



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



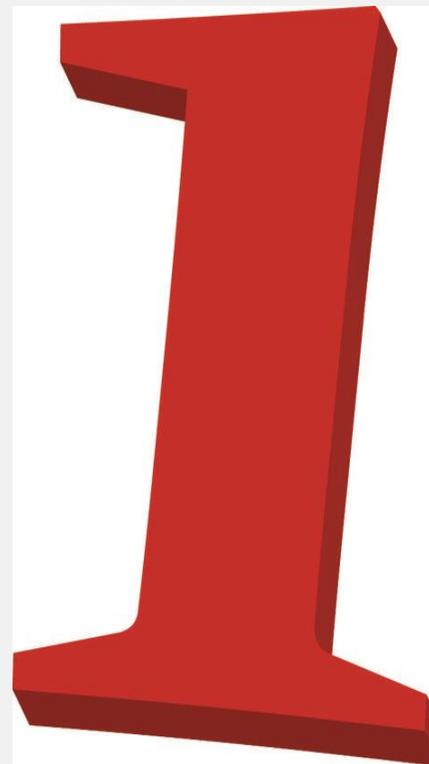
Innovación



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 **ACCION**  
**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

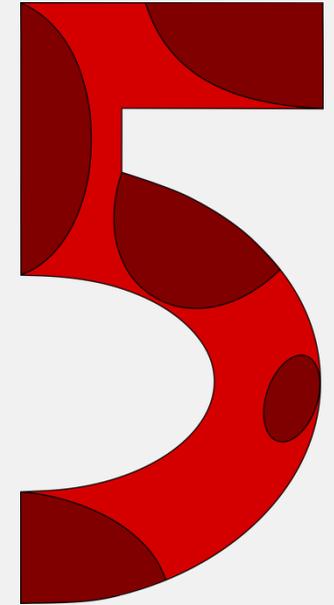


Innovación



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](http://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 es ir



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