



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TALLERES WEB EN S.S.T.

EDUCACIÓN CON PASIÓN PARA LA ACCIÓN

7 CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA ENFRENTAR LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Mireya Delgadillo Sánchez
Nutricionista – Dietista
Magister en Alimentación y Nutrición
Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Transmitir a los asistentes, la importancia de una alimentación saludable, para enfrentar la Pandemia ocasionada por el Covid -19



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Seguir.....
2. Mantener.....
3. Proteger.....
4. Tener.....
5. Adquirir.....
6. Consumir.....
7. Observar.....

1

2

3

4

5

6

7



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



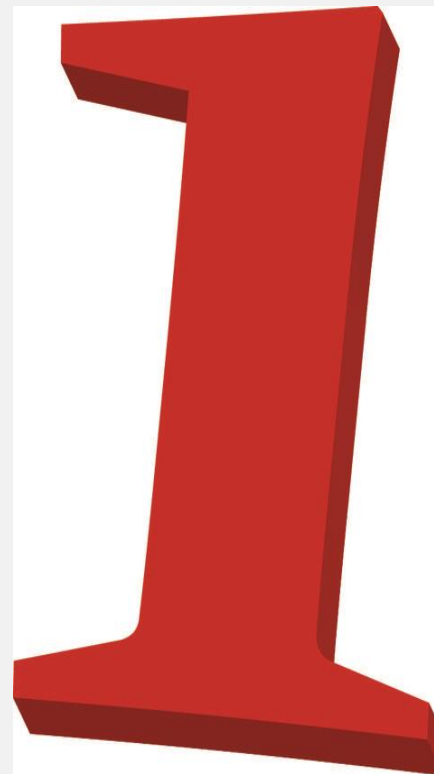
Innovación



Capital
Estratégico

Seguir

la orientación de la **OMS** y de los gobiernos para protegerse frente a la infección por coronavirus y la transmisión de este. El distanciamiento físico y una buena higiene son la mejor forma de protegerse usted y proteger a los demás frente a la COVID-19



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Parando en ti



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Mantener...



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Tener

una buena nutrición antes de una infección,
durante el curso de la misma y después.



favorecer un sistema inmunitario fuerte



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Consumir alimentos variados de cada grupo de alimentos y de todos los **grupos** de alimentos a fin de asegurarse una ingesta suficiente de nutrientes importantes.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

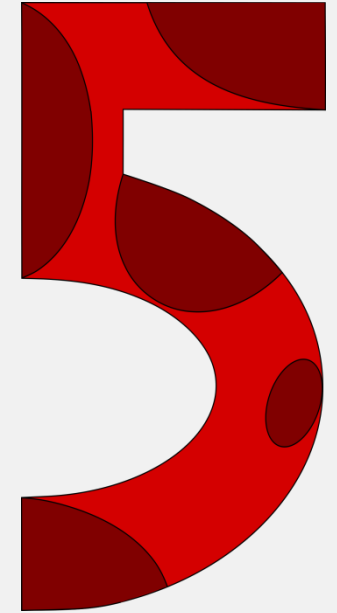


Innovación



Capital
Estratégico

Consumir frutas y hortalizas en abundancia.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Llevar una **alimentación rica en granos integrales**, frutos secos y grasas saludables como las que contienen los aceites de oliva, de sésamo o de cacahuate u otros aceites ricos en ácidos grasos no saturados.



6



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Vigilar su ingesta de grasas, azúcar y sal.



7



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Seguir manteniendo una buena higiene alimentaria.

- 1) Lavar los alimentos.
- 2) Mantener separados los alimentos crudos y cocinados.
- 3) Cocinar los alimentos completamente.
- 4) Mantener los alimentos a temperaturas seguras.
- 5) Utilizar agua y materias primas seguras.



Puede encontrar más información en esta página

www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Beber agua con regularidad
- Limitar el consumo de alcohol
- No fumar
- Hacer ejercicio con regularidad
- Dormir suficientes horas
- Reducir al mínimo y afrontar el estrés



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



La **FAO** sugiere no comprar más de lo que su familia necesite a fin de reducir el riesgo de desperdiciar alimentos innecesariamente. La **FAO** también recomienda aplicar nueve pasos sencillos para reducir el desperdicio de alimentos en el hogar:



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Otras recomendaciones

- 1) pedir porciones más pequeñas
- 2) usar las sobras
- 3) comprar de manera inteligente
- 4) comprar frutas y hortalizas frescas
- 5) comprobar los alimentos de la nevera
- 6) consumir primero los alimentos que se hayan comprado antes
- 7) entender las fechas de los alimentos
- 8) convertir el desperdicio en compost
- 9) compartir es cuidar: done alimentos para ayudar a los demás



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recuerda:

- Que el consumo de hortalizas y frutas frescas ayuda a mantener el sistema inmune en buenas condiciones.
- No olvides tomar agua abundante diariamente.
- Acuérdate de controlar el consumo de azúcar y sal.
- Controla el consumo de grasas.
- Ejercítate diariamente.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCIÓN**



PREGUNTAS



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TALLERES WEB EN S.S.T.

EDUCACIÓN CON PASIÓN PARA LA ACCIÓN