

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPECTO
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



El médico del futuro no dará medicamentos, pero interesará a sus pacientes en el cuidado del marco humano, en la dieta y en las causas y prevención de la enfermedad.

Thomas Edison





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

COMO ADECUAR RECETAS A MIS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

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

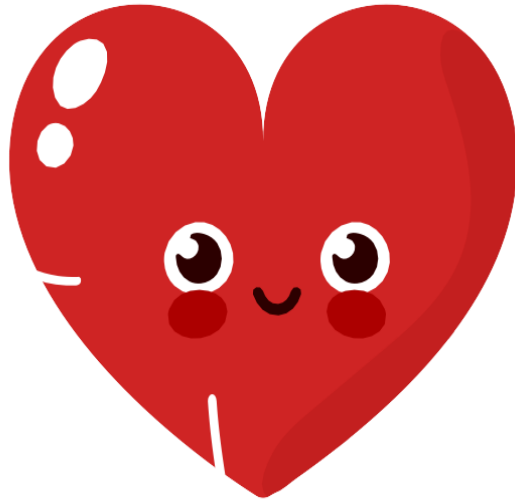
Es el aguacate la mejor grasa?

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 receta alimentaria



Momento 1



¿Qué debe contener una receta?



Momento 1



¿Como las debo adecuar?



OBJETIVO GENERAL

El principal objetivo es que con base en una receta alimentaria, podamos adecuarla a nuestra condición física y nutricional.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir cantidad
y preparación.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Consultar a mi
nutricionista si
tengo alguna
enfermedad.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Darme gusto sin
perjudicarme.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



Adaptar una receta supone modificar la presencia o proporción de alguno de sus ingredientes, sin alterar sustancialmente el resultado final.

El objetivo más habitual es bajar el contenido calórico, pero también podemos disminuir el contenido de azúcares en el caso de una diabetes, de grasas si se tienen problemas con el colesterol, o eliminar el alcohol para que los niños lo puedan tomar.



ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- A la hora de preparar salsas de acompañamiento, es buena idea sustituir como base la nata o el queso, por salsas de yogurt desnatado.
- Controlar la cantidad de aceite con el que aliñamos o preparamos nuestros platos. Se debe tener en cuenta que 1 cucharada de aceite tiene 10 ml, lo que equivale a 90 calorías.
- Si preparamos repostería casera, sabremos el tipo de aceite que utilizamos, mejor oliva o girasol, y podremos hacerlo más o menos dulce, añadiendo el azúcar justo, para adaptarse a nuestro gusto.



- Tener siempre en cuenta, las condiciones especiales de salud.
- Si eres hipertenso, controlar la cantidad de sal.
- Si tienes problemas cardiovasculares tener cuidado con el exceso de grasa y de carbohidratos.
- Si eres diabético, tener control sobre el azúcar, los endulzantes y los carbohidratos en general.
- Si estas en una dieta de control de peso, lo mismo, cuidado con los excesos.



Ejemplos prácticos

- Para disminuir el contenido calórico de la tortilla de papa, prueba en lugar de freír las patatas en aceite, a cocinarlas con una cucharadita de aceite en el microondas.



➤ Cuando cocinemos una paella o arroces atollados, podemos rebajarle calorías disminuyendo la cantidad de aceite con la que elaboramos el sofrito.



➤ En el caso de las pizzas el contenido calórico depende de los ingredientes, no de la base. Prueba a disminuir un poco la cantidad de queso que le pones y procura añadirle verduras. Es mejor prepararla en casa.



Una italiana en la cocina

➤ Cuando cocines pasta, ten en cuenta que el aporte calórico suele estar en los ingredientes que le añades. No es lo mismo cocinarlos con salsa de tomate que con crema o mantequilla, ni añadir verduras o tocineta. Tenlo en cuenta.



- Las ensaladas son una alternativa excelente que nos aportan vitaminas, minerales, fibra, agua y si le adicionamos proteína, vamos a tener un aporte excelente de nutrientes.
- No olviden aderezar con vinagre, limón y aceite de oliva.



Siempre observe:

- La lista de ingredientes.
- Tiempo de cocción si lo requiere.
- Número de porciones para las cuales está formulada y adecue de acuerdo a las porciones necesarias.

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- Tomates cherry
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Limón
- Perejil
- Sal, pimienta y un diente de ajo



Brochetes de pollo con verduras

Preparación:

La preparación de estas brochetas es sencilla. Primero, cortas las pechugas **en dados** y dejar macerar en un recipiente junto con el limón exprimido, diente de ajo y perejil picados, la sal y pimienta. Después, **cortar las verduras en cuadrados** del mismo tamaño que los trozos de pollo, aproximadamente.

Después solo queda armar las brochetas alternando el pollo con las verduras. Para freír se puede hacer **a la plancha** con un poco de aceite o dejarlas 30 minutos **en el horno**, previamente calentado a 180°.

➤ En el **desayuno**, los hidratos de carbono y las proteínas adquieren un papel protagonista. En las primeras horas de la mañana, nuestro organismo necesita mucha energía. Es recomendable comer fruta con bajo contenido glicémico junto a tu bebida habitual (café, leche o te). Puedes también incluir cereales o tostadas.



➤ El **almuerzo** es el momento ideal para tomar una buena ración de hidratos junto con una ración de proteínas y grasas saludables. Las pastas, ensaladas, el arroz, la carne, el pescado y la fruta son los mejores alimentos para este momento del día. De esta manera podemos mantener un estado de vida saludable.



La **cena** debe ser ligera. Es el momento del día en el que menos energía necesitamos y es aconsejable para favorecer el descanso, esencial para mantener una vida saludable plena. Una ensalada sería tu aliado perfecto, pero también puedes preparar cremas o purés acompañados con alguna proteína suave.



➤ Las medias nueves u onces, son las comidas que más tendemos a olvidar, pero es una de las más importantes, ya que ayuda a prevenir que «sobrecomamos» más a la hora de la cena y sobre todo a picar entre horas. Es aconsejable incluir aquí algunos lácteos como la leche o un yogur, fruta...



Después de esta charla seguro que no faltarán ideas tanto para cocinar como para hacer ejercicio junto a tu familia. Así que prepara tu libreta, y organiza tus menús y tu plan deportivo.

El quedarse en casa ya no va a ser tan aburrido.

Conseguirás mantener una buena vida saludable mientras dure todo este proceso.



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**.



La actividad física es algo fundamental en la rutina diaria de todas las personas.

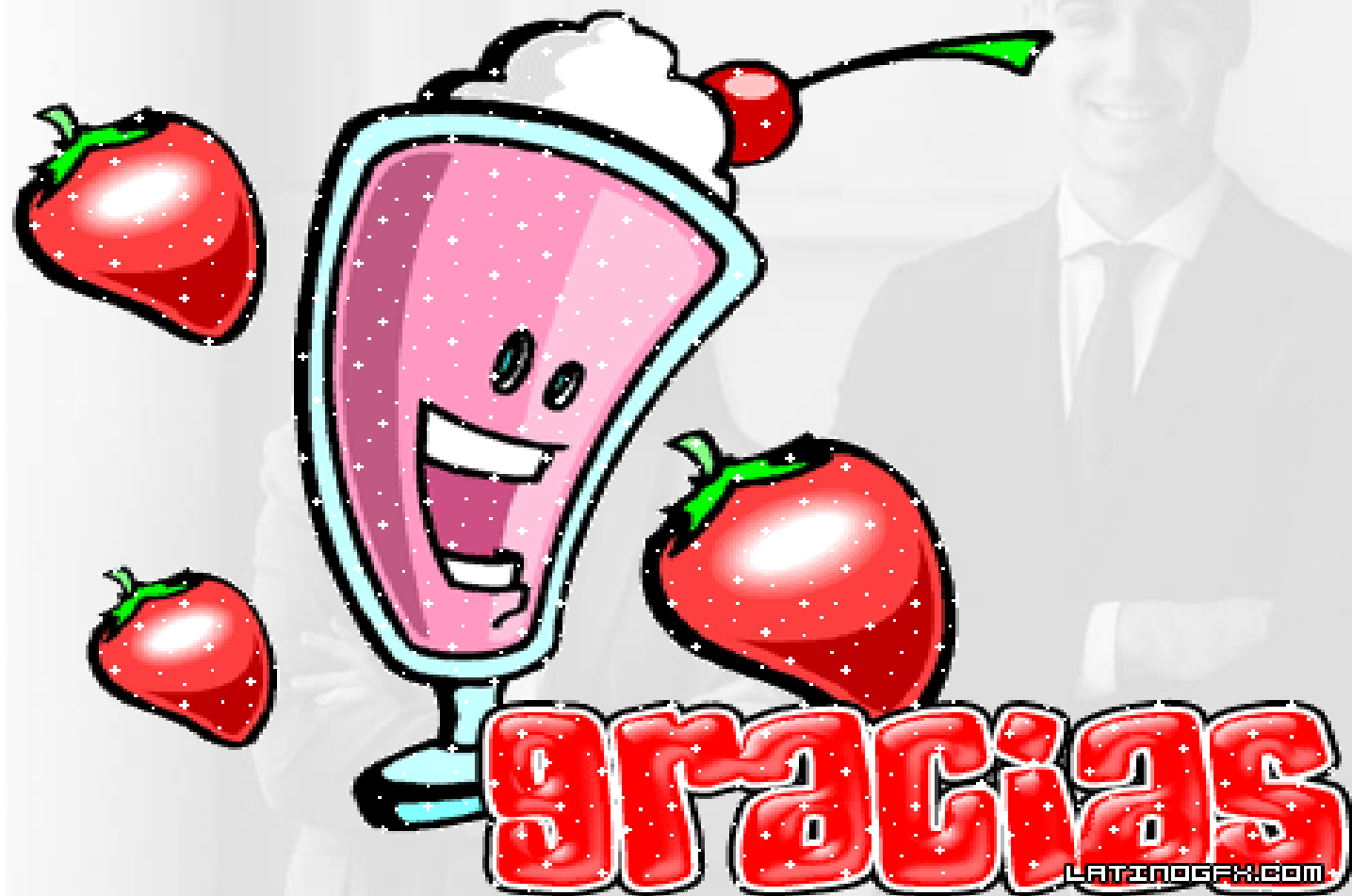
Por eso, cuando estás aburrido en casa un fin de semana, puedes aprovechar tu tiempo y disfrutar de ejercicios para realizar en familia.



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. **Utilizas recetas para elaborar tus comidas?.**

- a. Si
- b.No

2. **Para un diabético como debo adecuar su alimentación?**

- a. Solamente le doy carne y verduras
- b. Puedo incluir un carbohidrato solo una vez al día
- c. Debo incluir alimentos de todos los grupos

3. **Para preparar alimentos debo tener en cuenta:**

- a. Tabla de contenido nutricional
- b. Fecha de fabricación y fecha de vencimiento
- c. Recomendación de la nutricionista
- d. Ingredientes y tiempo de cocción
- 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