

# 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

“

Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.

Miguel De Cervantes

”



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 debemos consumir menos sodio?**

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.



21

## RUTA DE CONOCIMIENTO

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



Miremos un poco de historia!



### Momento 1



¿Qué significa la adición de sal a las preparaciones?



### Momento 1



¿Como evitar la adicción a la sal?



## OBJETIVO GENERAL

El principal objetivo es que hagamos un repaso muy detallado de que significa la sal y como puede ocasionar alteraciones en nuestra salud.



## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Revisar las clases  
de sal existentes.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Cantidades  
necesarias para la  
salud.

## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Que hacemos  
con los saleros



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

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



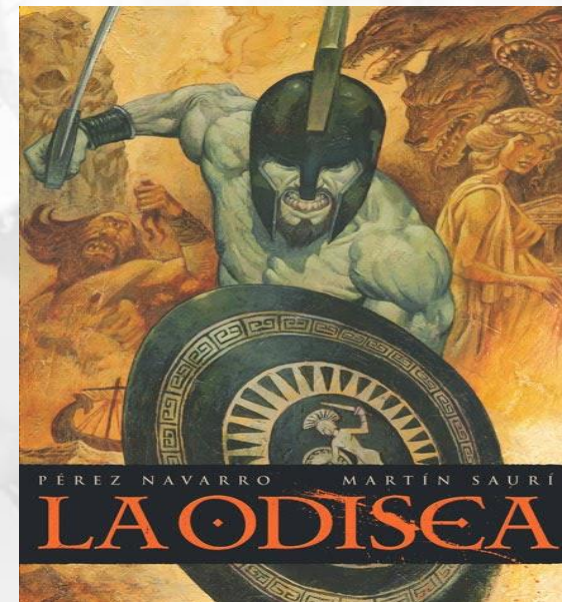




La **historia de la sal** nos enseña cómo algo a lo que hoy no le damos prácticamente ninguna importancia, en un tiempo **se llegó a emplear incluso como moneda**.

El uso de la **sal** como alimento comienza a estar perfectamente documentado en la época del emperador chino Huangdi y se remonta al 2670 a. ... Una de las primeras salinas verificadas para su uso en la alimentación humana se encuentra en el norte de la provincia de Shanxi, en un lugar lleno de montañas y lagos salados.

El antiguo poeta griego Homero dice en su obra *La Odisea*, hacia el **siglo VIII a.C.**, que muchos pueblos del interior nunca habían visto el mar y no utilizaban la sal porque no sabían de dónde obtenerla



Lo mismo sucedió con ciertos pueblos de África, donde todavía hoy es artículo de lujo.  
¿Cómo pudieron subsistir algunas sociedades antiguas sin este artículo de primera necesidad?. Sencillamente, entre los pueblos consumidores de carne cruda y leche derivan de estos alimentos la sal que el organismo necesita, sin requerir aportes externos adicionales.

**El hombre antiguo tuvo a la sal por piedra sagrada** y la arrojaban a los espíritus maléficos en sus ceremonias mágicas.

También **el mundo árabe** cita con respeto sumo la recomendación de Mahoma a Alí: *“Comienza con sal, porque la sal cura muchos males”*. Antaño como hogaño, diversas **civilizaciones mediterráneas** la consideraban elemento mágico de primer orden.

Algunos **pueblos del norte de África** creen que purifica el hogar y expulsa los malos espíritus que el enemigo encamina hacia sus moradas, ya que los *yennuno* geniecillos ruines, la detestan.



## Historia de la sal en la cocina

Desde la Antigüedad hasta el **siglo XIV**, fue el condimento por excelencia, y su comercio era libre. A partir de esa época fue presa de los impuestos de todo tipo que provocaron desórdenes y guerras



Tan alto llegó en algunos momentos a ser su precio que sólo los ricos podían permitirse salar el pan. En Francia, hacia la segunda mitad del siglo XVI, era tan cara como las especias de las Indias. Y en España fue producto monopolio del Estado, existiendo así los estancos de la sal hasta el año 1869.

**En la Edad Media**, medio Oriente se abastecía de la sal producida en las minas chinas de Quimsai. Aquella **sal hacía las veces incluso de** moneda: pastelillos de sal prensados han desempeñado ese papel en Abisinia y el Tíbet.

De hecho, **el término salario = sueldo dado a los trabajadores**, deriva de la costumbre romana de dar a los soldados aparte de su paga, una cantidad extra para adquirir sal.





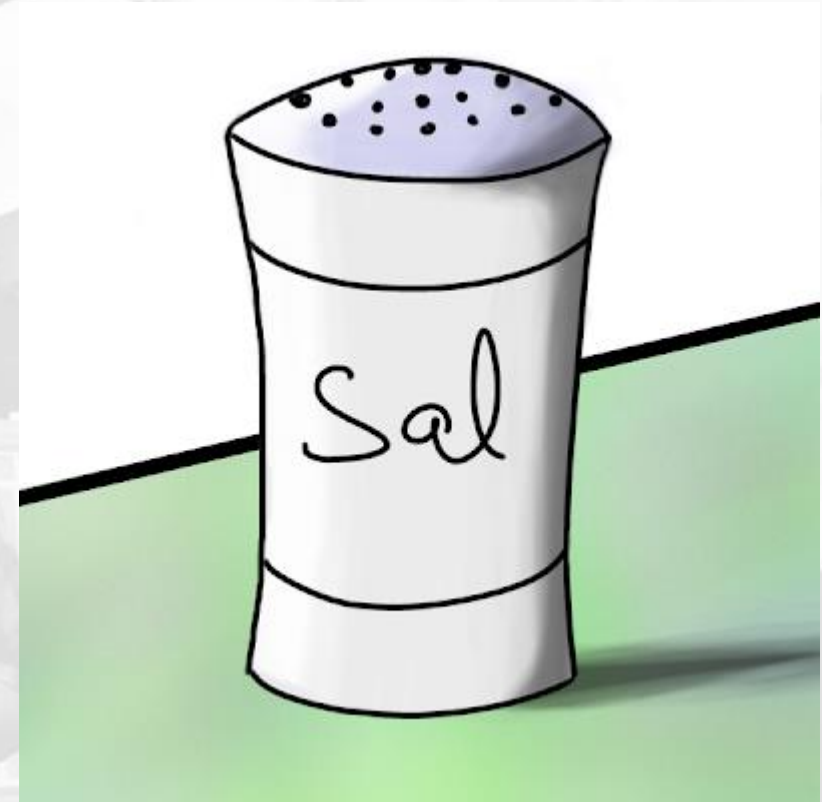
**La sal** es la principal fuente de sodio en nuestra **alimentación**, aunque también puede aportarlo el glutamato de sodio, un condimento utilizado en muchas partes del mundo.

La mayoría de las personas consumen demasiada **sal**, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.



## Qué efectos tiene la sal en los alimentos?

“Cuando añadimos **sal** a la **comida**, sus moléculas modifican las del **alimento**, cambiando la composición química del mismo”  
Andrea Marqués, Nutricionista del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (Imeo). El resultado es un sabor potenciado, más sabroso y atractivo para el paladar.



## Qué es comer bajo en sal?

Una dieta baja en **sodio** restringe la cantidad de **sodio (sal)** en la dieta. En esta dieta, debería tratar de consumir no más de 2,300 miligramos (mg) de **sodio** por día. Esta es la cantidad de aproximadamente una cucharadita de **sal** de mesa. El **sodio** es un mineral que se encuentra en muchos alimentos.



La mayoría de las personas consumen más sodio (sal) del que necesitan.

Esto puede llevar a problemas de salud, como presión arterial alta. Si quieres reducir la cantidad de sodio en tu alimentación, sigue estos consejos cuando vayas al mercado:

- Cuando puedas, **elige alimentos frescos** en lugar de procesados.
- Usa **la etiqueta de información nutricional** para ver la cantidad de sodio que contiene cada alimento.
- Compara las etiquetas para hallar los **productos que tengan menos sodio**.
- Busca alimentos cuya etiqueta indique que contienen poco sodio (**low sodium**) o que no tienen sal adicional (**no salt added**).



Lleva la siguiente lista a mano la próxima vez que vayas al mercado para escoger alimentos que tengan menos sodio.

### ➤ **Verduras frescas**

Compra abundantes verduras.

Cualquier verdura fresca, como espinaca, zanahorias o brócoli

Verduras congeladas sin mantequilla ni salsas adicionales

Verduras enlatadas que contengan poco sodio o no tengan sal adicional (enjuágalas para retirar parte del sodio)

Jugo de verduras con poco sodio



## ➤ **Frutas frescas**

Compra abundantes frutas.

Cualquier fruta fresca, como manzanas, naranjas o bananos.

Frutas congeladas, enlatadas o secas sin azúcares agregados



**Siempre observe:**



## ➤ Panes, cereales y granos

Compara las etiquetas para encontrar productos que tengan menos sodio.

Busca alimentos que tengan el 5% o menos del valor diario recomendado de sodio (DV, por sus siglas en inglés).

Un alimento que tenga el 20% del valor diario recomendado de sodio o más contiene mucho sodio.

Cuando cocines granos, no agregues sal.

Granos integrales, como arroz integral o silvestre, quinua o avena

Pasta y cuscús de trigo integral o de otros granos integrales





Cereales para el desayuno (fríos o calientes) que contengan granos integrales y no tengan azúcares agregados, como avena o trigo triturado

Palomitas de maíz sin sal y totopos o *pretzels* con poco sodio

Pan, *bagels*, panecillos ingleses (*English muffins*), tortillas y galletas de granos integrales. Muchos contienen cantidades altas de sodio, así que no olvides leer la etiqueta

**Consejo: Si el alimento trae un paquete de especias, usa solo una parte del paquete para reducir la cantidad de sodio.**



## ➤ Alimentos que contienen proteínas

Elige carnes, aves, pescado y mariscos frescos o congelados en vez de procesados.

Algunas carnes, aves, pescados y mariscos tienen sodio adicional.

Si el empaque lleva etiqueta de información nutricional, léela y opta por los que tengan un 5% o menos de valor diario recomendado de sodio.

Pescados o mariscos frescos o congelados.

Pechuga de pollo o de pavo sin piel ni adobo.

Cortes magros de carne de res o de cerdo.

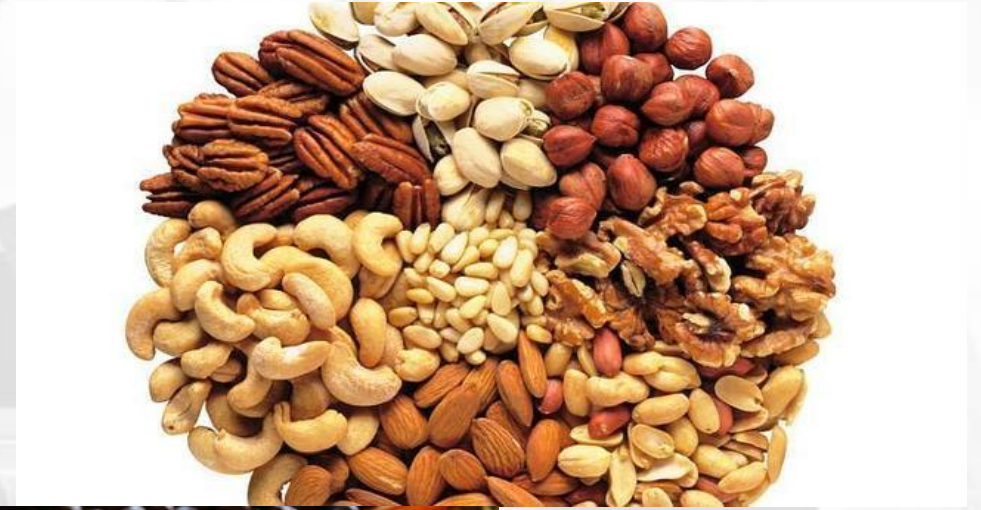


Nueces y semillas sin sal

Alverjas, garbanzos, lentejas y frijoles secos (por ejemplo, rojos, pintos, negros y caraotas)

Frijoles enlatados sin sal adicional o con poco sodio. **Enjuégalos para retirar parte del sodio.**

Huevos



## ➤ **Productos lácteos**

Lee la etiqueta del queso, ya que este puede contener mucho sodio.

Opta por productos lácteos descremados o semidescremados.

Leche descremada o semidescremada (al 1%)

Yogur sin sabor descremado o semidescremado

Queso con poco sodio o con menos sodio (como el queso suizo natural)

Leche de soya enriquecida con calcio y vitaminas A y D



### ➤ **Aderezos, aceites y condimentos**

Cuando prepares los alimentos, usa ingredientes que contengan poco sodio o no tengan nada de sodio.

Margarina y aceites semisólidos (en barra, crema o líquido) que no contengan sal ni grasas *trans* y que tengan menos grasas saturadas

Aceites vegetales (colza [*canola*], oliva, cacahuete [*maní*], cártamo [*safflower*], soya y girasol)

Aderezos para ensaladas que contengan poco sodio (o aceite y vinagre)

Salsa de tomate (kétchup) con poco sodio o sin sal adicional

Salsa al estilo mexicano (picante o no) con poco sodio



## ➤ Sazones

Para darle sabor a la comida, prueba estas sazones en lugar de la sal.

Hierbas, especias o sazones sin sal.

Verduras picadas (ajos, cebolla y pimientos).

Jugo de lima y limón.

Jengibre.



## Conclusiones:

- Come alimentos saludables.
- Mantén el corazón sano.
- Hazte tomar la presión.



- 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.





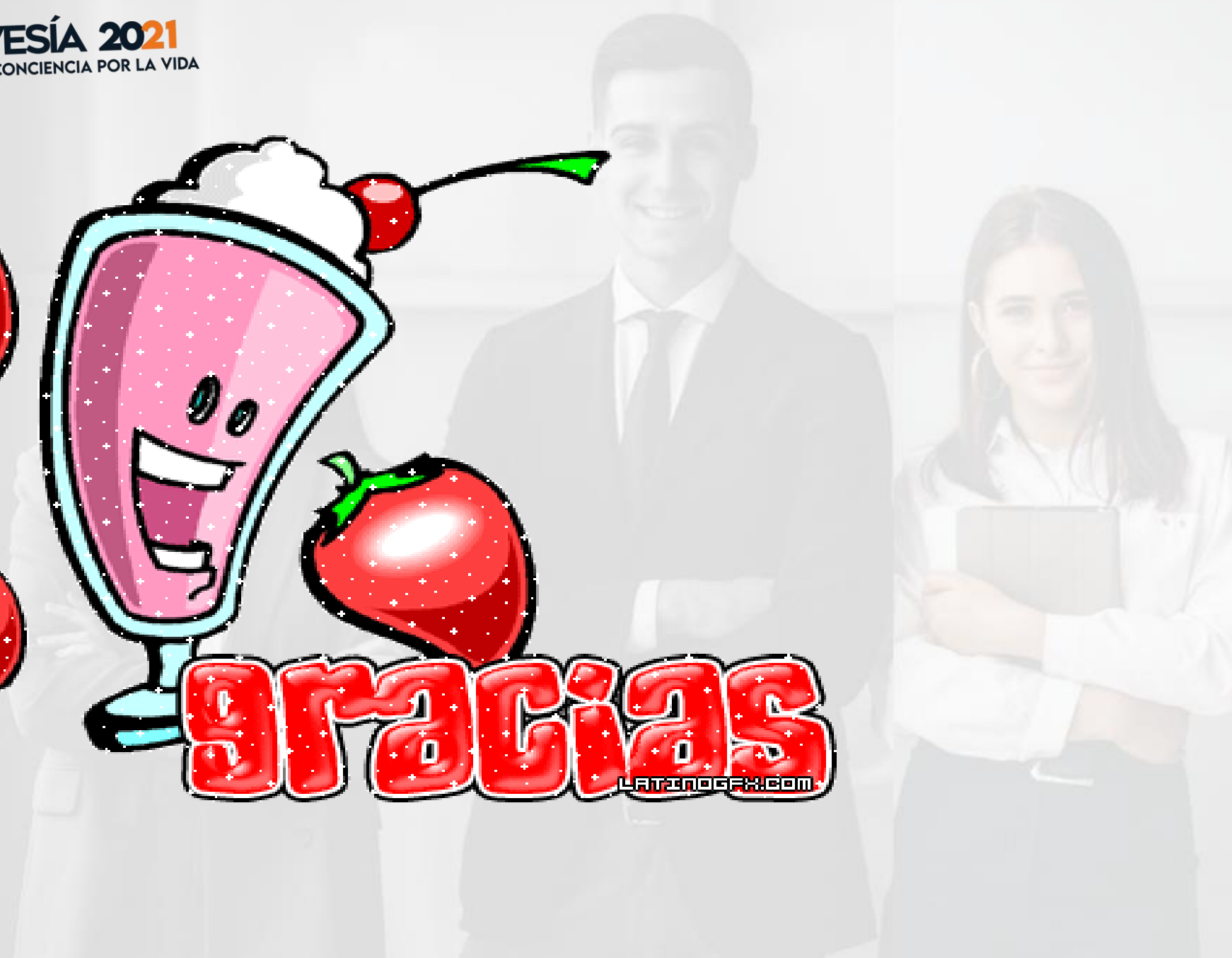
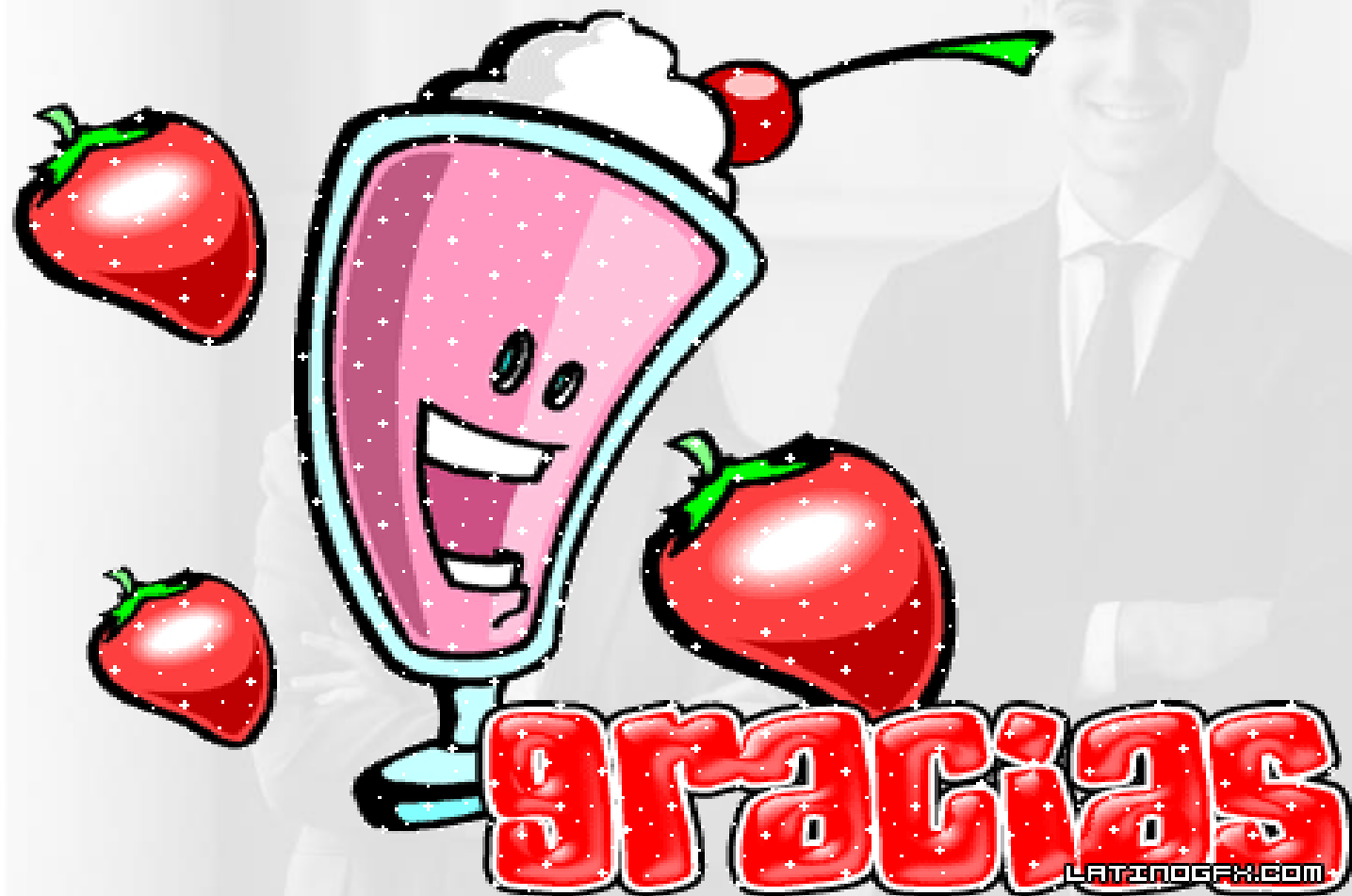


# BIBLIOGRAFIA

## Subtitulo

---

- 1 American Diabetes Association website. Making sense of food labels. [www.diabetes.org/nutrition/understanding-food-labels/making-sense-of-food-labels](http://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. **Recuerda que cantidad de sal debe consumir al día?**
  - a. Una cucharada sopera Aprox. 10-12 gramos
  - b. Una cucharadita dulcera aprox. 2.3 gramos
  - c. Al gusto
  - d. No debo consumir sal
  
2. **En las etiquetas de los productos debe decir la cantidad de sodio que contiene?**
  - a. Si
  - b. No
  
3. **El exceso de sodio en mi alimentación ¿on puede causar daño en:**
  - a. Músculo cardíaco aumentado.
  - b. Cefalea.
  - c. Enfermedad renal.
  - d. Hipertensión arterial.
  - e. **Todas** las anteriores



**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