



TALLERES WEB

EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN
**Porque todos somos responsables
y podemos salvar vidas**

#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



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

Alimentación sana y responsable para el cuidado de la vida.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los asistentes información adecuada y práctica, acerca de qué es una alimentación responsable y cómo podemos utilizarla para el cuidado de la vida, tanto de nosotros como trabajadores, como de nuestras familias y nuestro entorno en general.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Objetivos específicos

- Reducir el ausentismo laboral
- Aumentar la productividad
- Mejorar la calidad de vida
- Disminuir costos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Qué es Alimentación?



Proceso mediante el cual satisfacemos una necesidad básica de todos los seres vivientes:

EL HAMBRE



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Qué es Nutrición?

Es el proceso mediante el cual el organismo selecciona las sustancias necesarias para cubrir los requerimientos de nutrientes.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

NUTRIENTES



- Proteínas
- Grasas
- Carbohidratos
- Vitaminas
- Minerales
- Agua
- Fibra



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

GRASAS



Responsables del mantenimiento de la temperatura, de la protección de los órganos, producción de hormonas y de proporcionar calorías.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

CARBOHIDRATOS

Responsables de proporcionar energía para el funcionamiento general del organismo.





VITAMINAS

Indispensables en todos los procesos fisiológicos del organismo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Vitaminas Hidrosolubles

- Vitaminas del Complejo B
- Vitamina C



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Vitaminas Liposolubles

- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina A
- Vitamina K



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

MINERALES

Intervienen en la formación, mantenimiento y regeneración de tejidos y en todas las funciones metabólicas de nuestro organismo.



AGUA



Elemento indispensable para la vida.
Interviene en absolutamente todas las
funciones del organismo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

FIBRA

Indispensable
para la buena
digestión y para
la eliminación de
toxinas del
organismo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Equilibrada

Completa

Suficiente

Adecuada



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Alteraciones Nutricionales



- Obesidad
- Desnutrición -Malnutrición
- Dislipidemias
- Diabetes
- Hipertensión



MALOS HÁBITOS

- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Exceso de comida



¿Cómo obtener un buen resultado?



- Desde pequeños alimentándonos bien.
- Ejercitándonos.
- Manteniendo buenos hábitos

Solo así...



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ACCION
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SOLUCIONES

POSITIVA EDUCA
Presente en el



Llegaremos a ser empresas sanas y familias felices.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Sostenibilidad



Alliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recuerda:

1. Todos los nutrientes son indispensables .
2. Utiliza los alimentos de cosecha.
3. Come en un lugar tranquilo.
4. Mastica muy bien los alimentos
5. Lávate las manos antes y después de comer.

“ No olvides agradecer lo que comes”



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PREGUNTAS ¿?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



TALLERES WEB

EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN
**Porque todos somos responsables
y podemos salvar vidas**

#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

