

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

“

No hay amor más sincero que el amor por la comida.

George Bernard Shaw

”



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

**ESCOGER ALIMENTOS SALUDABLES Y COMO
INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

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 realmente una etiqueta.



Momento 1



¿Qué debe contener una etiqueta?



Momento 1



¿Como las debo interpretar?



OBJETIVO GENERAL

El principal objetivo es que aprendamos a interpretar la información nutricional que está en la etiqueta de los productos alimenticios empacados y que sepamos como se presenta de forma clara y comprensible .

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir etiqueta y
empaques.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Legislación de
Colombia para
etiquetas.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Aprender a leer
las etiquetas.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



DESCRIPCIÓN DE ETIQUETAS

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras.



Qué se debe buscar

- Siempre verifique primero el tamaño de la porción.
- Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de ésta. Muchos paquetes contienen más de 1 porción.
- Por ejemplo, el tamaño de la porción para los fideos con frecuencia es de 2 onzas (56 g) crudos o 1 taza (0.24 litros) cocidos. Si usted come 2 tazas (0.48 litros) en una comida, está consumiendo 2 porciones. Es decir, 2 veces la cantidad de calorías, grasas y otros nutrientes que aparecen en lista en la etiqueta.
- La información calórica le indica el número de calorías en 1 porción. Ajuste el número de calorías si usted come porciones más pequeñas o más grandes. Este número le ayudará a determinar como los alimentos afectan su peso.

Siempre observe:

Datos de Nutrición	
17 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 rebanada	
Cantidad por Ración	
Calorías	110
% valor diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 10.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 130mg	5%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 4g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteínas 6g	

Pan de trigo entero

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

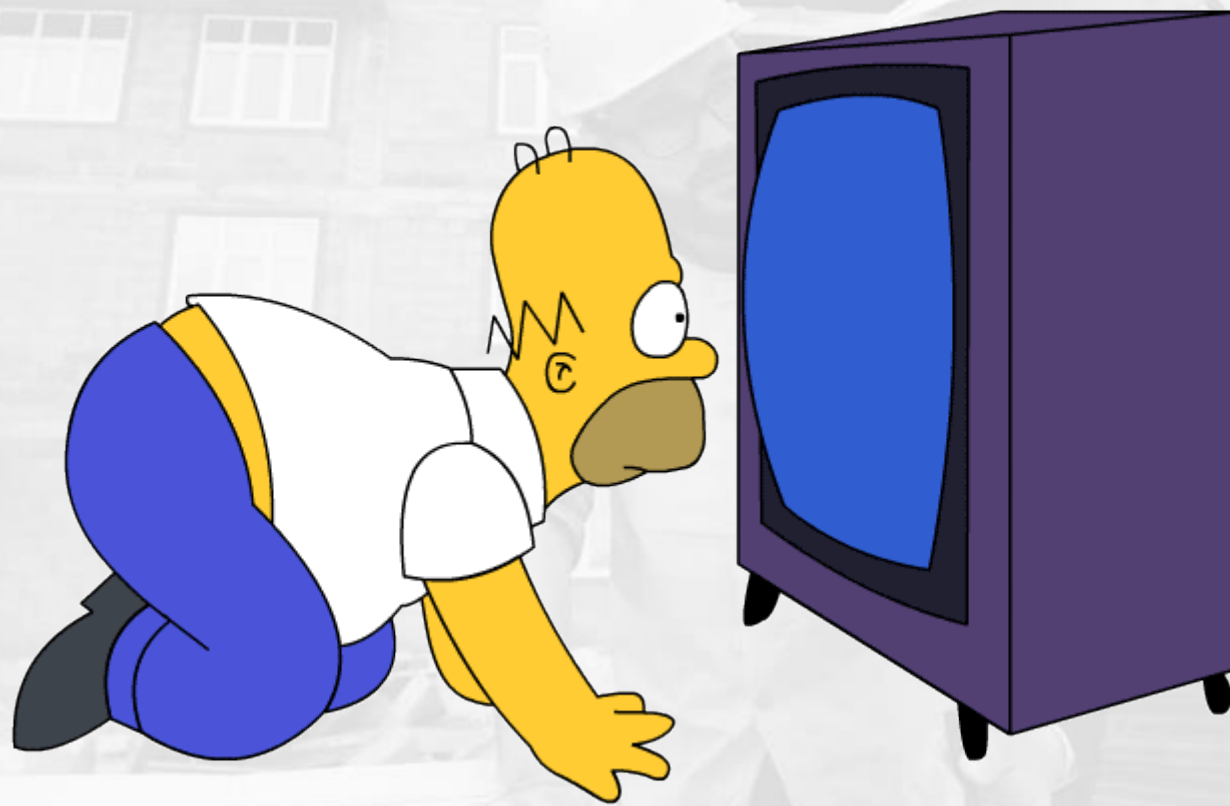
Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol y alto en fibra

La fibra es un nutriente saludable, de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día



ADAM.

¿Influye la publicidad en mi alimentación?



SI !

Así lo demuestran numerosos estudios donde se concluye que la exposición a los anuncios de alimentos influye en la ingesta de alimentos a corto plazo, llevando a una mayor preferencia por los productos anunciados y al consumo de los mismos.

También demuestra que existe una relación directa y potente entre la publicidad de comida y las calorías consumidas por adultos y niños, que además desencadenan un consumo automático, que **no** tiene que ver con el **hambre** y que contribuye significativamente a la **epidemia de la obesidad**.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?v=5mcCJSO_Yi4

Escoja alimentos que sean bajos en grasa saturada.

Por ejemplo, tome leche descremada o al 1% en lugar de leche al 2% o leche entera. La leche descremada tiene sólo una pequeña cantidad de grasa saturada. La leche entera tiene 5 gramos de esta grasa por porción.




El pescado es mucho más bajo en grasa saturada que la carne de res. Tres onzas (84 g) de pescado tienen menos de un gramo de esta grasa. Tres onzas (84 gramos) de hamburguesa tienen más de 5 gramos.



Si un alimento tiene menos de 0.5 gramos de grasa saturada en el tamaño de la porción en la etiqueta, el fabricante de dicho alimento puede decir que no contiene grasa saturada. Recuerde esto si usted come más de una porción.

cia de un
00 kcal)
ara
(/2000 kcal)
isa respecto a un
o de materia

DiA 

Nutrición/Valores Nutricionais

Valores energéticos y nutricionales medios:
Valores energéticos e nutricionais médios:

	por 100 g	por porción/ porção: 25 g	%IR* %DR*
Valor energético / Energía:	1088 kJ 261 kcal	272 kJ 65 kcal	3 %
Grasas / Lípidos: de las cuales saturadas / dos quais saturados:	16,0 g	4,0 g	6 %
Hidratos de carbono: de los cuales azúcares / dos quais açúcares:	11,5 g	2,9 g	15 %
	0,2 g	0,1 g	<1 %
	0,2 g	0,1 g	<1 %
Proteínas:	29,0 g	7,3 g	15 %
Sal:	1,90 g	0,48 g	8 %

*IR-Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
*DR-Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

¡Dieta variada, equilibrada y ejercicio!
Alimentação variada, equilibrada e exercício físico!

Contiene 8 porciones / Contém 8 porções.

Usted también debe prestarle atención a las grasas trans en cualquier etiqueta de alimentos. Estas grasas elevan su colesterol "malo" y reducen su colesterol "bueno".

Las grasas trans se encuentran principalmente en refrigerios y postres. Muchos restaurantes de comida rápida utilizan estas grasas para freír.

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 bar	
Cantidad por Ración	
Calorías	360
% valor diario*	
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	65%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20g	7%
Sodio 60mg	3%
Carbohidrato Total 44g	15%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 41g	
Incluye 38g Azúcares añadidos	44%
Proteínas 6g	

Barra de dulce

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos



ADAM

Si un alimento contiene estas grasas, la cantidad aparecerá en la etiqueta debajo de la grasa total. Las grasas se miden en gramos. Busque alimentos que no tengan grasas trans o que tengan un contenido bajo de ellas (1 gramo o menos).

- El sodio es el ingrediente principal de la sal. Este número es particularmente importante para las personas que estén tratando de consumir menos sal en su alimentación.
- Una etiqueta que diga que un alimento tiene 100 mg de sodio significa que este tiene aproximadamente 250 mg de sal. Usted debe consumir menos de 2,300 mg de sodio al día. Esta es la cantidad de sodio en 1 cucharadita de sal de mesa. Pregúntele a su NUTRICIONISTA.
- El porcentaje del valor diario está incluido en la etiqueta como una guía.
- El porcentaje de cada artículo en la etiqueta se basa en una persona que consume 2,000 calorías por día. Sus metas serán diferentes si usted come más o menos calorías por día.



Nombres alternativos

- Nutrición - leer las etiquetas de los alimentos
- Diabetes - leer las etiquetas de los alimentos
- Hipertensión - leer las etiquetas de los alimentos
- Grasas - leer las etiquetas de los alimentos
- Colesterol - leer las etiquetas de los alimentos
- Pérdida de peso - leer las etiquetas de los alimentos
- Obesidad - leer las etiquetas de los alimentos



Colombia tendrá etiquetado nutricional en los alimentos envasados

[Ministerio de Salud y Protección Social](#) > Colombia tendrá etiquetado nutricional en los alimentos envasados



EL INVIMA DICE:

➤ El principal objetivo es que la información nutricional que está en la etiqueta se presente de forma clara y comprensible para el consumidor. Así como evolucionar el marco normativo actual, pasando de acciones voluntarias a obligatorias.

Requisitos de rotulado en Colombia.

- No presentarse de forma falsa o engañosa.
- No utilizar gráficas que generen confusión o apreciaciones falsas respecto al origen, composición o calidad.
- **Debe** tener información con tipografía clara, visible y claramente legible.

¿Que está prohibido en el rotulado de alimentos?

No debe presentar palabras, ilustraciones o representaciones gráficas que hagan alusión a propiedades medicinales, preventivas o curativas que puedan dar lugar a apreciaciones falsas sobre la naturaleza, origen, composición o calidad del **alimento**.



Para que estemos todos informados:

Con esta propuesta se busca también rediseñar la tabla nutricional haciéndola más simple, así como el aumento de su tamaño para facilitar su lectura. Es necesario además presentar el contenido de nutrientes por 100 gramos o 100 mililitros y por porción.

El último paso en la adopción del etiquetado nutricional en Colombia deberá darse en mayo de 2021 y su obligatoriedad, se estima, comenzará en noviembre de 2022.

Estas disposiciones se implementarán en un tiempo aproximado de 18 meses una vez se expida la resolución para que la industria realice los ajustes pertinentes.

Las **etiquetas para alimentos** suelen incluir una etiqueta de marca frontal y una etiqueta informativa en la parte posterior, y esto tiene una razón de ser.

No se trata solo de una información legal, sino que también ayuda a los consumidores a tomar decisiones informadas al comprar alimentos de forma segura y con la confianza de que la marca está entregando lo que realmente ofrece en las **etiquetas autoadhesivas**.





Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g		90g
of which sugars	10.5g	26.3g	29%	70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
equivalent				
counts				

Para los productores de alimentos:

Más que estar obligado, como productor de alimentos tiene la responsabilidad de etiquetar adecuadamente los artículos que vende, con el fin de ser transparente con los consumidores.

Esto se ha convertido en un elemento que representa cuando una empresa tiene o no responsabilidad social.



Conoce
el nuevo
etiquetado
en alimentos
y bebidas


alianza por la salud alimentaria



En términos generales, el INVIMA ha definido algunos requisitos que deben cumplir todos los alimentos envasados para consumo humano.

- El producto no debe presentarse de forma falsa, equívoca o engañosa.
- La etiqueta no debe estar en contacto directo con el alimento, a excepción de los casos autorizados por el INVIMA.
- No pueden utilizar gráficas que generen confusión o apreciaciones falsas respecto al origen, composición o calidad.
- Si declara que el producto es 100% natural, no debe contener aditivos, salvo en el caso del ácido ascórbico para los jugos y pulpas de frutas.
- No pueden contener palabras, ilustraciones o imágenes que hagan alusión directa o indirecta a cualquier otro producto o que induzcan a consumirlo.

¿Qué tipo de información debe contener?

Además de las especificaciones generales, la etiqueta debe contener la siguiente información:

- **Nombre del alimento:** se refiere a la verdadera naturaleza del mismo, que debe hacer parte de los nombres establecidos en la normatividad sanitaria vigente. Es necesario que contenga frases o palabras adicionales para evitar confusión o engaño del cliente. Además debe: encontrarse en la cara principal, ser legible e incluir la forma de presentación.



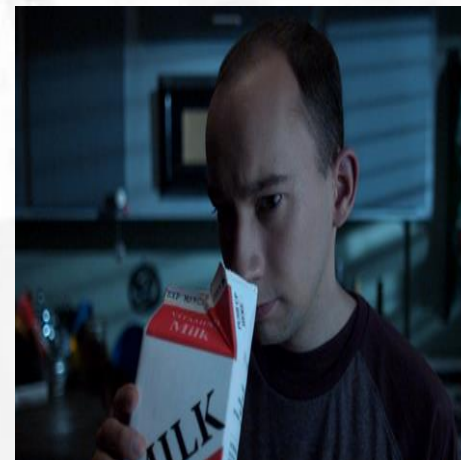
- **Lista de ingredientes:** debe estar precedida por un título que indique que la lista es de los ingredientes; los nombres que aparezcan enlistados también deben estar establecidos en la normatividad sanitaria.
- **Nombre de la empresa y dirección:** indica el nombre o la razón social del fabricante, envasador o empacador. Si el producto es de origen extranjero debe contener la información del importador.



VALOR NUTRITIVO MEDIO
(aprox. por 100 g. de producto)

Valor Energético	338 kcal	1.437 kJ
Proteínas	7,9 g	
Hidratos de Carbono	75,3 g	
De los cuales azúcares	0,2 g	
Grasas	0,5 g	
De las cuales saturadas	0,1 g	
Fibra Alimentaria	2,1 g	
Sodio	0,0 g	

Es **importante** tener en cuenta que, además de la información en la etiqueta, los productos alimenticios deben contener marcados o grabados en el envase la identificación del lote y la fecha de vencimiento, no se permite su declaración en adhesivo o sticker.



**Los alimentos
vencidos...
¿Se pueden
consumir?**

Así que:

Como un tema de normatividad reglamentaria, su empresa debe cumplir con estos requerimientos en cada uno de los productos alimenticios que salen a la venta (exceptuando los indicados por el INVIMA). Estas normas se dan con el objetivo de garantizar la seguridad de los consumidores.




➤ Ojo!!! Comprar productos poco saludables.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios:	
	Por 100 g
Valor energético	309 kJ 74 kcal
Grasas de las cuales saturadas	3,3 g 0,4 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	9,0 g 7,4 g
Fibra alimentaria	1,2 g
Proteínas	1,4 g
Sal	1,1 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por 100g	
Valor energético	302 kJ / 73 kcal
Grasas de las cuales saturadas	4,3 g 0,5 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	7,0 g 5,3 g
Proteínas	1,2 g
Sal	0,1 g



La Comisión del
Codex Alimentarius
es el organismo que
establece las normas
internacionales para
el etiquetado de los
alimentos

En conclusión:

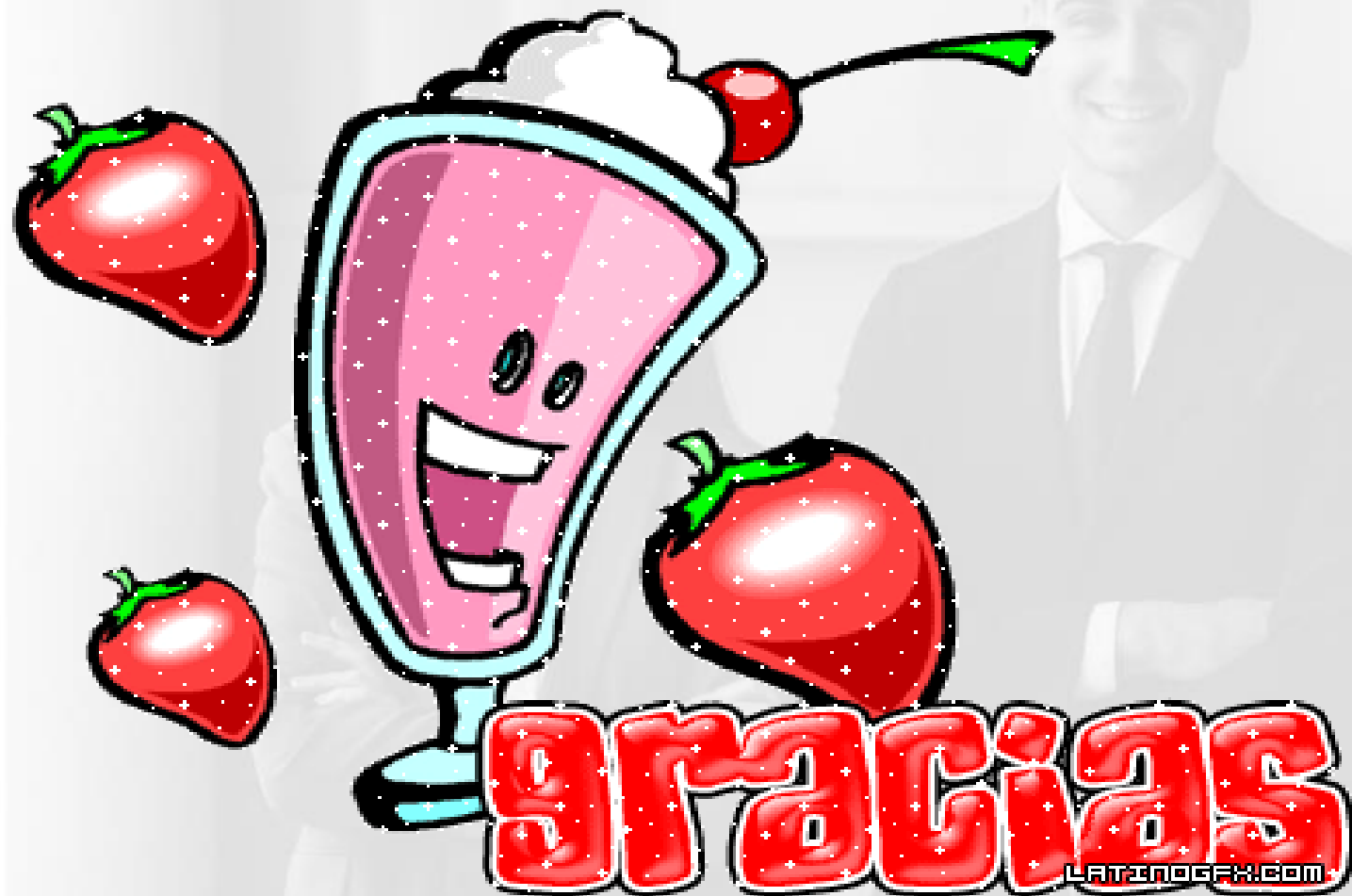
1. **No debemos olvidar que la alimentación diaria es determinante de la salud.**
2. **Que debemos consumir alimentos ricos en nutrientes y que no se encuentren adulterados, ni contaminados.**
3. **Que debemos conocer la inocuidad de un alimento al momento de comprarlo, leyendo muy bien sus etiquetas y revisando sus empaques.**



BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

- 1 American Diabetes Association website. Making sense of food labels. www.diabetes.org/nutrition/understanding-food-labels/making-sense-of-food-labels. Accessed October 7, 2020
- 2 Ministerio de Salud y Protección Social. 2020.
- 3 INVIMA 2020.
- 4 FAO.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



Preguntas:

1. **Que papel juega la etiqueta en un producto.**
 - a. Informar fecha de vencimiento
 - b. Informar contenido de sodio
 - c. Informar tamaño de la porción
 - d. Ninguna de las anteriores

2. **Conoce las normas de etiquetado de los alimentos en Colombia?**
 - a. Si
 - b. No

3. **Una etiqueta debe contener :**
 - a. Tabla de contenido nutricional
 - b. Fecha de fabricación y fecha de vencimiento
 - c. Recomendación de uso y almacenamiento
 - d. Registro INVIMA si lo requiere
 - d. Todas 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



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