

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



“Olvidamos que el ciclo del agua y el ciclo de la vida son uno mismo”

Jacques Y. Cousteau





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



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

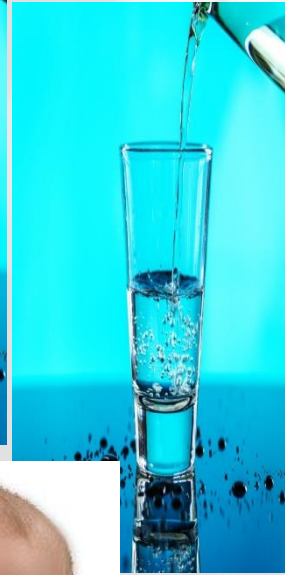


TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

HIDRATACIÓN SALUDABLE VS LOS 8 VASOS DE AGUA AL DÍA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



8

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

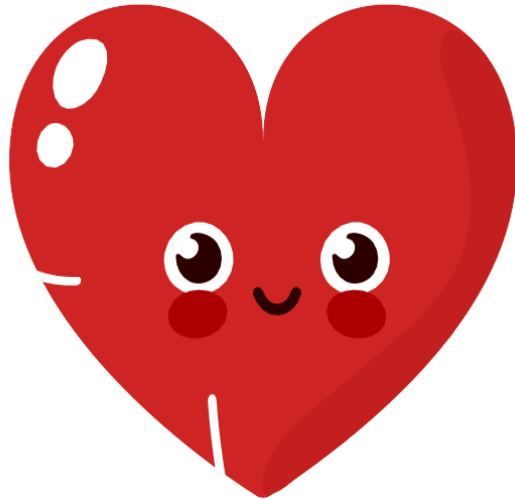
Es el aguacate la mejor grasa?

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.



21

RUTA DE CONOCIMIENTO

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 cual es nuestra composición corporal



Momento 1



La importancia de la hidratación, que beneficios trae y cual es su importancia en el organismo.



Momento 1



Cuales son las consecuencias de una mala hidratación ?



OBJETIVO GENERAL



Aclarar los interrogantes sobre si: **“Al fin y al cabo debemos tomar 8 vasos de agua al día y bañarnos? Se imaginan si no pudiéramos hacer esto”?**

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Ilustrar a los asistentes acerca de la composición corporal de los seres humanos.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Demostrar a los asistentes porque es importante mantenernos hidratados.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Informar a los asistentes cuales son las consecuencias de una mala hidratación.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO





Pregunta 1:

El porcentaje de agua que compone nuestro cuerpo es igual en niños que en adultos?

Pregunta 3

OBJETIVO cantidad
Un deportista debe consumir la misma cantidad de agua en todos los deportes y/o actividad física que realice?

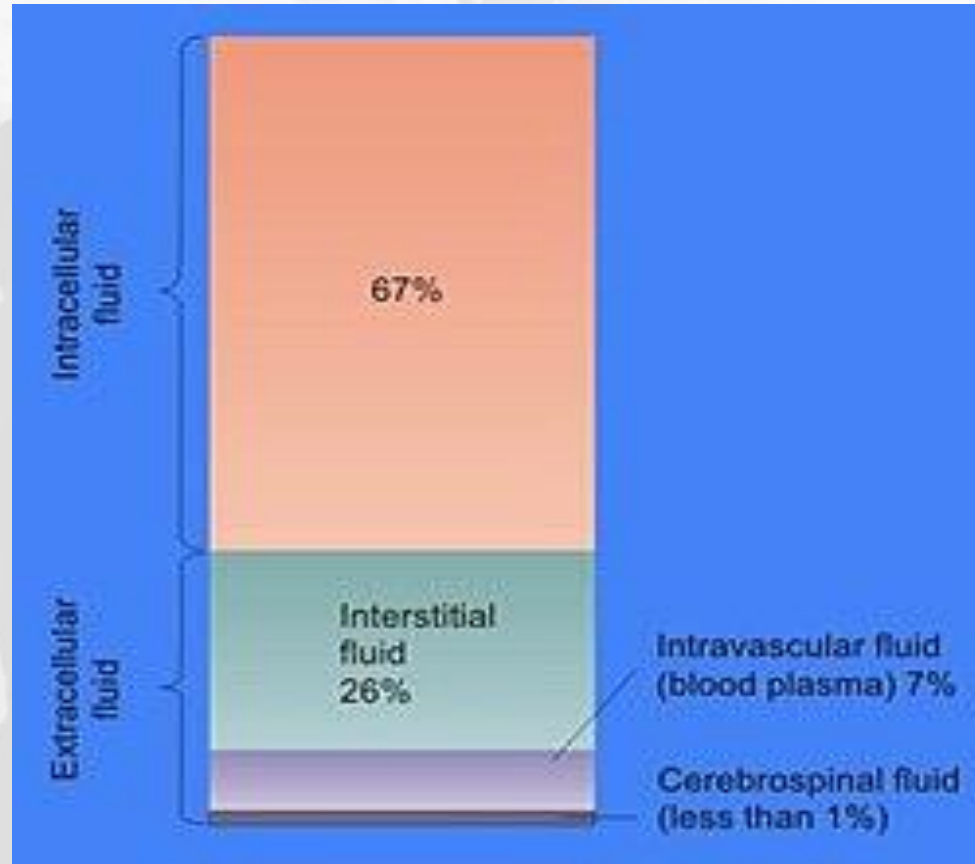


Pregunta 3

¿Que puede pasar si no estamos bien hidratados ?



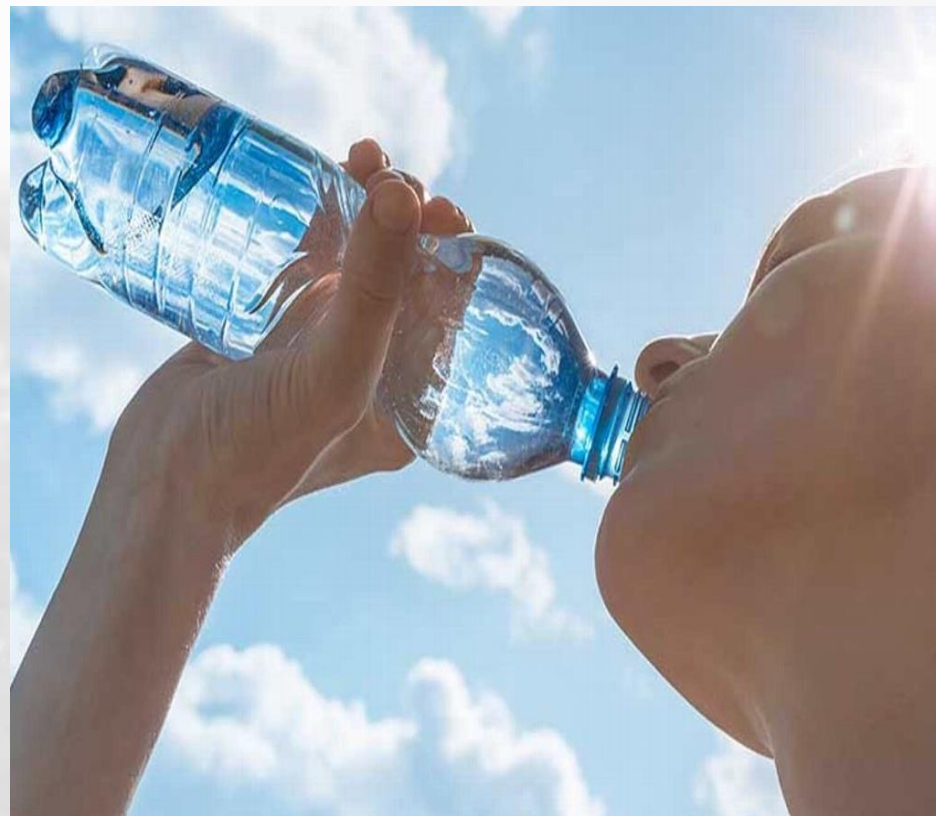
Composición corporal



Importancia del agua en el organismo

SED

La sed es una señal que el organismo envía al cerebro para informarle que se está deshidratando.

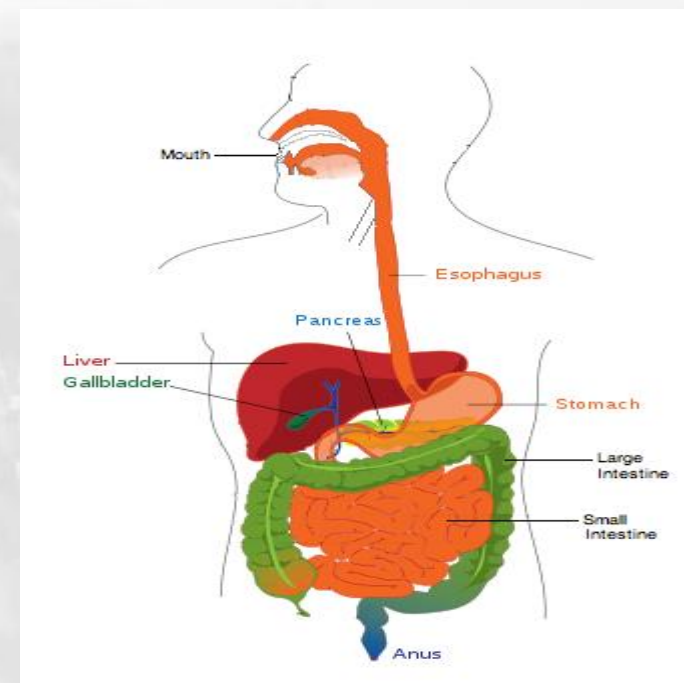


Funciones

➤ **Termorregulación.** Permite mantener una temperatura constante al absorber calor y liberarlo en forma de transpiración.

➤ **Transporte y excreción.** Contribuye a la llegada de nutrientes y oxígeno a las células y la excreción de los desechos metabólicos a través de la orina, heces y transpiración.

➤ **Reacciones químicas.** Es crucial para las reacciones químicas en nuestro organismo y en especial la producción de energía para los músculos.



Funciones

- Entrada y salida de agua del organismo
- El organismo humano no puede almacenar agua y además elimina hasta 2,6 litros de agua por día. Por eso todos los días tenemos que tomar agua y comer alimentos que la contengan en mucha cantidad.



DESHIDRATACIÓN

Nuestro cuerpo es muy sensible a la **deshidratación**:

- 1% de pérdida de peso corporal por deshidratación: pérdida de rendimiento.
- 2%: sed.
- 3%: sed intensa, reducción de las funciones cognitivas.
- 5%: Dificultades de concentración, cefalea, disminución del rendimiento del organismo hasta un 30%.



➤ El agua entra al cuerpo a través de la bebida, la comida y el metabolismo.

➤ Para mantenernos saludables debemos incorporar alrededor de **3 litros de agua por día:**

1,5 litros de agua como bebida.

1 litro con la comida.

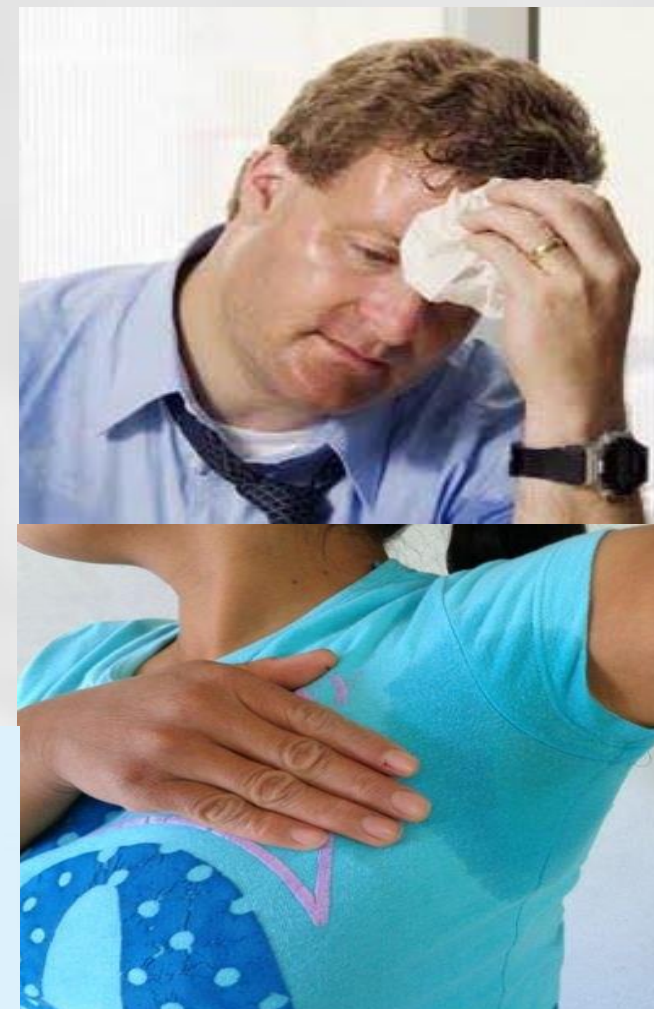
0,5 litros producidos por la digestión.



Cómo la perdemos?

A su vez, **perdemos agua** de la siguiente manera:

- **Respiración:** medio litro por día.
- **Transpiración:** 1 litro o más en caso de altas temperaturas o **ejercicio intenso**.
- **Orina:** 1,5 litros.
- **Heces:** 0,1 litro por día.





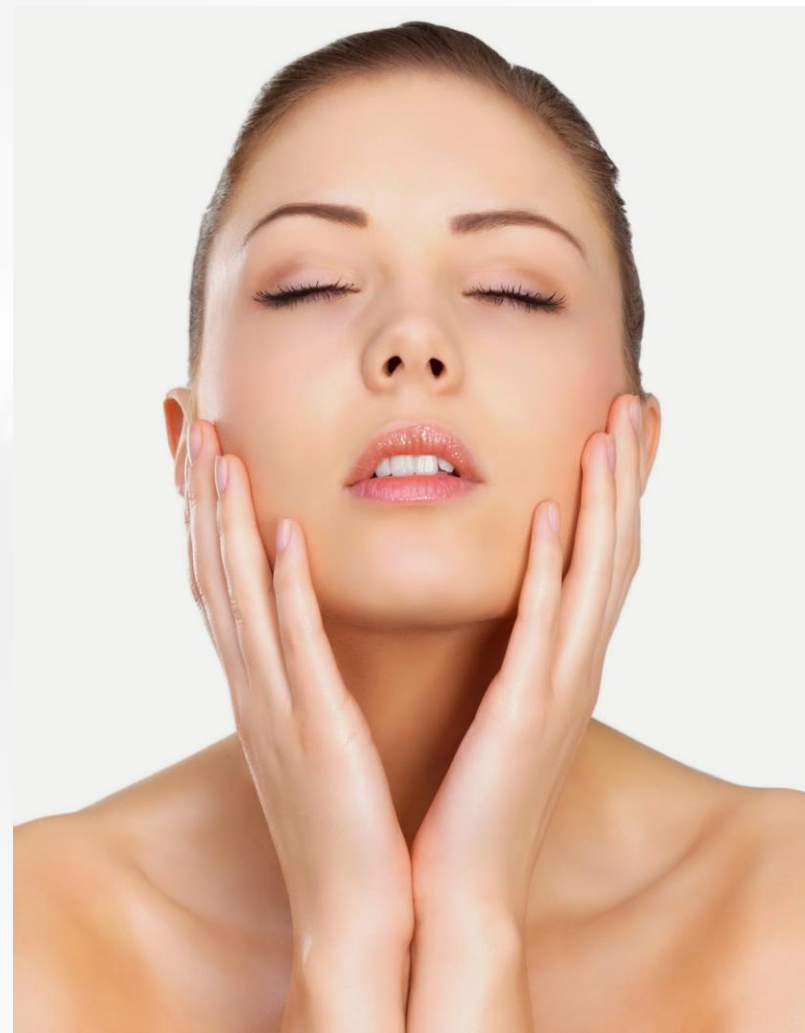
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Beneficios de una buena hidratación

➤ Una piel joven y saludable.

La piel, al igual que otros órganos, está compuesta principalmente por agua. La exposición al sol y a los factores externos contribuye a una mayor pérdida por transpiración y evaporación, perjudicando también a las células dérmicas que pierden elasticidad. En consecuencia la piel se agrieta y arruga. Una buena hidratación ayuda a la renovación celular y a mantener la piel joven y saludable más tiempo.



➤ Un cerebro activo.

El 90% del cerebro es agua, pero cuando se habla de hidratación, casi nadie piensa en este órgano. Sin embargo, es el primer afectado por la deshidratación aun en su estado más leve.

Para beneficiar al cerebro, debes tomar agua fresca y pura.

¡Este órgano no se conforma solo con la proveniente de alimentos u otras bebidas!



➤ **Estrés y estado de ánimo.**

Beber agua ayuda a aumentar la atención y la concentración, además de bajar el nivel de ansiedad.

La sed es una señal muy débil y muchas personas la confunden con hambre. Así, si se sienten **ansiosas** o **estresadas** y prefieren comer bocados con mucha grasa, sal y azúcar agregados.

Un simple vaso de agua puede aliviar esos síntomas y además es mucho más saludable y económico.



Recomendaciones específicas.

La cantidad necesaria por día es aproximada.

Varía en función de la edad y actividad física, y también del estado de salud.

- Los adultos mayores necesitan beber más, y también se debe reponer mediante técnicas de hidratación ante enfermedades como las diarreas, que afectan principalmente a los niños.
- Los deportistas también deben contar con un **plan de hidratación**.





En conclusión:

- El agua bebida puede incorporarse a la dieta pura o como alimentos líquidos. Entre estos encontramos **caldos, jugos e infusiones**.
- Se deben limitar al máximo los refrescos y bebidas azucaradas o industrializadas.
- Siempre es más conveniente consumir las frutas enteras, ya que complementan la nutrición con el aporte de fibra y vitaminas que pueden perderse al exprimirlas o licuarlas.



Por último:

Apliquemos la regla de: “Cinco al día”: cinco porciones de cinco vegetales de diferentes texturas y colores cada día. Equivalen a aproximadamente 400 gramos por día de vegetales.

Y para completar una dieta saludable utiliza siempre **agua pura**.

¡Tu salud y la de tu familia te lo agradecerán!



BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

- 1 ICBF. Tabla de composición de Alimentos Colombianos.
- 2 El Milagro Metabólico. Dr. Carlos Jaramillo
- 3 1. Tratamiento de la Deshidratación grave. OMS.
- 4



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

1

1. Es bueno tomar agua con bicarbonato?

2

2. Que más puedo tomar que no sea agua sola?

3

3. Es mejor el agua filtrada que la de la llave?



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





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Continuemos nuestra travesía a través de los mares y los ríos, pero nunca olvidemos que un vaso de agua puede salvarnos la vida, por eso cuidémosla!!!!



Gracias

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