

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

yury.vargas@segurosbolivar.com

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

Los mejores doctores son:

El Doctor Dieta, el Doctor Reposo y el
Doctor Alegría .

Jonathan Swift.

”



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

¿ LÁCTEOS, ENEMIGOS DE LA SALUD EN LOS ADULTOS?

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

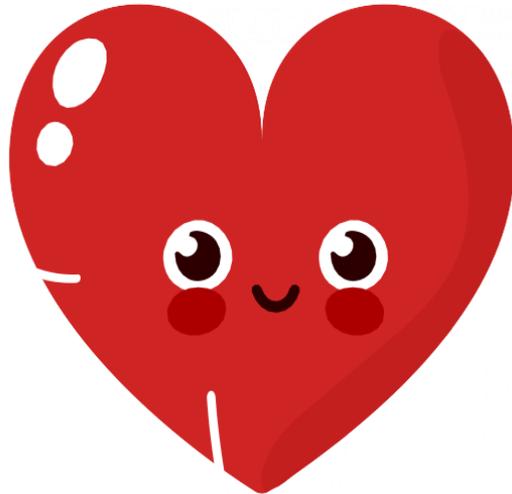
Es el aguacate la mejor grasa?

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



Que es la leche?



Momento 1



Cuantos tipos de leche hay y como se usan?



Momento 1



Definamos que nos conviene y que no en cuanto a los lácteos.



OBJETIVO GENERAL

Definir las características más importantes de los productos lácteos y como benefician o afectan nuestra salud.

**OBJETIVO
ESPECIFICO 1**

Leche

**OBJETIVO
ESPECIFICO 2**

**Queso y
derivados lácteos**

**OBJETIVO
ESPECIFICO 3**

**Porciones
recomendadas o
no.**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



LECHE



¿Qué pensamos sobre la leche?

Es cierto que somos los únicos mamíferos que seguimos consumiendo **leche** después del periodo de lactancia, pero no existe evidencia científica que afirme que tomar **leche** en la edad **adulta** resulte **perjudicial**.



La leche es un alimento que contiene una importante cantidad de nutrientes como proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales. de gran biodisponibilidad, accesible y de relativo bajo costo.

Los productos lácteos, especialmente la leche, el yogur y el queso, son las principales fuentes de calcio y proteínas de alto valor biológico en la dieta de los países industrializados.



El calcio, por ejemplo, se ha identificado en forma consistente como inadecuadamente consumido en amplios grupos de la población, a pesar de las recomendaciones consensuadas de incrementar su ingestión.

TIPOS DE LECHE:

- Leche pasteurizada
- Leche ultrapasteurizada.
- Leche microfiltrada ultra.
- Leche evaporada.
- Leche condensada azucarada.
- Leche en polvo o leche deshidratada
- Leche reconstituida.
- Leche deslactosada.
- Leche descremada
- Leche semidescremada

- Etc. Etc.



Para pensar:

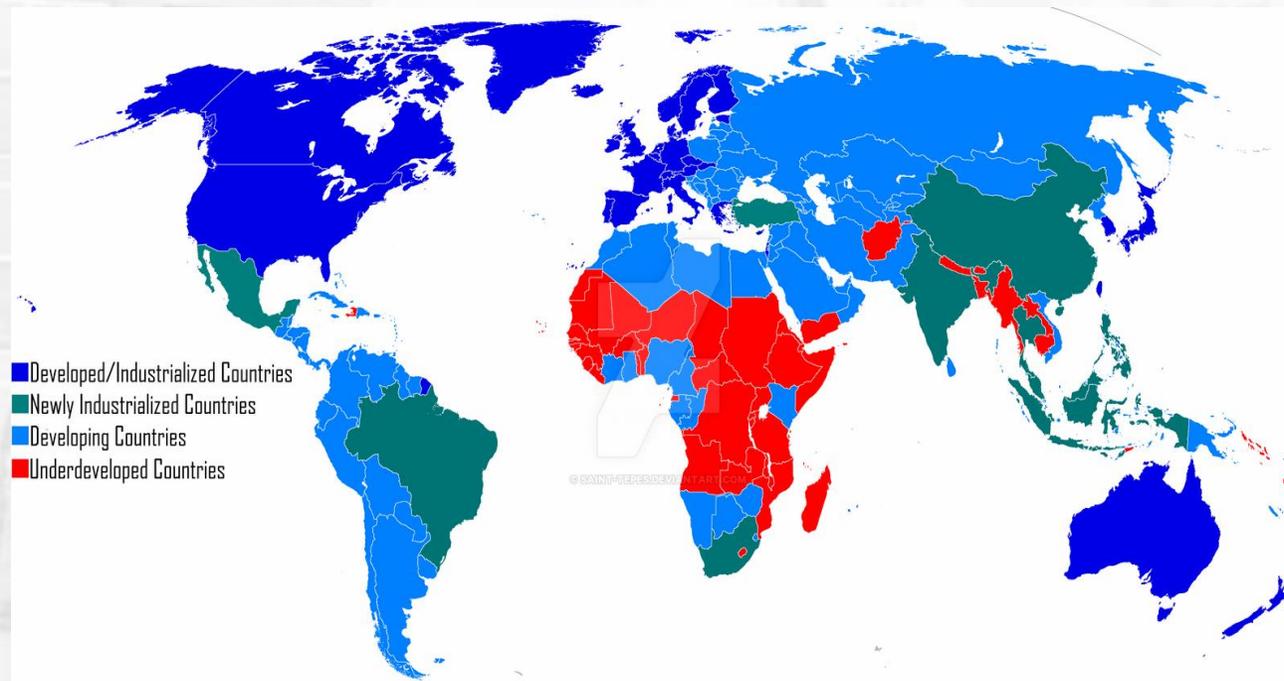
El consumo de leche ha decrecido en los últimos años a pesar de que es la **principal fuente de calcio en la dieta**.

Porque?

- Mensajes sin base científica.
- Porque dicen que engorda.
- Porque sube el colesterol.
- No es buena después de la lactancia.



Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO, 6 mil millones de personas en el mundo consumen leche y productos lácteos; la mayoría de ellas vive en los países en desarrollo.



Consumo

En América Latina y el Caribe, el consumo de leche es de 30 a 150 kilogramos per cápita al año (medio), frente a un consumo elevado (mayor de 150 kilogramos) en Europa y Estados Unidos.

- 
- NORTH AMERICA
 - CENTRAL AMERICA
 - CARIBBEAN
 - SOUTH AMERICA

❖ Diversas fuentes revelan que el consumo de leche animal por parte de los humanos se remonta a miles de años atrás, incluso cuando no teníamos la capacidad de digerir la lactosa.

❖ Cuando somos bebés, nuestro cuerpo produce una enzima especial llamada lactasa que nos permite digerir la lactosa en la leche materna.



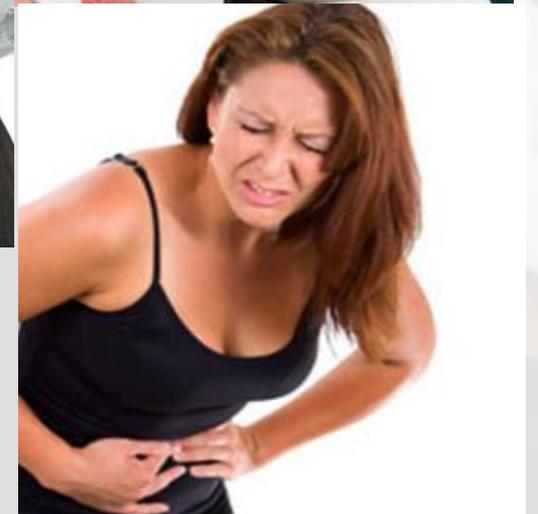
¿Pero que pasa?

Después del destete, se pierde la capacidad de producir lactasa en la misma cantidad.

Como consecuencia, el consumo de leche en adultos puede:

➤ Generar molestias gastrointestinales como:

- dolor abdominal,
- diarrea,
- gases e hinchazón.



ALERTA

Problemas de seguridad y calidad de la leche y los productos lácteos; cuando se comercializan crudos, mal procesados o manipulados pueden provocar enfermedades en los seres humanos

Es por esta razón que en Colombia la producción de leche está reglamentada y su normativa prohíbe la adición de lactosueros en cualquier parte del proceso productivo.



Beneficios que se asocian con el consumo de leche en adultos.

El consumo de leche se asocia con un menor riesgo de :

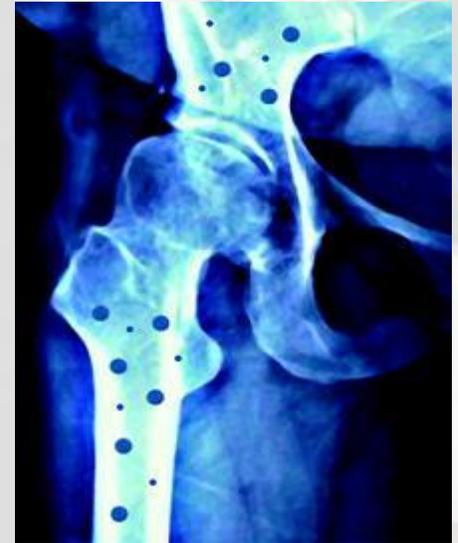
▪Cáncer colorrectal



▪Diabetes tipo 2



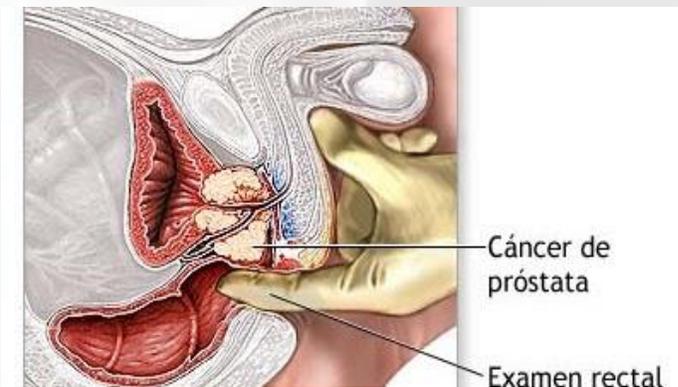
▪Osteoporosis



Enfermedades que se asocian con el consumo de leche en adultos.

➤ Posible asociación por alto consumo:

➤ enfermedades
cardiovasculares



➤ cáncer de próstata



Para considerar:

La leche cruda, comprada de manera dudosa.

Al no ser pasteurizada, contiene microbios dañinos que nos pueden provocar enfermedades.

Por eso, **nunca debemos tomar leche sin pasteurizar**. Puede que pensemos que esta es más “sana”, pero nada más lejos de la realidad. Sea de Vaca, de Cabra o de Búfala.



Mitos sobre la leche de vaca

1. LA MIGRAÑA

El alcohol, el café,
los alimentos
salados o
procesados, los
quesos maduros...



2. ESTREÑIMIENTO

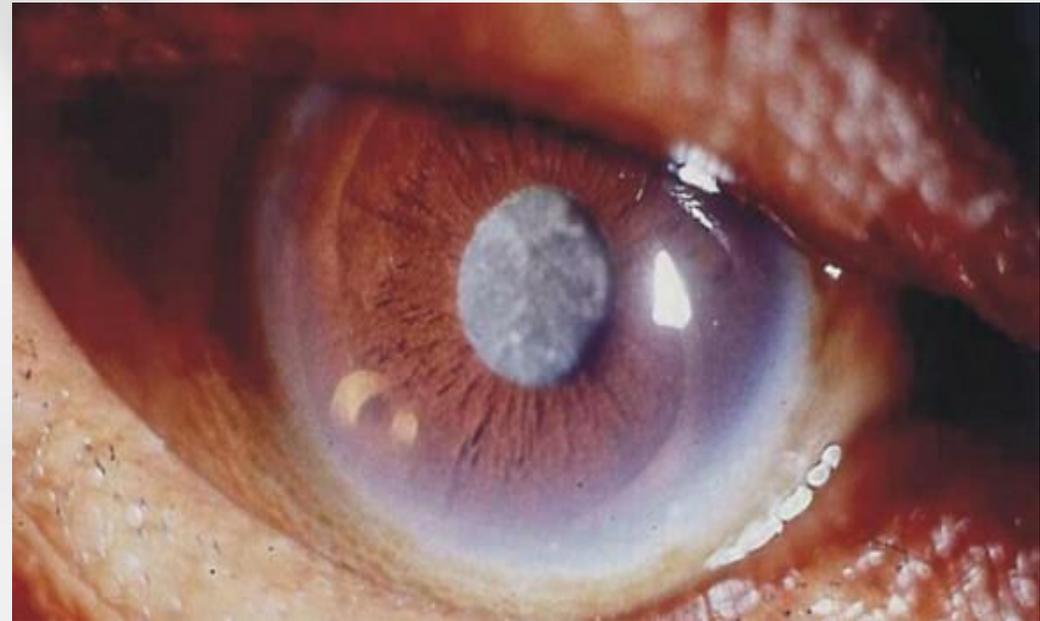


Pero a las personas que son intolerantes a la misma

3. CATARATAS

- No hay ningún estudio que permita avalar dicha afirmación.
- Están más relacionadas a factores genéticos.
- O causadas por la diabetes y el consumo prolongado de determinados medicamentos.

Pero no con la leche de vaca ni con la dieta.



4. REACCIONES ALÉRGICAS.

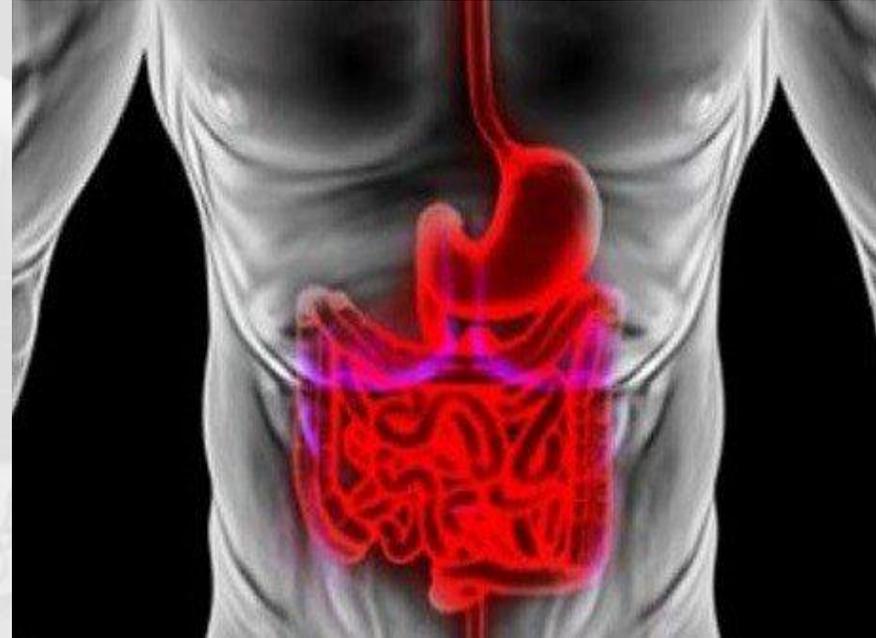
Vale aclarar que todas las alergias alimentarias reales tienen como causa un mal funcionamiento del sistema inmunitario.



Suspenda la leche y sus derivados.

5. SANGRADO GASTROINTESTINAL

El consumo en exceso de lácteos puede producirte malestar gastrointestinal, como diarreas o gases, al igual que cualquier otra intolerancia. Sin embargo, el sangrado no se considera entre los síntomas.



EN CONCLUSIÓN:

- La leche de vaca en principio no es mala para tu salud a no ser que seas alérgico o intolerante a la misma.
- Eliminar o reducir el consumo de leche y derivados.
- Debes acudir siempre al médico para que te diagnostique.
- Sin embargo, si no eres intolerante a la lactosa o alérgico a la proteína de la leche, no dudes en incluir la leche de vaca en tu dieta.



➤ Y siempre acude a tu Médico y/o Nutricionista si tienes dudas de ser alérgico intolerante y encuentra con su ayuda las posibles causas y soluciones.



Grasas, aceites y dulces

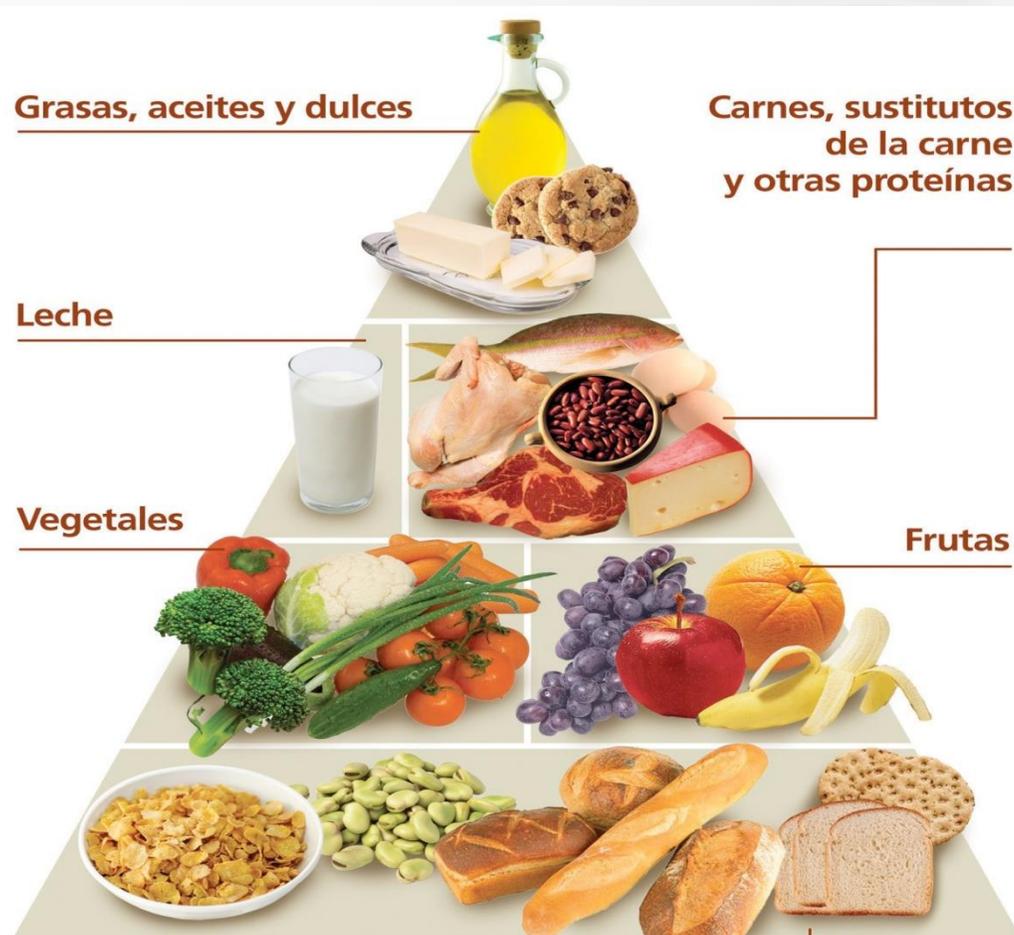
**Carnes, sustitutos
de la carne
y otras proteínas**

Leche

Vegetales

Frutas

Panes, cereales y otros almidones



BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

- 1 Ministerio de Salud y Protección Social. 2021 Consumo de Leche en Colombia.
- 2 OMS. 1 de Junio Día mundial de la leche.
- 3 FAO. Consumo mundial de leche.

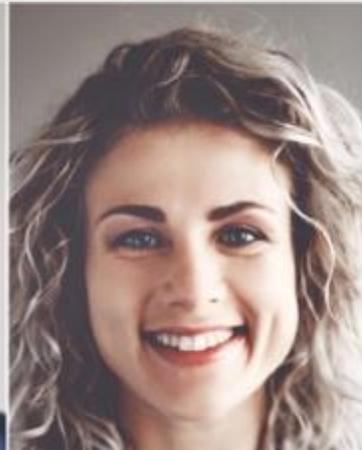
4



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



Preguntas:

- 1. Porque se dice que la leche es perjudicial para la salud de los adultos?**
 - a. Porque solo los bebés deben tomar leche.
 - b. Porque produce cataratas
 - c. Porque soy alérgico e intolerante ala lactosa
 - d. Por todas las anteriores
- 2. Se recomienda consumir leche deslactosada para bajar de peso?**
 - a. Si
 - b. No
- 3. La leche de cabra puede producir una enfermedad como :**
 - a. Colon irritable
 - b. Estreñimiento
 - c. Fiebre de malta.
 - d. Ninguna de la anteriores.



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