



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



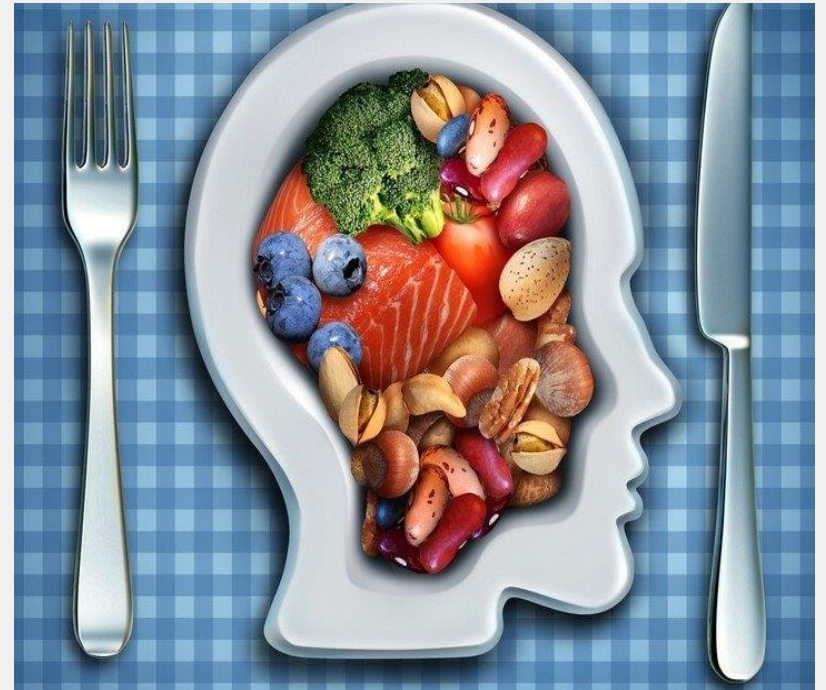
**POSITIVA EDUCA**  
Pensando en ti



# TALLERES WEB — EN S.S.T. —

**CO-CREANDO CON PASIÓN, CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA**

# Tips para evitar dietas de moda que no son saludables en tiempos de pandemia.



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**  
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

Compartir con los asistentes, algunos aspectos favorables y desfavorables acerca de los mitos y realidades de la dietas que están de moda y las tradicionales.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

- Dieta de la toronja
- Dieta del ayuno
- Dieta vegana estricta
- Dieta del huevo
- Dieta Atkins



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



- Dieta Mediterránea
- Dieta DASH
- Dieta Flexiteriana



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ➤ Dieta de la toronja

Es muy baja en calorías y contiene nutrientes esenciales que apoyan tanto el proceso digestivo como el metabolismo.

Consiste en consumir durante 3 días de la semana solamente toronja. Por supuesto, permite perder peso de manera notoria, aunque con muchos riesgos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Riesgos.

- Sensación de fatiga y mareos.
- Episodios de ansiedad.
- Trastornos digestivos y diarrea.
- Deficiencias nutricionales severas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

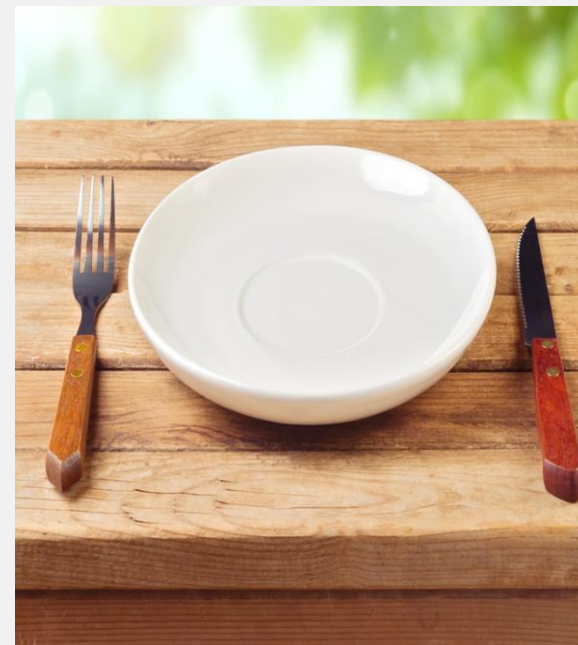


## ➤ **Dieta del ayuno**

Su principal característica es que introduce un periodo excesivamente largo sin ingerir alimentos.

El ayuno intermitente puede tener beneficios, cuando se realiza de manera controlada.

Sin embargo un ayuno de más de 2 días puede ocasionar pérdida de la masa muscular, poco recomendable para la salud.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ➤ Dieta vegana estricta

- Las dietas de moda veganas han tomado mucha fuerza.
- Aunque para muchos es un estilo de vida, otros las consideran el mejor método de perder peso.
- Es necesario aumentar el consumo de algunas fuentes de proteína.
- Hay muchos alimentos vegetales que pueden aportar este nutriente en cantidades justas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



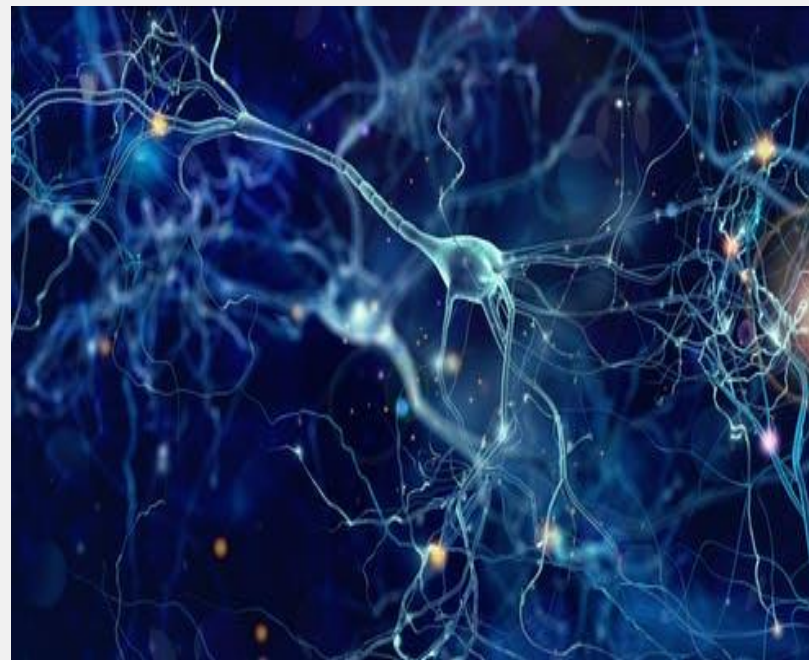
Innovación



Capital  
Estratégico

Tener en cuenta:

- Al eliminar por completo los alimentos de origen animal, **la dieta vegana carece de vitamina B12 y de otras vitaminas del Complejo B que son necesarias para el desarrollo neuronal** y para todo lo relacionado con la neurotransmisión.
- Quienes la adoptan deben considerar consumir un complemento nutricional .



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- **Una dieta vegana mal planeada puede causar:**

- Mala absorción de minerales esenciales.
- Dificultades digestivas.
- Deficiencia de vitaminas.
- Pérdida de la masa muscular.
- Sensación de fatiga.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



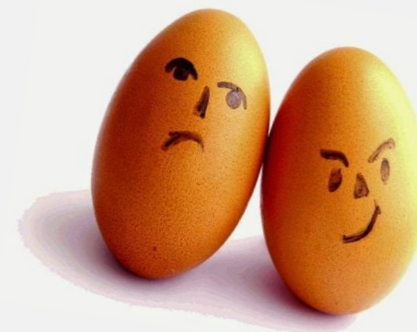
Capital  
Estratégico



## Dieta del huevo

En la popular dieta del huevo se **sugiere el consumo de 6 porciones de huevo al día**, acompañados solamente de frutas y vegetales.

Sabemos que el huevo es un alimento saludable que puede proporcionar muchos de los nutrientes esenciales; a pesar de esto, esta dieta puede ser perjudicial, dado que **no cumple con las características de una alimentación balanceada**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Mantener esta alimentación puede causar:

- Descompensaciones y deficiencias nutricionales.
- Estreñimiento y mal aliento.



- Debilidad o letargo.



- Efecto rebote



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Dieta Atkins

La principal característica de esta dieta es que **elimina el grupo de carbohidratos y azúcares**, para basarse en la ingesta libre de proteínas y grasas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

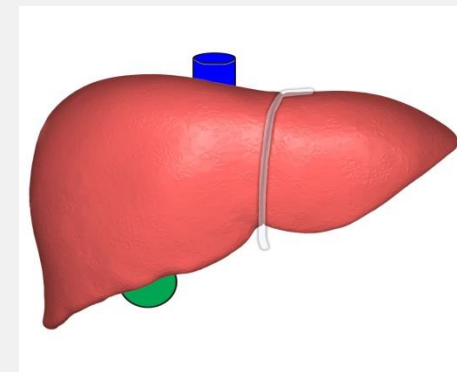
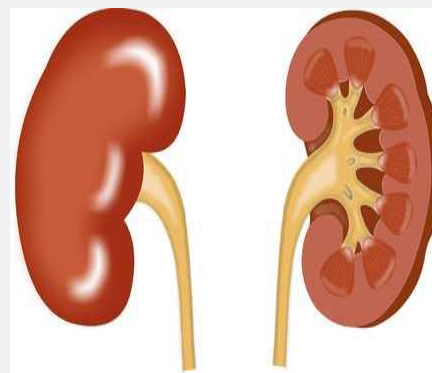


Capital  
Estratégico

**El exceso en el consumo de proteínas y grasa produce una concentración de cuerpos cetónicos** que, aunque permiten **bajar de peso**, pueden alterar el metabolismo y por consiguiente deteriorar la salud.

Sus consecuencias incluyen:

- Alteraciones metabólicas.
- Exceso de ácido úrico.
- Deterioro de las funciones del hígado y riñón.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

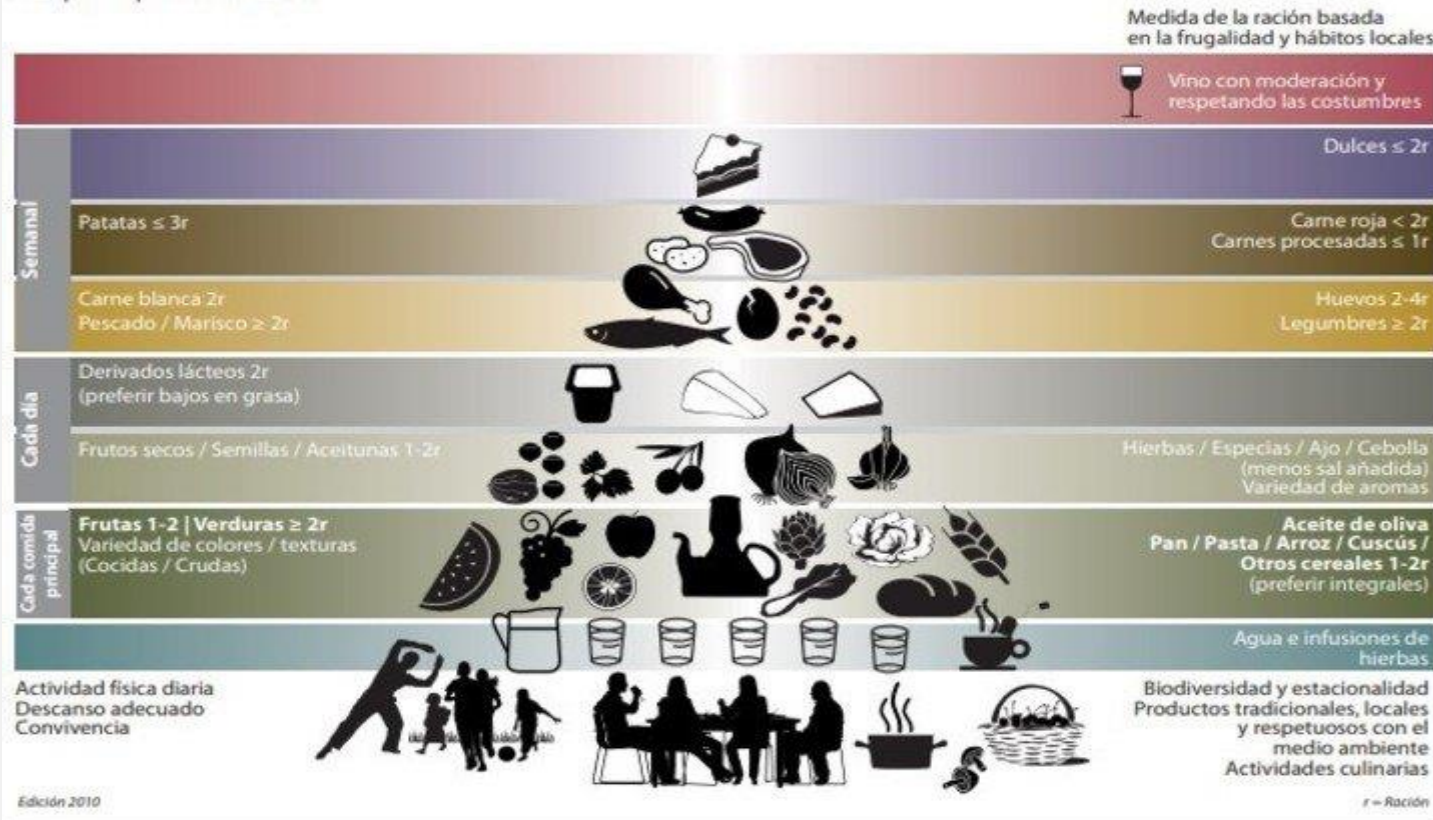


Capital  
Estratégico



# Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

➤ La dieta mediterránea es **la mejor opción** para seguir una alimentación saludable sin dificultades

➤ Características:

-Es un estilo de vida activo.

-Es una dieta baja en carnes rojas, azúcar y grasas saturadas .

-Es alta en vegetales, nueces y otros alimentos saludables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

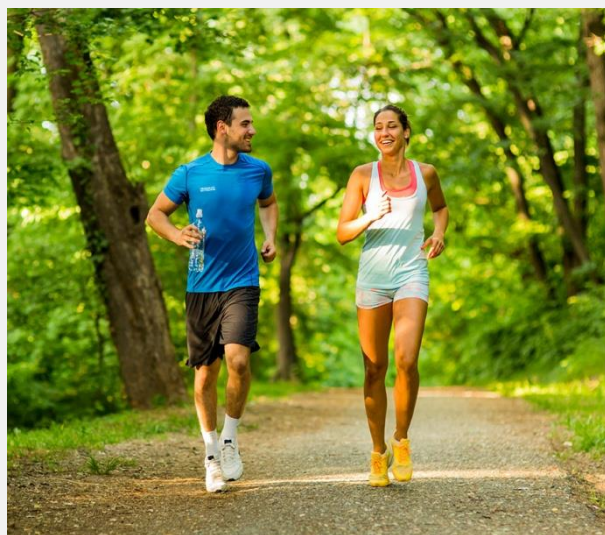


Capital  
Estratégico



## Como funciona?

Limita el consumo de dulces y carnes rojas solo para ocasiones especiales y se combina con actividad física diaria.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## “La dieta mediterránea es sinónimo de calidad de vida”.

Esta dieta ofrece muchos beneficios para la salud, que incluyen la pérdida de peso, una buena salud cardíaca y cerebral y la prevención del cáncer y de la diabetes, entre otros.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Dieta DASH

La dieta DASH está diseñada específicamente para personas con presión arterial elevada y se basa en el consumo de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa, alimentos ricos en nutrientes que reducen la presión arterial.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

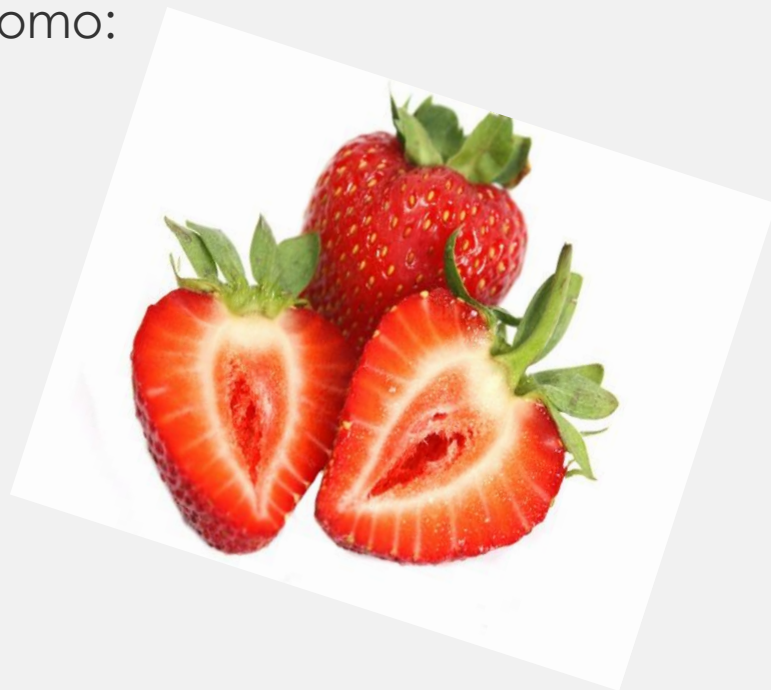


Capital  
Estratégico

## ¿ Como funciona?

Se aconseja empezar con pequeñas acciones como:

- Agregar una porción de vegetales o frutas a cada comida.
- Introducir dos o más comidas sin carne cada semana.
- Usar hierbas y especias para hacer la comida más sabrosa sin la sal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Comer almendras o nueces en lugar de una bolsa de papas fritas.

Cambiar la harina blanca por la harina de trigo integral cuando sea posible.

Caminar 15 minutos después del almuerzo o la cena (o ambos).



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Dieta Flexitariana

Básicamente se puede definir como una dieta vegetariana que permite ocasionalmente consumir carne o pescado, de aquí que su nombre provenga de la palabra “flexible”.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Beneficios de la dieta flexitariana asociados al vegetarianismo:

- Nos ayuda a perder peso.
- Gozar de mejor salud.
- Disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer .
- Aumentar nuestra esperanza de vida.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Cómo funciona?

Agregar cinco grupos de alimentos a nuestra dieta:

- Proteínas no cárnicas, o 3 veces/sem.
- Frutas y verduras
- Granos enteros.
- Lácteos
- Especias.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## “Para comer sano debes comprar sano”.

- Haz una lista de todo lo que necesitas.
- Puedes comprar por internet o bien en los mercados y tiendas de tu barrio. Intenta ser fiel al mismo lugar, te conocerán y te ofrecerán lo que más te conviene.

Te recomiendo dividir la compra en:

- Compra mensual con todo aquello que tiene una larga caducidad. Aceite, leche, bebida vegetal, arroz, pasta, bolsas de frutos secos, conservas, legumbres y productos congelados.
- Compra quincenal principalmente de carne y pescado que puedes preparar en raciones y congelar.
- Compra semanal de los productos frescos y más perecederos como la fruta y la verdura.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Recuerda:

- *Varía tus platos probando recetas nuevas.* Aprender a comer y perder peso no es vivir a base de pollo y lechuga. Hay muchas opciones que te harán descubrir alimentos nuevos, variar, y sobre todo disfrutar.
- Una **dieta de moda** es un plan moderno para bajar de peso que promete resultados sorprendentes. Por lo general, estas **dietas** no son saludables y no dan como resultado una pérdida de peso a largo plazo. De hecho, algunas **dietas** en realidad pueden ser peligrosas para su salud.



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

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Persegiendo el bien



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



**POSITIVA EDUCA**  
Pensando en ti



# TALLERES WEB — EN S.S.T. —

**CO-CREANDO CON PASIÓN, CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA**