

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPETO
ALEGRIA
EMPATÍA
SOLIDARIDAD
LECCIONES DE VIDA
BIENESTAR
DEDICACIÓN
PROYECCIÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



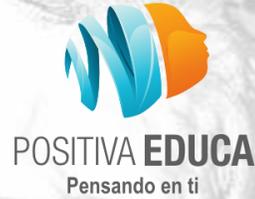
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa



SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta y hacer lo que preferirías no hacer”

Mark Twain



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

Nutrición y Alimentación Saludable



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

MIREYA DELGADILLO S.

Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57 3118121655



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**¿EL COVID 19 MODIFICÓ NUESTROS
HÁBITOS ALIMENTARIOS?**

01

El COVID -19 modificó nuestros hábitos alimentarios?

Es muy importante identificar los cambios y si son positivos como mantenerlos, pero si por el contrario son negativos, como eliminarlos?

20

Cómo voy a diseñar la cena de Navidad y de Año nuevo?

Me evaluaré a ver que aprendí.

19

Y llegaron las fiestas de fin de año.

Realmente cambié mis hábitos alimentarios? Me siento saludable?

18

Definitivamente debemos consumir menos sodio?

Cómo reemplazo la sal y en qué cantidades?

17

Como modificar una receta y adecuarla a mis requerimientos?

16

Consejos para escoger alimentos más saludables y Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional

02

Estar bien hidratado significa tomar 8 vasos de agua al día?

Se tratarán temas importantes sobre mitos y realidades, beneficios de una buena hidratación, que aporta el agua a una alimentación saludable.

03

Vivencias de una lactancia materna.

Diferentes estudios médicos han comprobado que en la maternidad, la lactancia exclusiva es un factor fundamental en el crecimiento.

04

Comer balanceado también Puede ser delicioso.

Hacer las tareas diarias mientras te alimentas de forma saludable puede ser un reto. Te damos algunos tips de alimentación para hacerte la vida más fácil.

05

Como manejar la ansiedad y la adicción a la comida?

Estamos tomando un rumbo de adicción a las comidas? Podemos prevenir y controlarnos? Aquí te daremos una guía para evitarlo.

06

Es de mal gusto dejar comida en el plato?

Acá les contaré que pasa.

07

La pandemia nos llevó a una lluvia de dietas?

Somos conscientes de si son correctas o simplemente estoy a la moda? Que hacer y cual elegir!

08

Porque los lácteos se han convertido en el peor enemigo de la salud en los adultos?

Acá vamos a describir cuales son buenos, cuales no y como debemos utilizarlos.

09

Es cierto lo que se dice del Gluten?

Donde se encuentra, que debo hacer?

10

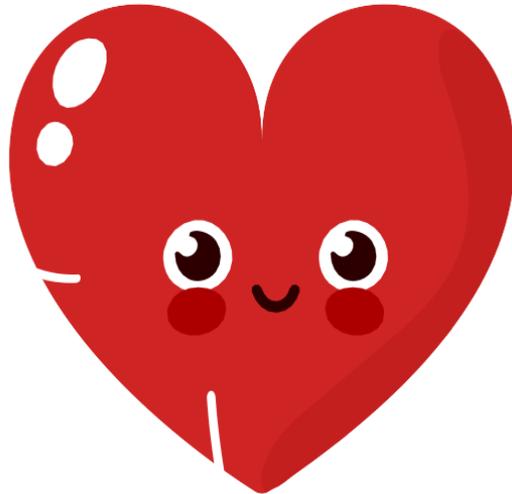
Es el aguacate la mejor grasa?

Cómo lo debo incluir en mi alimentación? Es bueno para mis hijos?

11

Definitivamente debo cambiar mis hábitos de alimentación?

Recordemos un poquito los grupos de alimentos y su aporte a la salud.



RUTA DE CONOCIMIENTO

21

FELICIDAD Y CALIDAD POR LA VIDA

15

La actividad física.

Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud. Debo entrenar en ayunas? Debo hidratarme antes o después?

14

Comer a deshoras puede alterar nuestro peso?

Falsa creencia? La obesidad puede originarse por los horarios desajustados?

13

La insulina y la leptina, qué papel juegan en nuestra alimentación y porque es tan importante vigilar estos niveles?

12

El ayuno intermitente me sirve?

Podemos enseñar a los niños a ayunar?

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Recordemos un poco que son los hábitos alimentarios.



Momento 1



Veamos algunas estadísticas de la pandemia



Momento 1



¿Que resultados hemos obtenido con el cambio de hábitos alimentarios?

OBJETIVO GENERAL

Al final de la charla , se pretende que los asistentes reconozcan sus nuevos hábitos alimentarios y los incorporen como un beneficio para la salud.



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Recordar cuales son los nutrientes indispensables para una alimentación saludable.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar las necesidades individuales y adecuar la alimentación a las mismas.



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Establecer un Plan de Alimentación de acuerdo con los conocimientos adquiridos.

Recordemos:

Un **hábito** es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida.

Los **hábitos alimentarios** son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos , preferencias, región, actividad física, poder adquisitivo y condiciones de salud.



Algunas estadísticas.

El tema en Colombia es preocupante, dado que el 60% de la población adulta de nuestro país tiene malas costumbres a la hora de alimentarse, muchos no saben elegir o desconocen las propiedades nutricionales de los diferentes alimentos que consumen a diario.



Resultados de encuesta:

La encuesta a 1.000 colombianos reveló que 53% de ellos modificó la dieta en los últimos siete meses y que la pandemia ayudó a muchos a cumplir con el cambio.

7 de cada 10 encuestados manifestó que su nueva dieta dura más porque la hicieron durante la pandemia actual, a diferencia de si lo hubieran hecho en otro momento.



Los resultados también arrojaron que un tercio de los encuestados cortó o consumió menos azúcar (38%) y algunos disminuyeron el consumo de los "gustitos" que se dan (38%).



El 50% expresó que tienen más tiempo para investigar alimentos más saludables; mientras que el 48% manifestó que tiene más tiempo para cocinar y aprender nuevas recetas.

Además, los encuestados dijeron que se alejaron de las influencias negativas, como los refrigerios de la oficina (33%); mientras que otros desearon usar este tiempo para realizar un cambio positivo (47%).



Cambios más relevantes:

Los cambios más frecuentes que se produjeron en esta muestra se refirieron a:

Un consumo mayor de fruta (27%)

Huevos (25,4%)

Legumbres (22,5%)

Verduras (21%)

Pescado (20%) y una disminución en la ingesta de carnes procesadas (35,5%)

Pizza (32,6%)

Bebidas alcohólicas destiladas (44,2%)

Bebidas azucaradas (32,8%) o chocolate (25,8%)

Observándose algunas diferencias en relación con la edad y el grado de adecuación de la dieta usual.

Consecuencias negativas de hábitos alimenticios que perjudican la salud

Los productos ultra-procesados son alimentos que han sufrido una serie de transformaciones, ya sean tecnológicas o por la eliminación de algún componente. Están hechos para ser consumidos de manera inmediata. Suelen contener aditivos, altos niveles de azúcar y carecen de ingredientes frescos.



Como tener resultados positivos?

- Para ello es importante **hacer** un balance en la alimentación y el ejercicio.
- Llevar una vida saludable implica una nutrición **equilibrada** entre proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, agua y fibra en el consumo diario de alimentos.
- Así como **complementar** los hábitos saludables con una rutina de ejercicio, se recomienda para ello mínimo media hora de actividad física diaria.



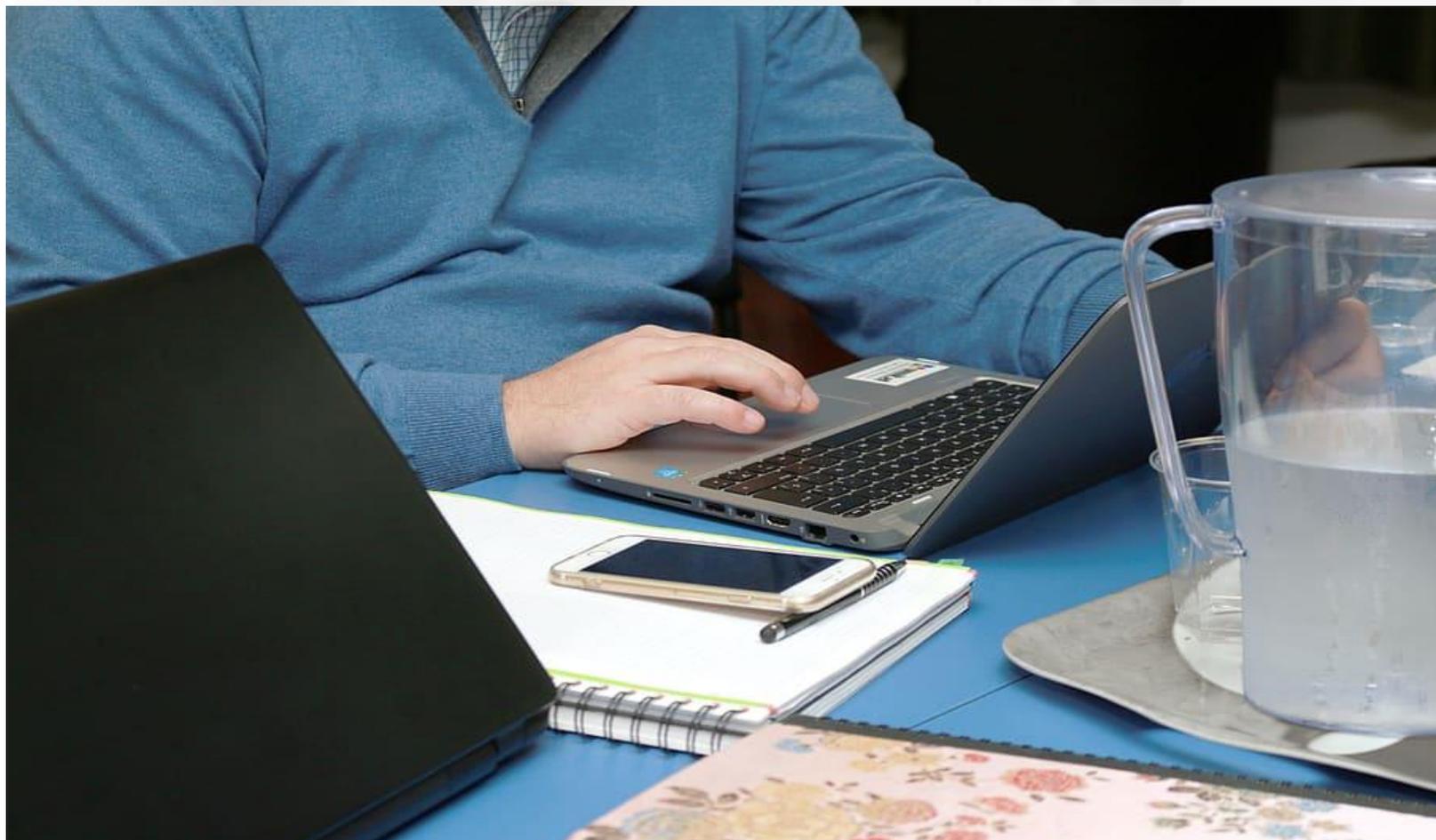
¿Que estamos haciendo en esta
pandemia del COVID-19 ?



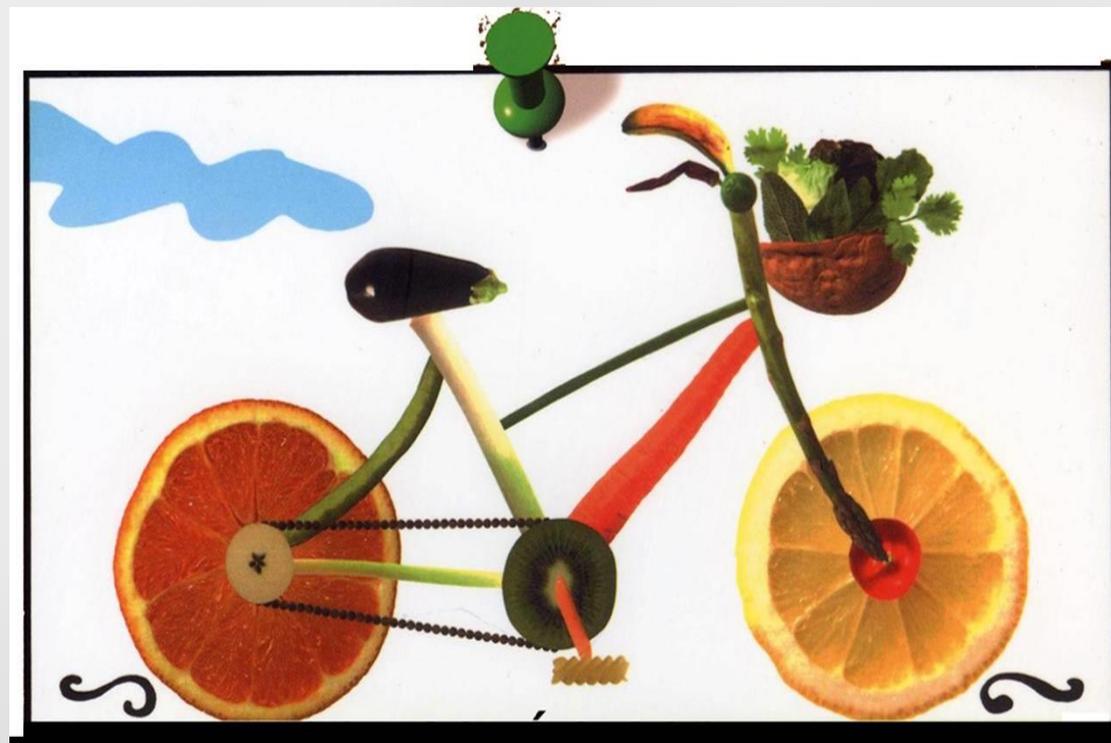




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Que estamos haciendo en esta
pandemia del COVID-19 ?



Beneficios de la alimentación y calidad de vida



Debemos tener en cuenta que:

- A medida que envejecemos el metabolismo disminuye y debemos cuidarnos mucho más, por lo que empezar cuanto antes a modificar nuestros hábitos nos dará calidad de vida.
- Todas las personas, en especial cuando entramos en una determinada edad, podemos beneficiarnos mucho de un cambio en la composición corporal.

Razones de peso por las que ganar músculo y perder grasa es beneficiosa para los adultos:

- Reducción en el riesgo de osteoporosis (en mujeres)
- Reducción en el riesgo de problemas cardiovasculares
- Aumento de la capacidad para realizar las tareas cotidianas
- Mejora de la salud mental
- Protección contra caídas
- Mayor estabilidad de la articulación
- Mejora general de la calidad de vida
- Mejora la utilización de glucosa

En fin, calidad de vida.



7 RECOMENDACIONES DE LA FAO.

1. Fortalece tu sistema inmunológico a través de la alimentación.

Aumenta tu consumo de frutas y verduras, con al menos cinco porciones al día. Contienen mucha vitamina A y C, además de antioxidantes, que te ayudarán a combatir infecciones.

Consume legumbres al menos tres veces a la semana: se conservan por mucho tiempo, son económicas y te ayudarán a mantenerte sano, porque son altas en proteína y hierro.



2. No compres solo alimentos no-perecederos

En vez de comprar muchas pastas , arroz, y enlatados, adquiere frutas, verduras y legumbres.

¿Compraste frutas y verduras de más? No hay problema: límpialas, córtalas y congélalas. Las tendrás listas para tu siguiente preparación.



3. Planifica tu compra: compra lo justo y necesario.

Esto no sólo es un acto de empatía con otros consumidores que también deben abastecerse, sino que te ayuda a evitar el desperdicio de alimentos y mejorar la economía de tu hogar.



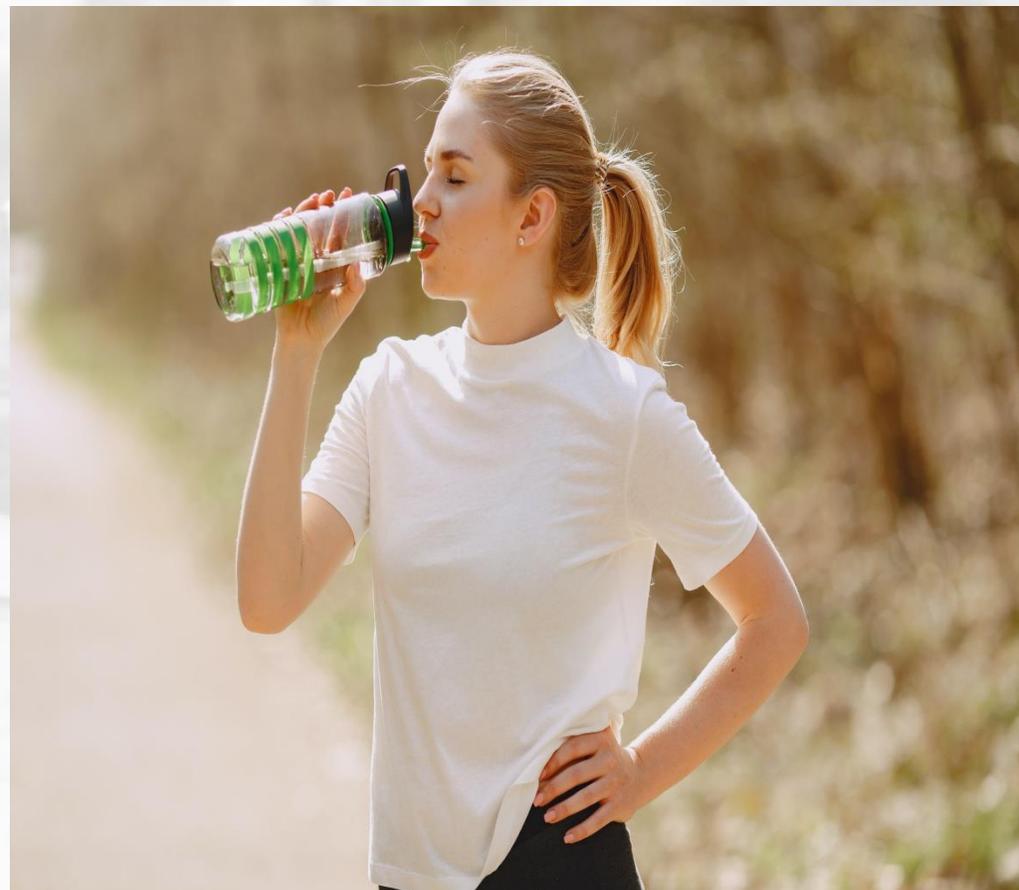
4. No botes tus sobras

Si cocinaste de más, congela tus comidas para que duren más tiempo y así evitar el desperdicio, además de tener una preparación lista para otra ocasión, sin mayor esfuerzo. Recuerda: los alimentos deben estar en buen estado para consumirlos.



5. Bebe mucha agua

Toma al menos dos litros de agua al día para mantenerte hidratado y ayudar a tu sistema inmunológico.



6. Haz rendir tu presupuesto

Si tu presupuesto es poco, recomendamos preferir agua a las bebidas gaseosas. También puedes reemplazar el consumo de galletas, snacks y pastelería por frutas y verduras frescas, ya que ellas te mantendrán más saludable.



7. Cocina en familia

El encierro en que muchos nos encontramos también es una oportunidad de cocinar en casa e incorporar a los niños y niñas en esta actividad, para que aprendan hábitos de consumo saludables desde pequeños.





BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

1

Fundación Iberoamericana de nutrición. Dic. 2020.

2

FAO. 2020. Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la COVID-19. [En línea]. [Citado el 9 de julio de 2020]. <http://www.fao.org/3/ca8380es/CA8380ES>

3

FAO. 2020b. 7 consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del COVID-19. [En línea]. [Citado el 9 de julio de 2020]

4

<https://youtu.be/QWciCvcOwS8>

PREGUNTAS

1

Cambiaron sus hábitos alimentarios?

2

Se están cuidando adecuadamente ?

3

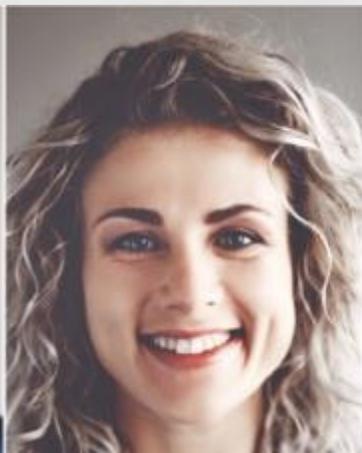
Si no han cambiado estarían dispuestos ?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Link evaluación





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

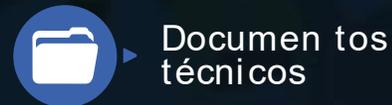
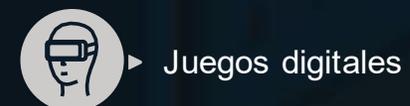
www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPETO
ALEGRIA
EMPATÍA
SOLIDARIDAD
LECCIONES DE VIDA
BIENESTAR
DEDICACIÓN
PROYECCIÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS