebastian Martinez Camarón	1007015609	Estudiante		Sebastian
18	Yesica Elieth Camarón Fabón	1094778126	Estudiante		Yesica Camarón
19	Gabriela Salas Mora.	1094778765	Estudiante		Gabriela S. M.
20	Dannex Felipe Lizcano		Estudiante		Dannex Felipe

RESPONSABLE

**CONTROL DE ASISTENCIA**

INSTITUCIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

EVENTO: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_ HORA: \_\_\_\_\_

No.	NOMBRE DEL ASISTENTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	OCUPACIÓN	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Dana Valentina Acevedo V.	1094418960	estudiante		Dana Acevedo
2	Raúl Alexis Jaimes Acosta	1095911704	Estudiante		Raúl Alexis
3	Maroly Gomez Cabrera	1095927091	Estudiante		Maroly Gomez
4	Gisbeth Daniela Calderon D.		Estudiante		Gisbeth Daniela CA
5	Andrés David O. M.		Estudiante		Andrés D. X
6	Santiago Pérez Samarón	450436377	estudiante		Santiago Pérez
7	Claudia Paola Perez Sepulveda	700477084	Ama de casa		Claudia Paola Perez
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

\_\_\_\_\_  
RESPONSABLE





**CONTROL DE ASISTENCIA**

INSTITUCIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

EVENTO: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_ HORA: \_\_\_\_\_

No.	NOMBRE DEL ASISTENTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	OCUPACIÓN	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Edilson Lizcano Remolina	1008899696	Estudiante		<i>[Signature]</i>
2	Sneibey Lizcano Remolina		estudiante		<i>[Signature]</i>
3	Dexter Sepulveda Vega	1094778502	Estudiante		<i>[Signature]</i>
4	Andrés Felipe Hernández V	1094778726	Estudiante		Andrés Felipe
5	Cristian Julian Morinelly R	1193097864	Estudiante		Cristian Morinelly
6	Juan José Cáceres T.	1091668091	estudiante		<i>[Signature]</i>
7	Saira Isabela Pineda Perea	1094779347	Estudiante		Saira Pineda
8	Omar Felipe Patino Rodriguez	1099779084	estudiante		Omar Felipe Patino
9	Thalana Rocó Luciano Flores	1096079056	Estudiante		Thalana Rocó Luciano
10	Neilyn Vanesa Cely Morinelly	1094779749	Estudiante		Neilyn Cely M
11	Gabriela Robón Ibañez	1091975885	Estudiante		Gabriela Robón
12	Juan Sebastian Botia	1099741860	estudiante		Juan Sebastian
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

\_\_\_\_\_  
RESPONSABLE

**CONTROL DE ASISTENCIA**

INSTITUCIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

EVENTO: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_ HORA: \_\_\_\_\_

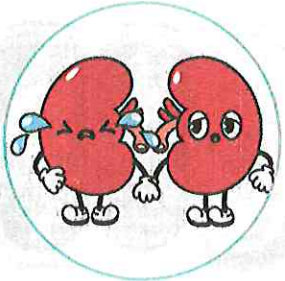
No.	NOMBRE DEL ASISTENTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	OCUPACIÓN	PROCEDENCIA	FIRMA
1	Harold Sebastian	709750667	Estudiante		Harold P.
2	Maria Catalina	1030192826	Estudiante		Maria Catalina P.
3	Sara Isabela Pineda Pere	1094774347	Estudiante		Sara Isabela P. P.
4	Maria José Galindo P.	1097304354	Estudiante		Maria José P.
5	Maria Fernanda B.		Estudiante		Maria Fernanda Becerra
6	Nasly Sharleth G.C.	1093772284	Estudiante		Nasly S.G.C.
7	Maria Salome Vega Patiño	1097708530	Estudiante		Maria Salome V.P.
8	Jorismet Montaguth V...	1094780114	Estudiante		Jorismet Montaguth
9	Jurley Bautista Moncada	1094778090	Estudiante		Jurley P. M.
10					
11	Laura Vanesa Jimenez	1094779755	Estudiante		Laura Jimenez
12	Jader Dayer Perez Ortiz	1091182368	Estudiante		Jader Perez
13	José Elio Pérez Ortiz		Estudiante		José Pérez
14	Cristian Parra Pineda	1094778824	Estudiante		Cristian Parra
15	Marlon Danilo Ortiz	1094779224	Estudiante		Marlon Wilton Ortiz
16	Jesmun Lynda Zubal	1094778965	Estudiante		Jesmun.
17	David Santiago Valencia	1094772580	Estudiante		Yo
18	Jeferson Steven Florez B	1094779006	Estudiante		Steven Florez
19	Valentina Florez Pineda	1094778829	Estudiante		Valentina Florez Pineda
20	Vanessa Pineda Guerrero	1.099.740.953	Estudiante		Vanessa Pineda

RESPONSABLE \_\_\_\_\_

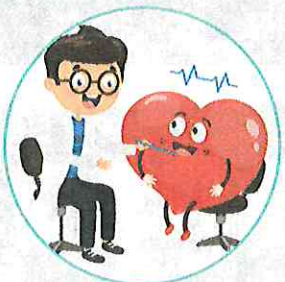




Son bebidas que buscan disminuir la fatiga y el agotamiento.



Son causante del desequilibrio de electrolitos, que es la perdida excesiva de los fluidos corporales, por lo que terminan afectando a los riñones.



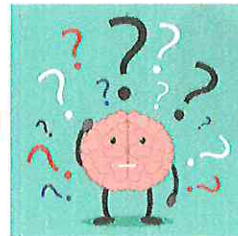
Pueden originar problemas cardiacos, ya que alterar los latidos cardiacos.

## ¡COMBINACIÓN PELIGROSA!

**ENERGIZANTE + ALCOHOL**

Provoca un estado de confusión:

Las bebidas energizantes estimulan el cerebro



Ritmo cardiacos anormal



El alcohol disminuye la actividad cerebral.



Una intoxicación severa generaría convulsiones. Infarto o hemorragia cerebral.

**¿BEBIDAS ENERGIZANTES?  
¡NO, GRACIAS!**

**LA PUBLICIDAD** de estas bebidas prometen mejorar condiciones como el cansancio y la concentración..

**PERO ALGUNOS DE SUS CONTENIDOS...** tienen altos niveles de azúcar, los cuales predisponen a las personas a padecer obesidad y por ende, a presentar diabetes mellitus, además Afectan el tono vascular de las arterias del cuerpo, los cuales conllevan a que se presente hipertensión arterial, desmayos y aumento en los latidos cardiacos, además provocan ansiedad e insomnio.

**¡EVÍTALAS!**





**ENERGIZANTES**  
**? SABES REALMENTE LO**  
**QUE BEBES?**

**NO!**  
ESTABLECER  
LÍMITES

RESPECTARTE Y  
VALORARTE

ACEPTARTE  
CON LUCES  
Y SOMBRAS

HABLARTE  
CON CARINO

PEDIRTE  
PERDON

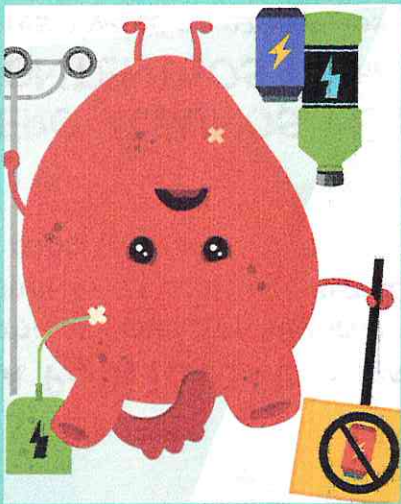
TENER  
ESPACIOS DE  
AUTOCUIDADO

SER FIEL A  
TI MISMA/O

PONERTE  
COMO  
PRIORIDAD

**EL AMOR PROPIO ES**  
**LO QUE TE LLEVA A:**

**¡ACTÚA POR LA**  
**SALUDI!**



- ❖ Realizar ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- ❖ No fumar y no bebidas alcohólicas
- ❖ Consumir una dieta saludable y equilibrada, baja en sal, grasa y azúcar.
- ❖ Cuidar los dientes. Seguir buenas prácticas de seguridad.
- ❖ Dormir las horas suficientes





