

# 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

“

**“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”**

”



**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



**LLUVIA DE DIETAS EN LA  
PANDEMIA**



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.

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?



RUTA DE  
CONOCIMIENTO  
RUTA DE  
CONOCIMIENTO  
CONOCIMIENTO

## TABLA DE CONTENIDOS



### Momento 1



En pandemia, acumular kilos de más puede acarrear más problemas que nunca.



### Momento 1



Que es la microbiota intestinal y que papel juega en la salud durante pandemia.



### Momento 1



¿Que y cuando comer en tiempos de Covid-19?



## OBJETIVO GENERAL



Proporcionar unas recomendaciones sencillas pero muy útiles a nivel de elección de la dieta, número de comidas y elección de alimentos dentro de cada grupo de alimentos.



**OBJETIVO  
ESPECIFICO 1**

**Cómo hacer una  
buena elección  
de la dieta**

**OBJETIVO  
ESPECIFICO 2**

**Establecer el  
número de  
comidas y  
horario**

**OBJETIVO  
ESPECIFICO 3**

**¿Es el ejercicio físico  
el complemento  
perfecto?**



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



La **elección de una dieta** es uno de los pilares básicos de cara al tratamiento de la obesidad y la diabetes mellitus tipo 2.

Una dieta basada en el consumo de fruta y verdura, cereales integrales y aceites cardiosaludables, como **la Dieta Mediterránea** o **la dieta DASH**, puede ayudar a un buen control tanto de las glicemias como de los factores de riesgo cardiovasculares.



## ¿Que es la dieta DASH ?

DASH es la sigla en inglés de Dietary Approaches to Stop Hipertensión (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión)





La dieta **DASH** incluye menús con muchos vegetales, frutas y productos lácteos con bajo contenido de grasa, así como cereales integrales, pescado, carne de ave y frutos secos. Ofrece porciones limitadas de carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas.



## ¿Cuál es la Dieta mediterránea?

Se conoce como dieta mediterránea al modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos, especialmente: España, Italia, Grecia, Marruecos, San Marino, Chipre y Croacia.





## Trigo

El cereal (que significa crecer) **es el pilar básico de la alimentación mediterránea**. Y si hay que elegir uno, **el trigo es, sin duda, el rey**.

➤ Hoy en día puede **tener cierta mala prensa por el gluten**, pero si no hay intolerancia a esta sustancia es un alimento muy saludable.

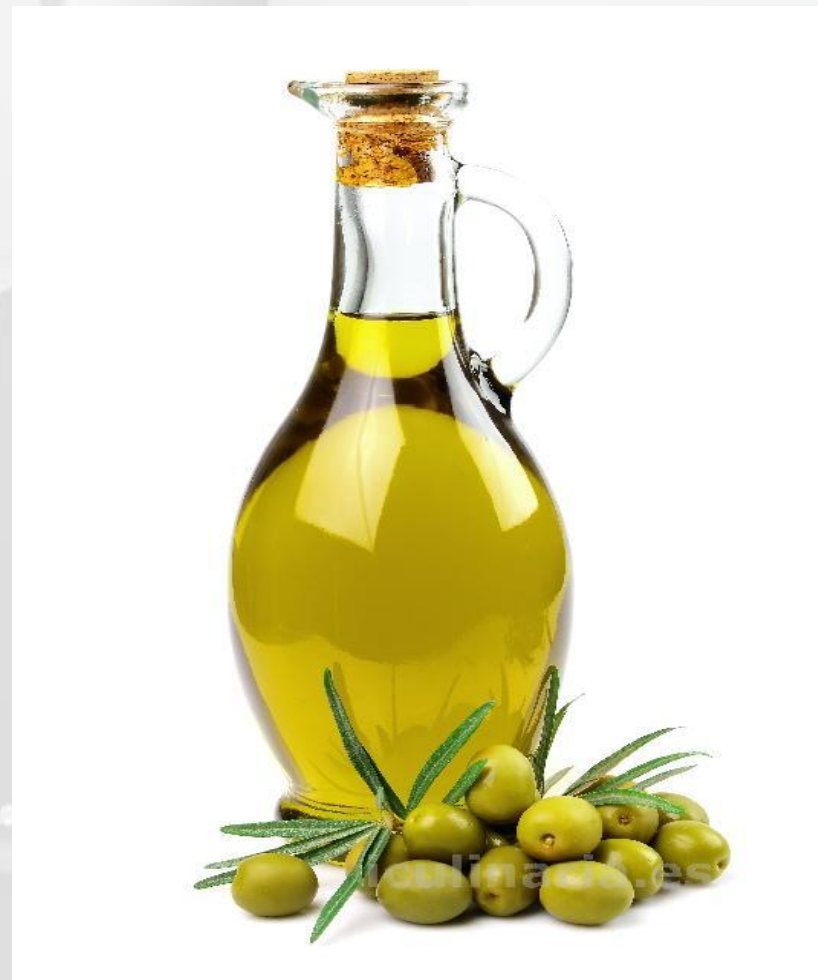
➤ Es una gran **fuentes de hidratos de carbono**, un nutriente básico que te aporta energía.

➤ Lo más habitual es comerlo como pan, harina, pasta, aunque también **puede comerse el salvado y el germen** (este último se considera un superalimento por los nutrientes que contiene).



## Aceite de oliva

Si hay algún **alimento emblemático de la Dieta Mediterránea**, ese es el aceite de oliva. El cultivo del olivo es uno de los más antiguos de esta zona, remontándose 4.000 años antes de Cristo.



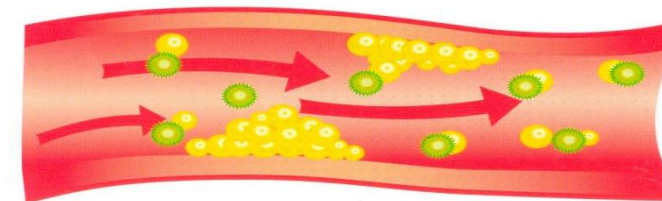
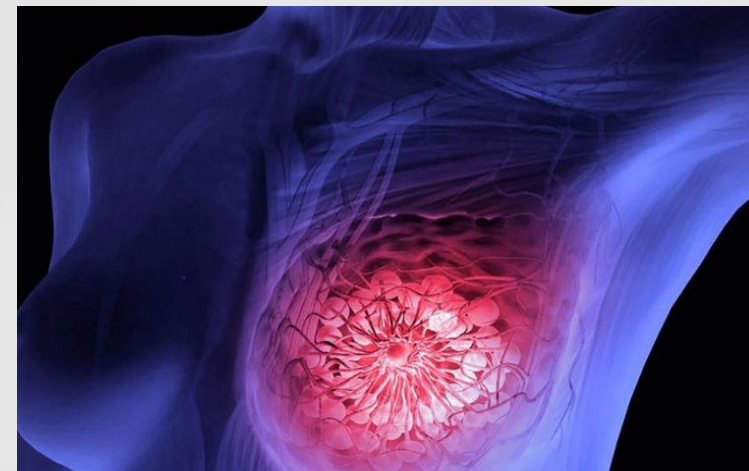


Numerosos estudios han demostrado que:

➤ **Ayuda a prevenir el cáncer de mama o a mejorar el perfil lipídico** (reduce el colesterol malo y aumenta el bueno).

➤ Para conservar sus propiedades medicinales es importante que el aceite sea **virgen extra**. Si es **refinado pierde sus virtudes protectoras**.

➤ **Utilízalo tanto para cocinar como para aderezar**, pero ten en cuenta que es calórico: solo una cucharada (10 ml) contiene 90 Kcal.



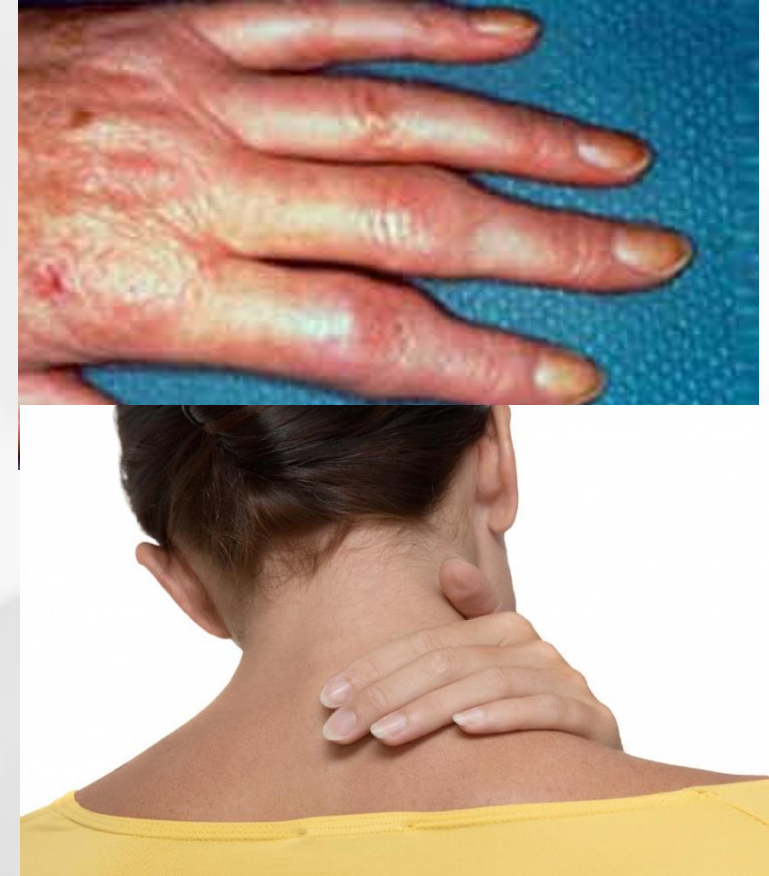
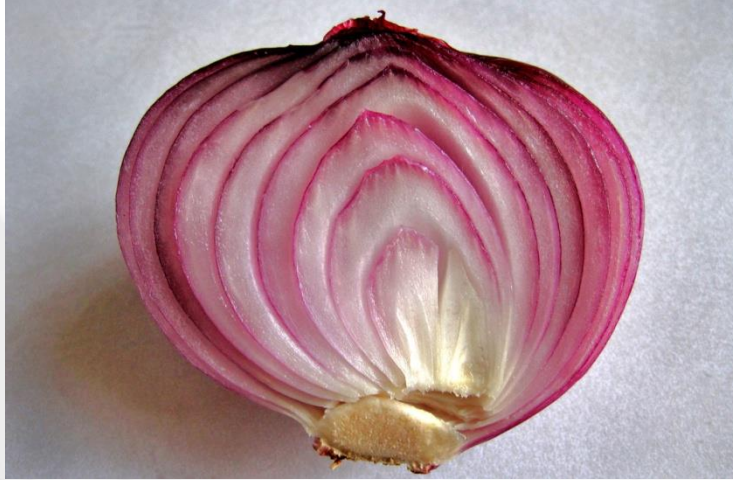
 **Colesterol malo (LDL)**  
Bad cholesterol

 **Colesterol bueno (HDL)**  
Good cholesterol

## Ajo y cebolla

Aunque proceden de Oriente, **griegos y romanos descubrieron sus propiedades medicinales** y los introdujeron en nuestra cultura, por eso ajos y cebollas son dos "clásicos" en los platos más típicos de la Dieta Mediterránea.





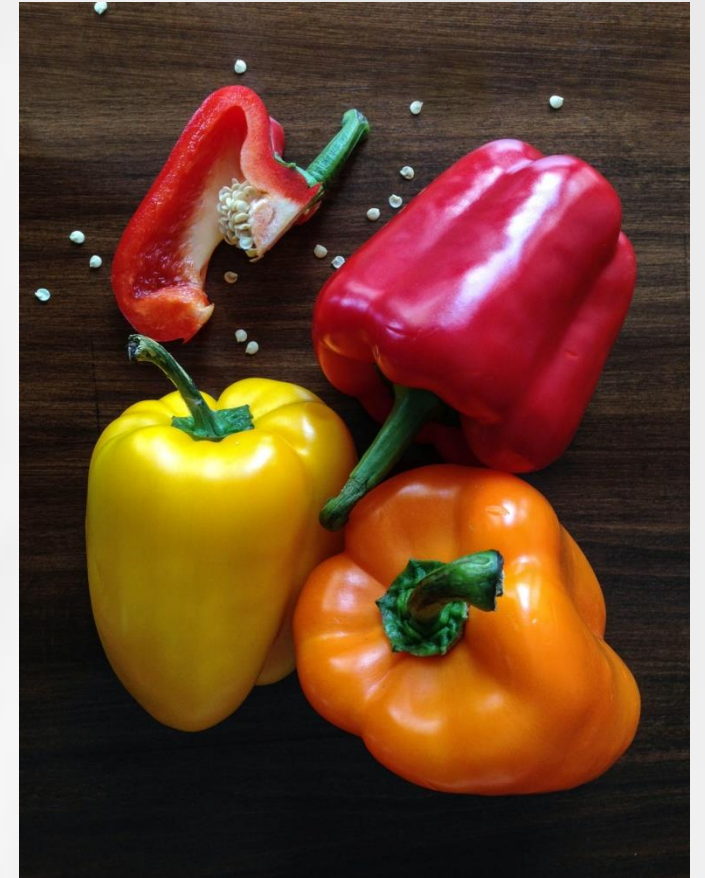
**La variedad de cebolla morada** es la que contiene más quercetina, una sustancia con acción antiinflamatoria y analgésica.

**El ajo**, además de realzar el sabor de cualquier guiso, **es uno de los mejores antibióticos naturales que existen**. Además, se ha demostrado que consumir más de 10 g de ajo al día (unos dos dientes) disminuye el riesgo de cáncer.



## Pimiento o Pimentón

- **Llevado desde América por Cristóbal Colón**, ha acabado convirtiéndose en un imprescindible en la dieta mediterránea. De ahí que sea ingrediente obligado en sofritos para preparar platos como la paella, o el protagonista de recetas como la escalivada (pimiento, berenjena y cebolla la horno).
- 100 g de pimiento rojo **aportan 190 mg de vitamina C**, el triple que las naranjas. También concentra **grandes dosis de zeaxantina**, antioxidante que previene enfermedades oculares.





## Lechuga

- Es la auténtica **protagonista de todas las ensaladas mediterráneas**. Se sospecha que su origen se remonta a la época de los romanos, que acostumbraban a servir lechuga en todas las comidas, aunque podría ser anterior.
- **Debería consumirse a diario** ya que tiene una larga lista de nutrientes: vitamina A, del grupo B, potasio, calcio, fósforo, magnesio... Y todo por **solo 18 kcal por 100 g de alimento**.
- **Es muy rica en fibra**, por lo que puede provocar flatulencias. Mastícala bien



## Zanahoria

- **Las zanahorias silvestres han crecido de forma natural** en la región mediterránea desde siempre, por eso es otro de los vegetales estrella de la Dieta Mediterránea, aunque las variedades que encontramos en el mercado tienen origen diverso.
- **Es la hortaliza más rica en betacaroteno** o provitamina A, esencial para la salud de la vista, la piel y las mucosas.
- Además, **es un gran digestivo natural** que calma el dolor de estómago y combate la diarrea.



## Tomate

- Procedente también de América, **el tomate forma parte de recetas centenarias de la cultura mediterránea..** Es la base de cualquier sofrito e ingrediente imprescindible en ensaladas.
- **Gran fuente de licopeno**, un potente antioxidante que combate el daño que provocan en las células los radicales libres, protegiéndote así de enfermedades, entre ellas el cáncer.
- **Si lo preparas en salsa con aceite de oliva virgen** potencias aún más la acción de su licopeno.





## Leguminosas y Legumbres

- El consumo de lentejas o guisantes en la región mediterránea se remonta a la Antigüedad. **Estas legumbres eran muy apreciadas tanto por los griegos como por los romanos.** Otras como las judías proceden de América, pero también están muy integradas en nuestra dieta.
- Las legumbres son una **gran fuente de proteína vegetal** que, si se combina con cereal, aportan todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita, es decir, tantos como la carne pero sin grasa saturada ni colesterol.
- Además, son una buenísima fuente de **hidratos de carbono de absorción lenta y de fibra.**





## Sardina

➤ **El pescado es otro de los alimentos obligados** de la Dieta Mediterránea. Cualquier variedad es recomendable, pero si tuviéramos que elegir alguna optaríamos por la sardina.

➤ **Además de popular, es económica.** Y aunque se la ha tildado de "pescado de segunda", seguramente por su bajo precio, estudios científicos han demostrado que **su riqueza en grasas omega 3 es muy alta**, por eso es un gran aliada de la salud cardiovascular.



## Carne blanca

➤ Tradicionalmente, los pueblos mediterráneos han consumido más pescado que carne. Y **la carne más consumida era de ave** (carne blanca). La ingesta de carne roja aumentó con las invasiones de los pueblos germanos, grandes consumidores de este tipo de carne, pero no es tan propio del Mediterráneo.

➤ Las carnes blancas contienen mucha **menos grasa saturada y colesterol que las rojas**. Pollo, pavo y también conejo son buenas opciones. Elige siempre **las partes magras** de la carne.





## Higos y uvas

- **Las higueras y las viñas**, como los olivos, son gran parte de la esencia del Mediterráneo. De hecho el vino, producto de la uva, se consume en esta zona desde tiempos inmemoriales.
- **La uva es un gran fuente de resveratrol**, un potente antioxidante que combate la acción dañina de los radicales libres y protege tus células.
- **Y los higos**, jugosos y tiernos, **son la fruta que aporta más calcio**: 35 mg por 100 g de alimento si son frescos, y 162 mg si son secos.



## La familia de las coles

- **Coles, brócoli, coliflor o nabos** son las verduras protagonistas de la Dieta Mediterránea en invierno. Ideales para prepararlas al vapor, hervidas o elaborar reconfortantes caldos.
- **Las crucíferas contienen glucosinolatos** como el Indol-3-carbinol (abunda en la coliflor) y el sulforafano (se encuentra sobre todo en el brócoli), potentes sustancias anticancerígenas.
- Además, **son grandes desintoxicantes naturales** que ayudan a limpiar tu organismo





## Naranja

- Originaria de extremo Oriente, **los árabes la introdujeron en la Península en el siglo X** y ha acabado convirtiéndose en una de las frutas más populares de la región mediterránea.
- **Tomarla en zumo es una sabrosa forma de obtener la vitamina C** que tu organismo necesita. Un nutriente esencial para protegerte de infecciones. Además, es aconsejable en personas que sufren anemia porque favorece la absorción del hierro.
- La naranjas también **estimulan la eliminación de ácido úrico** a través de la orina.



## Almendras y avellanas

Aunque es originaria de China, la avellana se cultiva en la zona Mediterráneo desde hace siglos. Además, España es un gran productor y cuenta con **denominaciones de origen como la avellana de Reus:**

Son riquísimas en **ácido oleico y vitamina E** (potente antioxidante).

En cuanto a la almendra, aunque su cultivo se remonta 5.000 años atrás a la antigua Persia, los fenicios la introdujeron en la Península y en la **España musulmana fue un ingrediente de lujo en la cocina.**

Son fuente de **proteínas vegetales, grasas sanas y mucho calcio**, por eso es una alternativa a la leche.



## Yogur

- Aunque el más popular es el yogur griego, la procedencia de este lácteo que se obtiene de la fermentación bacteriana de la leche **se sitúa en Turquía.**
- El yogur se digiere más fácilmente que la leche, contiene menos grasas y, lo mejor de todo, **aporta bacterias buenas que equilibran la microbiota intestinal.** Y una microbiota en equilibrio es básica para una buena salud general, ya que interviene en muchos procesos del organismo.



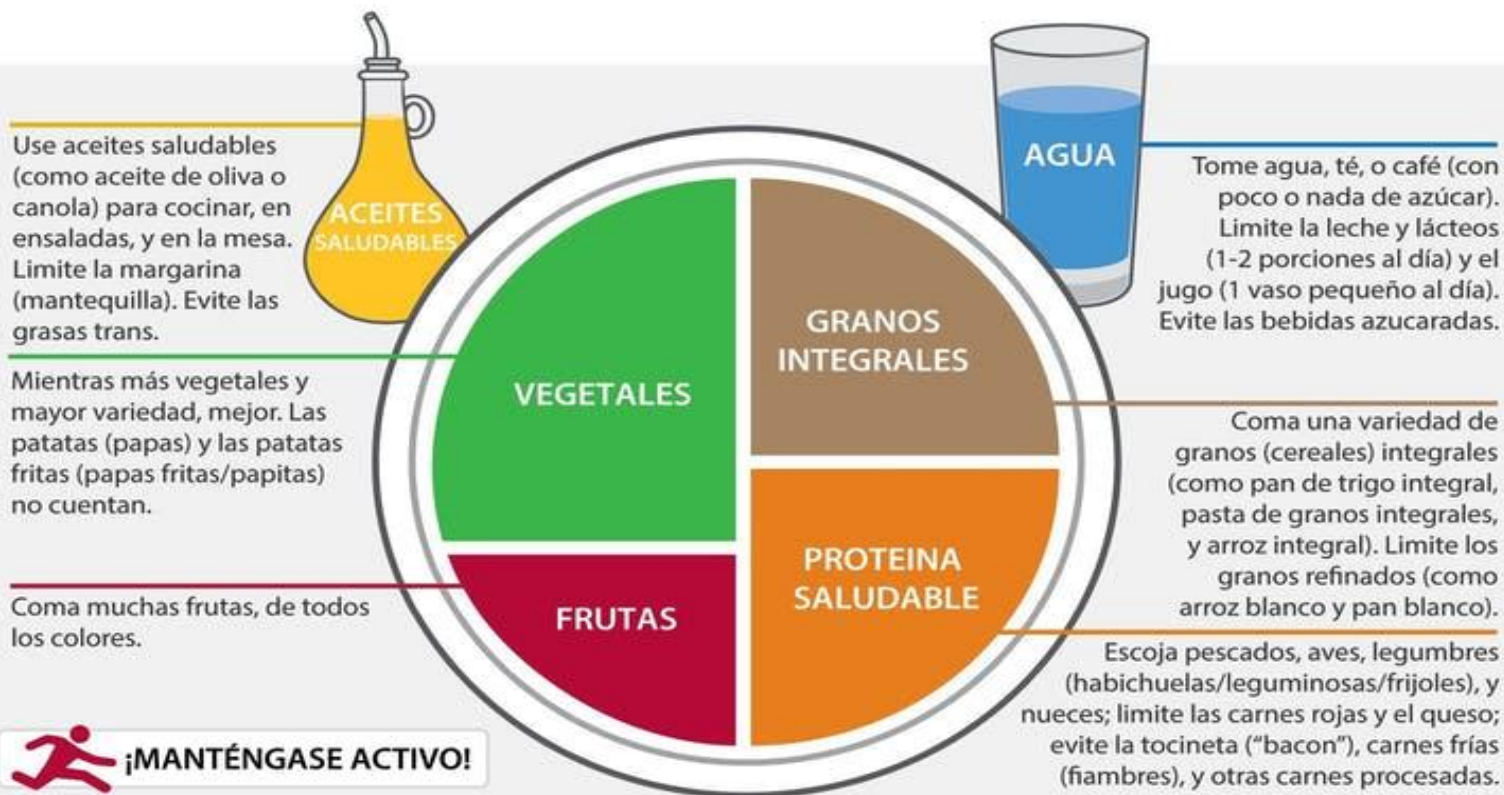


Pero, ¿cuál es el secreto para que sus bondades sean tantas? Según la Fundación Dieta Mediterránea, estos beneficios se deben concretamente a:

- **El tipo de grasa que caracteriza a esta dieta:** aceite de oliva, pescado azul y frutos secos.
- **Las proporciones de los nutrientes principales** que tienen sus recetas: cereales y vegetales como base de los platos, y carnes o similares solo como guarnición.
- **La riqueza en micronutrientes que contiene,** fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.
- La Dieta Mediterránea ha sido reconocida por la UNESCO como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.**



## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## Complemento ideal:

- La actividad física necesaria para prevenir la obesidad se estima en unas 1000-2000 Kcal extra a la semana.
- Que sea de forma aeróbica, progresiva durante 30-60 minutos y que se pueda fraccionar en sesiones mínimas de 10 minutos.
- Conviene empezar por ejercicios de intensidad baja para poco a poco aumentarlos de manera progresiva hasta llegar al objetivo del 50-70% de FCM (siglas de frecuencia cardiaca máxima). Y realizar ejercicios de fuerza con cargas que permitan hacer entre 8-12 repeticiones (50-70% de fuerza máxima).



## No olvidemos en esta pandemia:

➤ No hay que olvidar que estar sentado mucho tiempo es una práctica peligrosa y nada sana, máxime si se combina con poca práctica de actividad física.

➤ De hecho, esta combinación aumenta el riesgo de mortalidad lo mismo que el tabaco o la obesidad.





## ¿Cuáles son los tipos de dietas más frecuentes?

**Dieta** hipocalórica.....Baja en calorías.

**Dieta** por puntos. ....Cada alimento tiene puntaje.

**Dieta** paleo. ....Carne, pescado, frutos secos.

**Dieta** proteica. ....80% de proteína diaria.

**Dieta** detox .....Específica para desintoxicar .

**Dieta** alcalina.....Basada en el pH de los alimentos.



**Dieta** vegetariana.....No productos de origen animal.

**Dieta** de la fertilidad.....Exclusiva para mujeres con problemas de concebir.

**Dieta** Ornish.....Ovolactovegetariana y apoyo grupal.

**Dieta** de la Clínica Mayo.....Modificación de hábitos alimentarios.

**Dieta** TLC..... Exclusivamente para bajar el colesterol.

**Dieta** Mental.....El alimento que le proporcionas a tu mente el que determina todo el carácter de tu vida.

## ➤ Comer mal nos hace más vulnerables a la COVID-19

- El papel de la obesidad y enfermedades asociadas como la diabetes tipo 2 en covid-19 plantean la necesidad de unir esfuerzos para reducir esta enfermedad metabólica.
- Dada la gran prevalencia de este tipo de enfermedades, comprender el papel de la obesidad en la covid-19 debería convertirse en un objetivo prioritario.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido que la falta de actividad física es un factor de riesgo importante para aumentar el número de personas que enferman y la mortalidad prematura. De hecho, las estimaciones de 2020 indicaban que no cumplir con las recomendaciones de actividad física es responsable en todo el mundo de más de [5 millones de muertes](#) cada año. Dimensiones de pandemia, sin duda.

## CONCLUSIONES

1. Asesorese de un profesional que le aconseje cual es su dieta, de acuerdo a sus necesidades.
2. No elija dietas porque estén de moda.
3. No se deje engañar por la publicidad.
4. **Viva cada día como si fuera el último y ajuste lo que haya que ajustar.!!**





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Gracias

# BIBLIOGRAFIA

## Subtitulo

---

- 1 OMS. Organización Mundial de la Salud.2020.
- 2 Clínica de Mayo.
- 3 The 7 Day Mental Diet' por Emmet Fox/  
Traducción Marcela Allen
- 4



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---





# PREGUNTAS

---

1

Pregunta 1

2

Pregunta 2

3

Pregunta 3



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

**+1.000** Acciones educativas

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



# 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