

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



Un **hábito alimentario** es un patrón de consumo de alimentos que se ha enseñado o se va adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.





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

**¿DEFINITIVAMENTE DEBO CAMBIAR
MIS 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

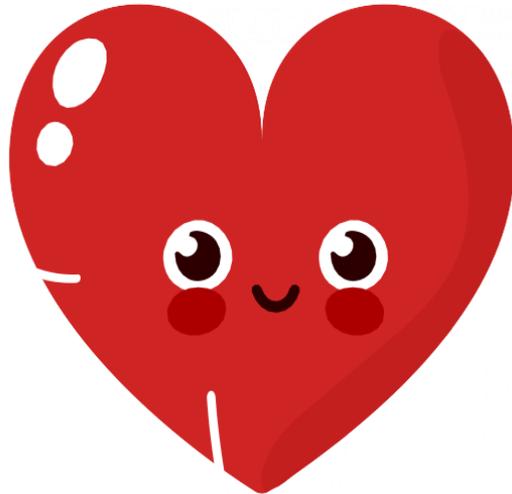
Es el aguacate la mejor grasa?

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



Que es un hábito y
que es una costumbre.



Momento 1



Evaluemos nuestros
hábitos alimentarios.



Momento 1



Que debo cambiar?



OBJETIVO GENERAL

Determinar en que medida debemos cambiar o mantener nuestros hábitos alimentarios.

**OBJETIVO
ESPECIFICO 1**

**Definir cuales
son los hábitos
saludables**

**OBJETIVO
ESPECIFICO 2**

**Definir cuales son
los hábitos no
saludables.**

**OBJETIVO
ESPECIFICO 3**

**Determinar como
influyen los
hábitos en la
salud.**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



HÁBITOS





Bandeja paisa



Cocido boyacense



Sancocho de lisa



Ajiaco bogotano

Cuy



Cabrito





Sancochos



Mazamorra

Chuleta valluna





Empanadas bogotanas



Arepa de huevo



Aborrajados



**Empanadas vallunas
y Lulada**



Empanadas de pipián



Locro



Ternera a la llanera

Changua



Mojarra frita

QUE SON HÁBITOS ALIMENTARIOS?

➤ Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

El proceso de adquisición de los **hábitos alimentarios** comienza en la familia.

➤ **HÁBITOS ALIMENTARIOS:** conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.



- Como vemos, hay una alta prevalencia de consumo de grasa saturada, embutidos y comidas rápidas, al igual que un consumo elevado de golosinas y dulces.
- Esta situación contrasta con el bajo consumo de los capitalinos de cereales integrales, frutas y lácteos.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año fallecen alrededor de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso y tres de cada diez pacientes con obesidad tienen alguna otra enfermedad relacionada con su salud mental.



Cuáles son los malos hábitos alimenticios?

Qué debes cambiar:

- No planificar.
- Comer fuera con demasiada frecuencia.
- Dejar pasar muchas horas sin comer.
- Comprar productos poco saludables.
- Comer demasiado rápido.



Si planificamos, será menos fácil caer en el típico momento de “no sé qué hacer de comida”, que termina pidiendo una pizza.

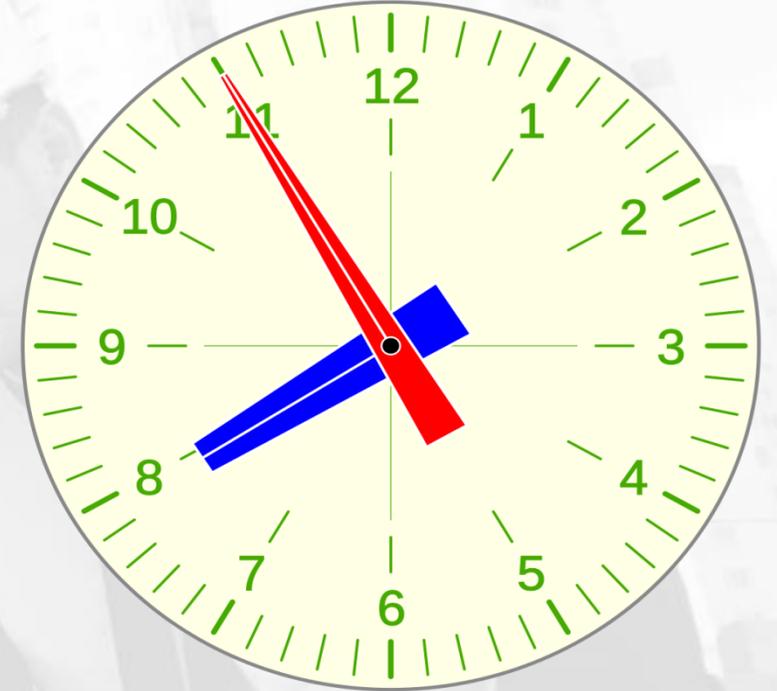
Comer fuera con demasiada frecuencia

- Salimos a cenar o comer fuera y a veces sin darnos cuenta hemos comido el doble (o más) de lo que haríamos estando en casa.
- En casa podemos cuidar de que los ingredientes sean más saludables.
- Cenar fuera de vez en cuando está muy bien, convertirlo en hábito cotidiano es una mala idea para nuestra salud.
- Una alternativa puede ser preparar cenas “especiales” en casa o en casa de amigos, donde el reto sea precisamente preparar platos muy saludables y deliciosos.

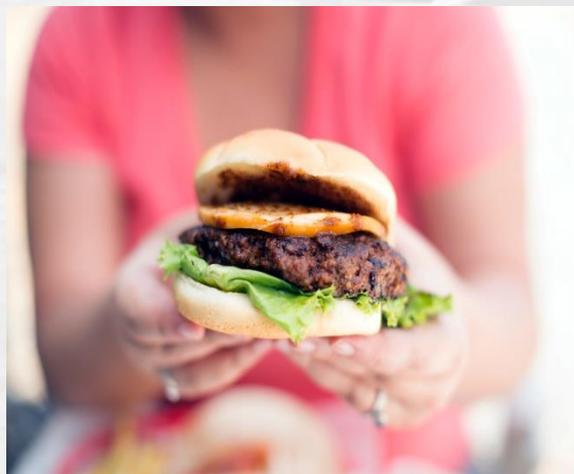
➤ Comer con amigos o en familia, aumenta la satisfacción y el placer de la comida.



➤ Dejar pasar muchas horas sin comer, puede ser un riesgo, pues el hambre será mayor y el consumo excesivo.



➤ Comprar productos poco saludables.



➤ Comer demasiado rápido.



Como conclusión que debemos hacer?

- Empezar la planificación, anotando lo que necesitamos en la lista de la compra. Lista que después se convierte en algo no muy relacionado con lo que hay en la cesta.
- Pero la planificación para alcanzar una alimentación saludable va más allá, pasa por planificar lo que cenaremos y comeremos durante la semana y el día, incluyendo el desayuno y los tentempiés.



- Los hábitos saludables no se consiguen solo con voluntad, se dan con planificación y modificación de conducta y ambiente.
- Si no queremos seguir consumiendo alimentos pocos saludables, no debemos comprarlos.
- En su lugar compremos frutas y verduras y, esas sí, las debemos colocar bien a la vista, en un frutero sobre la mesa, por ejemplo.



Los hábitos laborales que afectan el corazón

“A diario los trabajadores:

- Enfrentan un afán constante
- Escasez de tiempo y numerosas tareas por hacer.



- Esto los lleva, en muchos casos, a eliminar algunas actividades importantes de la rutina alimenticia, dejando de lado el desayuno o los refrigerios para ganar unos minutos de más”.



“Todas esas decisiones que aparentemente ahorran tiempo pueden generar un impacto importante en la salud de las personas. No desayunar, por ejemplo, puede contribuir a la generación de enfermedades cardíacas, cardiovasculares, obesidad y diabetes, entre otras”



- De acuerdo a cifras entregadas de la FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos son obesos, esto se debe principalmente al cambio en la dieta de las personas, sobre todo en aquellas que viven en las principales ciudades.
- Las tendencias de cuidados y hábitos saludables ha llevado a que los colombianos cada día sean más conscientes de dichas problemáticas y de la calidad nutricional de los alimentos que consumen, modificando así sus prácticas alimentarias.

Entonces:

- Es importante hacer un balance en la alimentación y el ejercicio.
- Llevar una vida saludable implica una nutrición equilibrada entre proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales 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.



BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

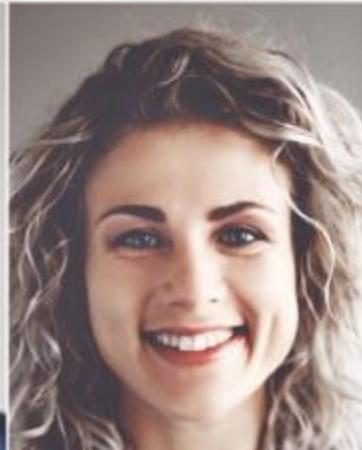
- 1 Hábitos Alimentarios de la Población Colombiana. PUJ. 1985
- 2 OMS. Hábitos Alimentarios de la Población. Estudios 2021
- 3 FAO. Consumo de alimentos.
- 4



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



Preguntas:

1. Defina hábito alimentario.

- a. Hábito es conjunto de costumbres.
- b. Son caprichos de mi familia
- c. Creencias de mi región.

2. Cree usted que sus hábitos alimentarios son buenos?

- a. Si
- b. No

3. Entre los siguientes aspectos resalte tres en los que falla. :

- a. No desayuno nunca
- b. Me encantan las empanadas y la gaseosa.
- c. No como verduras nunca
- d. Hago ejercicio una sola vez a la semana.
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguna de las 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 GRACIAS
gracias Gracias Gracias
Gracias Gracias gracias
Gracias Gracias
Gracias Gracias
Gracias Gracias
Gracias 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