



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.



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.





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.



LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Equilibrada

Completa

Suficiente

Adecuada



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

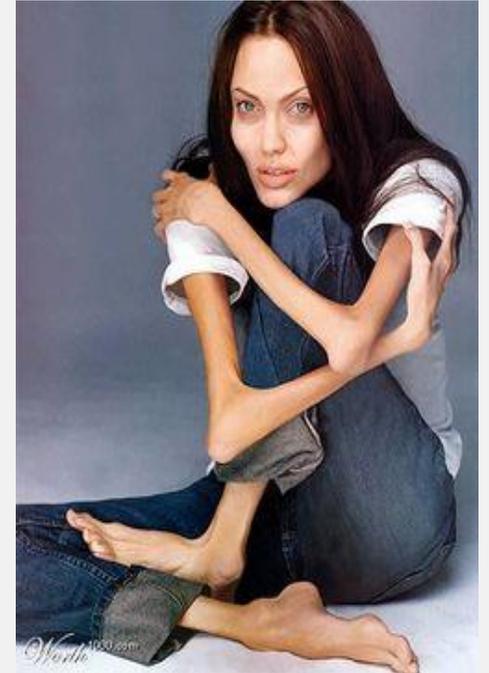


Capital
Estratégico

Alteraciones Nutricionales



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

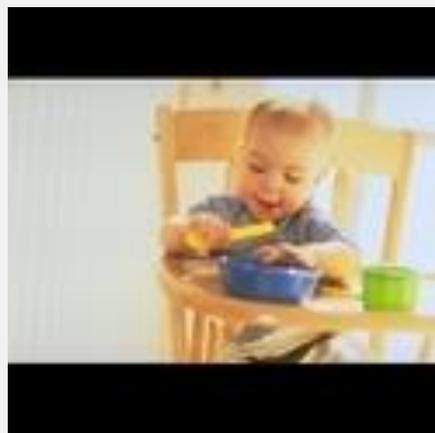


MALOS HÁBITOS

- 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
Presentado en 2019



Llegaremos a ser empresas sanas y familias felices.



Sostenibilidad



Alliados
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

