



TALLERES WEB

**EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN, PORQUE TODOS SOMOS
RESPONSABLES Y PODEMOS SALVAR VIDAS**



Enfermedades de Alto Riesgo y la Alimentación en tiempos de pandemia



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

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCION**
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando en U

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

Dar a conocer a los asistentes cuales son las principales características de las enfermedades de alto riesgo y como una alimentación sana y responsable puede contribuir con la recuperación de la salud.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

➤ HIPERTENSIÓN ARTERIAL

➤ DIABETES TIPO I

➤ DIABETES TIPO II

➤ DISLIPIDEMIAS

➤ OBESIDAD



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



**1. Hipertensión primaria (esencial)
sin causas .**

**2. Hipertensión secundaria
debido a diferentes causas**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ALGUNAS CAUSAS :



- Apnea obstructiva del sueño
- Problemas renales
- Tumores de la glándula suprarrenal
- Problemas de tiroides
- Ciertos defectos de nacimiento (congénitos) en los vasos sanguíneos



Figura 5. Suprarrenal derecha (a la izquierda en la fotografía) moderadamente aumentada de tamaño; la izquierda es de aspecto macroscópico normal. Los riñones se ven normales.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



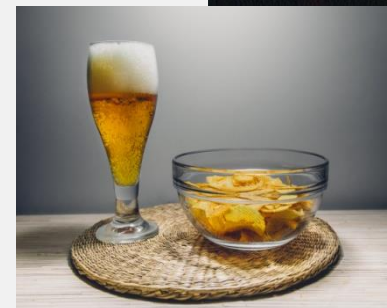
Innovación



Capital
Estratégico

ALGUNAS CAUSAS

- Ciertos medicamentos, como las pastillas anticonceptivas, los antigripales, los descongestionantes, los analgésicos de venta libre
- Drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol en exceso
- Ingesta exagerada de grasas
- Exceso de sal (sodio) en la alimentación



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- ❖ **Lávate muy bien las manos varias veces al día y mantén el distanciamiento físico. Si sales no olvides tu tapabocas.**
- 1. Incluye alimentos de todos los grupos .**
- 2. No comas productos embutidos ni enlatados en exceso.**
- 3. No ingieras bebidas azucaradas.**
- 4. Toma agua 15 minutos antes de cada comida. Mantente hidratado.**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

5. Elimina las grasas saturadas de tu alimentación.



6. Come si tienes hambre. No comas en exceso.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

7. Disminuye el consumo de sal. Quita el salero de la mesa



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

8. Consume solo un carbohidrato en el almuerzo (papa, yuca, plátano, o arroz)

9. Si vas a comer leguminosa, que sea no más de dos veces a la semana (frijol, lenteja, garbanzo, habas)

10. Siempre come dos o tres frutas diarias y dos hortalizas o verduras al día



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

DIABETES

Tipo I: Insulino dependiente o Juvenil.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES

- Aplicarse la insulina
- Controlar el consumo de hidratos de carbono, grasa y proteínas.
- Controlar con frecuencia el azúcar en la sangre
- Consumir alimentos saludables
- Hacer ejercicio en forma regular y mantener un peso saludable



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Tipo II : Intolerancia a la glucosa o Resistencia insulínica

- Aumento de la sed
- Necesidad de orinar a menudo
- Aumento del apetito
- Pérdida de peso involuntaria
- Fatiga
- Visión borrosa
- Llagas que tardan en sanar
- Infecciones frecuentes
- Zonas de piel oscurecida, habitualmente en las axilas y el cuello



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



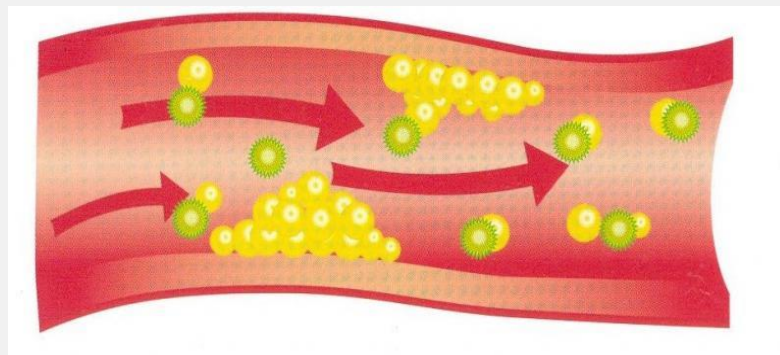
Innovación



Capital
Estratégico

DISLIPIDEMIAS

El aumento de los lípidos en sangre o **Dislipidemias**, sobre todo del **colesterol y los triglicéridos**, es un factor de riesgo de aterosclerosis y enfermedades crónicas degenerativas como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, ..entre otras.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.

- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 20ml).
- Evitar la reutilización de los aceites
- Consumir 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales)
- Comer máximo 2 lácteos descremados al día (0% preferiblemente. controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor.
- Evitar las frituras, empanadas, embutidos
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, tomillo, laurel, cúrcuma, jengibre...) y especias.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- Tomar agua de acuerdo a tus necesidades. Evitar gaseosas y jugos dulces.
- Y algo que no debes olvidar: **EJERCICIO!!**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBESIDAD



La obesidad es un síndrome que se caracteriza por el aumento de la masa corporal al punto que constituye un riesgo para la salud.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



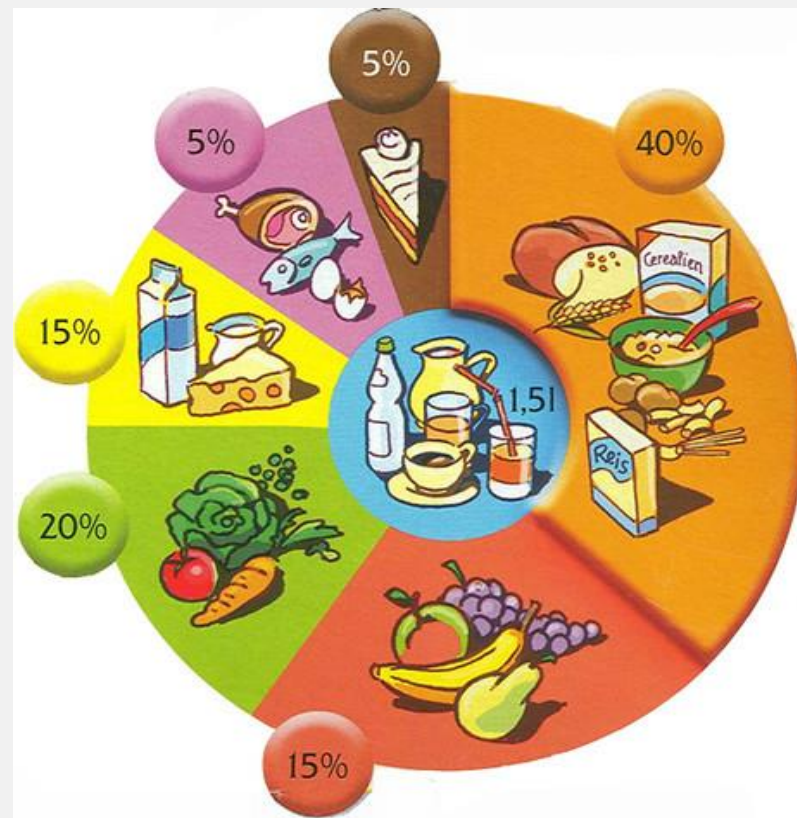
Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día),
- Lácteos descremados,
- Cereales integrales.
- Seleccionar cortes **magros** de carnes y pescados. ...
- Vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol.
- Beber al menos entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECUERDA

1. Tu eres único, así que adecúa tu alimentación a tus necesidades.
2. Incluye alimentos que contengan todos los nutrientes.
3. Todos los excesos son dañinos. Bájale a la sal, a las grasas, a los dulces, al alcohol.
4. Ejercítate diariamente por lo menos 30 minutos.
5. Pide ayuda si crees que no puedes solo, pero asegúrate de hacerlo con un profesional.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

“Así como la comida causa enfermedades crónicas, también puede ser la cura más poderosa”

Hipócrates.



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



TALLERES WEB

**EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN, PORQUE TODOS SOMOS
RESPONSABLES Y PODEMOS SALVAR VIDAS**

