

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

“

**LA NUTRICIÓN SALUDABLE ES EL ARMA
MÁS PODEROSA PARA MANTENER EN
EQUILIBRIO NUESTRO ORGANISMO.**

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

MIREYA DELGADILLO S.

Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57 3118121655



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD Y LA ADICCIÓN A LA COMIDA

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

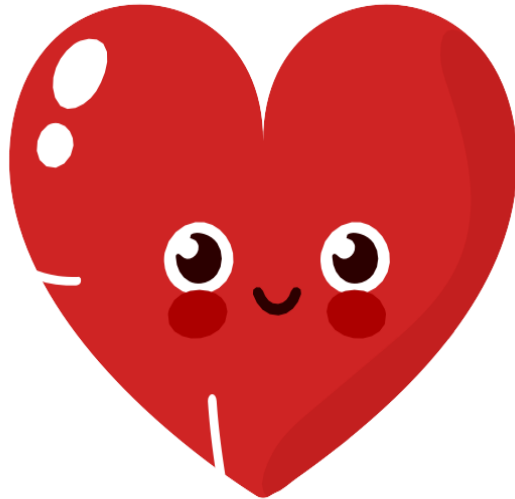
Es el aguacate la mejor grasa?

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



Definamos que es
ansiedad!



Momento 1



Recordemos que es
adicción.



Momento 1



Encontremos juntos una
solución a nuestra
adicción a la comida!



OBJETIVO GENERAL

Hacer una descripción detallada de la ansiedad y como afecta nuestros hábitos alimentarios

**OBJETIVO
ESPECIFICO 1**

**Reconocer que
nos pone
ansiosos.**

**OBJETIVO
ESPECIFICO 2**

**Definir porque
necesitamos
comer.**

**OBJETIVO
ESPECIFICO 3**

**Determinar cual
o cuales
alimentos me
producen más
placer.**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



¿QUE ES ANSIEDAD?

Cualquier pensamiento que genere frustración, nervios o enojo ocasiona un desafío o amenaza que se ve evidenciado en una tensión física y emocional. A este hecho se le llama estrés, y es normal que lo experimentemos en un dolor de cabeza o la baja productividad en el trabajo. Sin embargo, debemos lograr manejar, justamente, sus síntomas para controlarlo y no permitir que avance a enfermedades con un nivel de complejidad alto.



¿QUE ES ADICCIÓN?

Qué es una adicción?

La adicción **es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro**. Se basa en la búsqueda del alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares. El desarrollo de esta conducta implica para la persona adicta la incapacidad de controlarlo, dificultad para abstenerse, deseo del consumo, disminución del reconocimiento de los problemas derivados de la adicción y en las relaciones interpersonales, así como una respuesta emocional disfuncional. Esto crea problemas en la vida de la persona adicta, mermando su calidad de vida.

¿Se puede prevenir?

Las adicciones son difíciles de prevenir pero hay factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades:

- **Factores sociales:** vivir en un entorno muy desfavorecido.
- **Factores familiares:** falta de lazos con la familia o familiares adictos al consumo de drogas o con historia nutricional de malos hábitos alimentarios.



La calle (1995).

- **Factores individuales:** problemas de conducta o baja autoestima.
- **Factores escolares:** por ejemplo, el fracaso escolar en adolescentes.

Es importante trabajar y educar en edades tempranas y procurar ofrecer una buena formación de hábitos alimentarios, educación emocional, principios, etc., para evitar que puedan caer en las diferentes adicciones.



PRINCIPALES CAUSAS



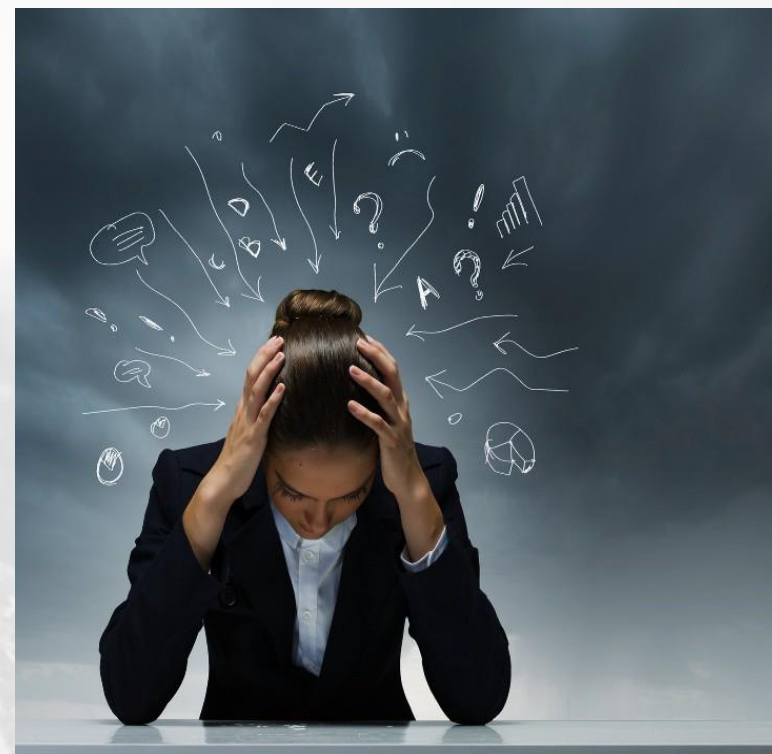
Tienes mucho trabajo y tu jefe te llama a pedirte que hagas esa entrega hoy, pero además le aumentes otras cosas, así que no podrás almorzar tranquilamente, y de paso discutes con tu pareja por una bobada. Se te va la energía y la concentración. Dos minutos después te llama un amigo y te pregunta: “¿cómo estás?” Tu respuesta es clara: “estresado”, “ansioso” “ya no doy más”



¿TE HA PASADO?



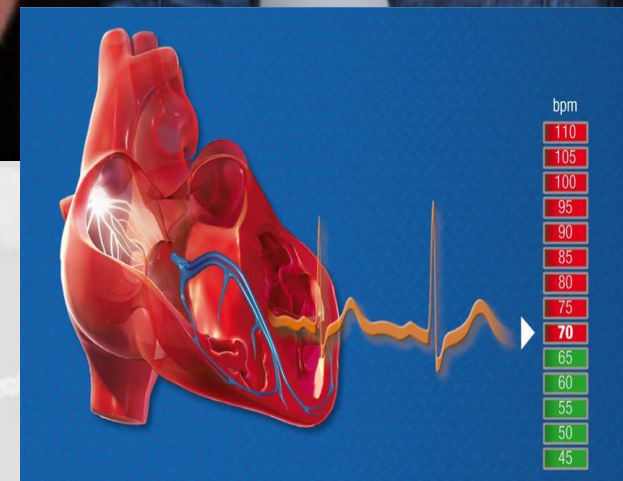
=



CONSECUENCIAS:

Acostumbrarse a este estado puede causar algunos riesgos en la salud como:

- HIPERTENSIÓN
- INSUFICIENCIA CARDIACA
- DIABETES
- OBESIDAD
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- ACNÉ
- ALTERACIONES EN EL CICLO MENSTRUAL



SÍNTOMAS – ALERTA

- **Tener dolor de cabeza:** genera un consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal.
- **Un dolor muscular:** puede hacer que tengas momentos de ira e inquietud.
- **Si sientes dolor en el pecho y fatiga:** puede que experimentes falta de motivación y te incite a consumir cigarrillos, drogas o alcohol.



➤ **El malestar estomacal:** se da por la tristeza o la depresión y te lleva a bajarle al ritmo del ejercicio.

➤ **Un cambio en el deseo sexual:** se puede fomentar por la irritabilidad y el enojo.

Lo mismo sucede con el cansancio, los problemas al dormir, **la pérdida o aumento de peso**, los dolores y achaques frecuentes, y la mala memoria



Entonces:

1. Podemos volvernos adictos a: Sustancias psicoactivas, drogas, alcohol y cigarrillo entre otros.



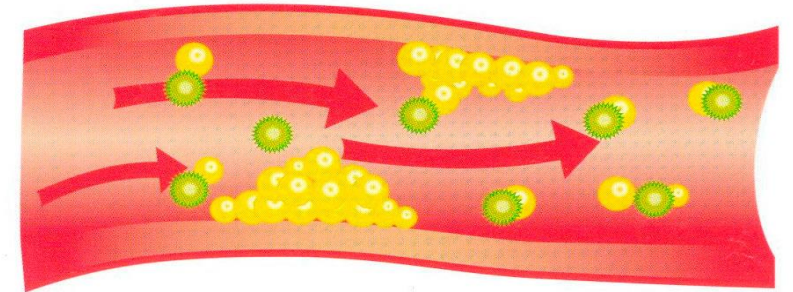
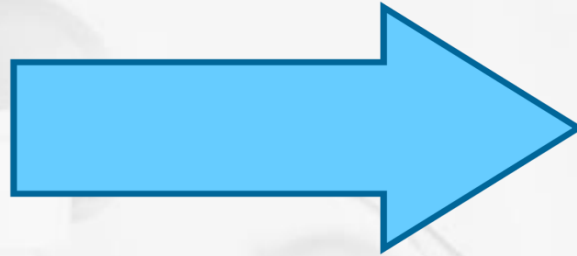
Y una adicción muy peligrosa es:



AZÚCAR !!



CONSECUENCIAS.

1. Al comer más y más azúcar se altera el metabolismo de la insulina que da como resultado.



-  Colesterol malo (LDL)
Bad cholesterol
-  Colesterol bueno (HDL)
Good cholesterol

2. Sentimiento de culpa:



POR CONSIGUIENTE:

- Sobrepeso
- Pérdida de peso
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico



Medidas para controlar el stress y la ansiedad:

➤ Comienza a practicar una actividad física de tu gusto: correr, trotar, saltar lazo, bailar, tomar una clase virtual, practicar técnicas de relajación, orar, etc.



➤Tómate un espacio para jugar en línea, organizar tus cosas, cuidar tus plantas, leer, ver películas y series favoritas. Cuando lo hagas, piensa en que no todo puede ser trabajo.

➤**Pero por sobre todo, no te sientes a comer o come algo saludable.**



RECUERDA:



➤ Acude a tu Médico y/o Nutricionista si los síntomas continúan y encuentra con su ayuda las posibles causas y soluciones. Si lo ven necesario, también tienes la opción de acudir a un profesional de la salud mental. No te automediques.



*" Cuando la alimentación es mala,
la medicina no funciona;
cuando la alimentación es buena,
la medicina no es necesaria "*



➤ Comparte tiempo de calidad con tu familia y si está lejos, dedícale un espacio al día para hablar por teléfono o video llamada. Haz lo mismo con tus amigos, cuenta con ellos para hablar de los buenos y malos días.



BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

1 Mayo clinic. Efectos más comunes del stress

2 El Milagro metabólico. Dr. Carlos Jaramillo.
Marzo de 2020.

3 Manual para la reducción del stress.
Dr.Ariel Alarcón Prada. 2013.

4



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO





TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





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



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