

Antes

 **POSITIVA EDUCA**

Después

**COMUNIDAD NACIONAL
DE CONOCIMIENTO EN:**

**Nutrición y Alimentación
Saludable**

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



**COMUNIDAD NACIONAL
DE CONOCIMIENTO EN
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



**PLAN DE ALIMENTACIÓN -
GUIANDO A MIS AMIGOS**

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad nutrición y
alimentación saludable*

Mireya Delgadillo Sánchez
Nutricionista Dietista. Magister en
Alimentación y Nutrición
Contacto: +57 3118121655



“**LA VIDA DEBE SER
UNA CONTINUA
EDUCACIÓN.**”



EVALUÉMONOS



**RUTA DE
CONOCIMIENTO**

1

AÑO 2022

TÍTULO

NUTRICIÓN SALUDABLE,
UNA VISIÓN ESTRATEGICA
ANTE LA PREVENCIÓN DEL
RIESGO CARDIOVASCULAR

01

TÍTULO

APOYANDO A MI
FAMILIA A TRAVÉS DE
UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

02

03

TÍTULO

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE FACTOR
CLAVE DE ÉXITO EN LOS
ENTORNOS LABORALES

04

TÍTULO

LO QUE DEBERIAMOS
COMER CUANDO VAMOS A
UN RESTAURANTE

05

06

TÍTULO

PLANES DE ALIMENTACIÓN -
GUIANDO A NUESTROS
AMIGOS

TÍTULO

AYUNO INTERMITENTE,
BAJAS Y ALTAS DE PESO

07

TÍTULO

PORQUE LA TIROIDES ESTÁ
FUNCIONANDO MAL Y LOS ALIMENTOS
COMO ME PUEDEN AYUDAR?



TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Momento 1

Realmente sabemos que es la amistad?



Momento 2

Cual es mi papel con mis amigos?



Momento 3

Estoy en capacidad de guiar a mis amigos en nutrición saludable?



OBJETIVO GENERAL

Al finalizar esta charla, los asistentes deben estar en capacidad de analizar si realmente como amigos somos capaces de guiar y hacer recomendaciones sobre nutrición y alimentación saludable.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Analizar cómo debo abordar el tema de nutrición con mis amigos.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Definir el tiempo, el lugar y el modo en que debo asumir este liderazgo,



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Estar dispuesto a dar apoyo y asesoría a mis amigos.

AMISTAD:

Relación de afecto, simpatía y confianza que se establece entre personas que no son de la familia.

"trabar amistad"



Justificación

Muchas veces, un familiar o amigo necesita motivación para hacer cambios en beneficio de su salud.

Por eso es importante que el conocimiento y la experiencia que tenemos, debemos ponerlos en práctica con los seres queridos y muy especialmente con nuestros amigos que lo necesiten.



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

ACTITUD

Dile por qué es importante comer una alimentación saludable.

“Tu salud es importante para mí. Me preocupo por ti y quiero que vivas una vida sana”.

“Comer una alimentación saludable te ayuda a mantenerte sano y activo a medida que pasan los años. Además, te permite pasar más tiempo con tus seres queridos y hacer las cosas que te gustan”.



Decisión

Si nuestro grupo de amigos es accesible, podemos tomar la decisión de recomendar, guiar y apoyar en los diferentes procesos, de cambio de hábitos alimentarios y recuperación de la salud.



SEIS PASOS QUE NOS AYUDARÁN:



1. Dile por qué es importante comer una alimentación saludable.



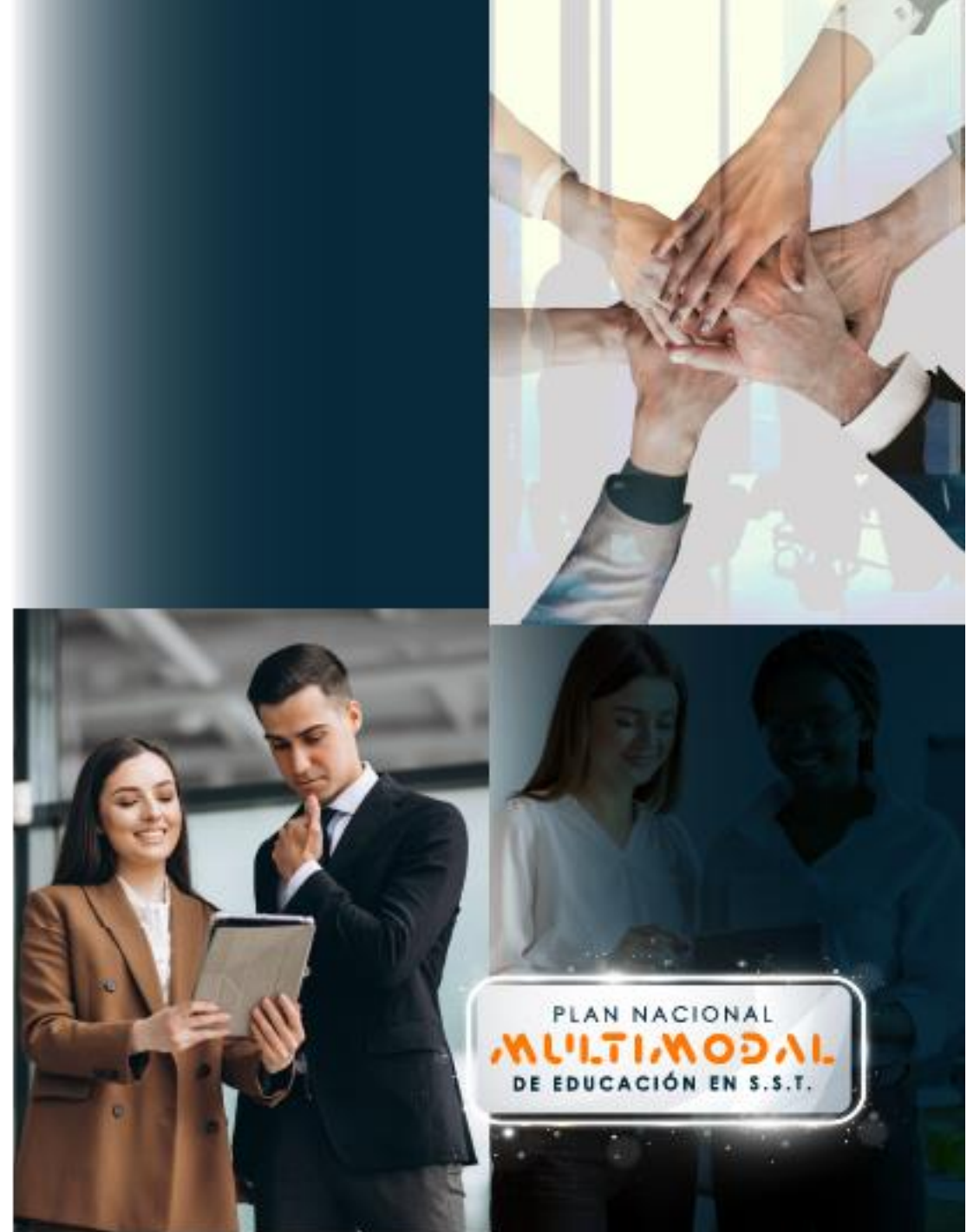
- Tu salud es importante para mí. Me preocupo por ti y quiero que vivas una vida sana.
- Comer una alimentación saludable te ayuda a mantenerte sano y activo a medida que pasan los años.
- Además, te permite pasar más tiempo con tus seres queridos y hacer las cosas que te gustan.



2. Háblale de cosas sencillas que puede hacer.



- Para comer una alimentación saludable no hay que hacer cambios drásticos.
- Puedes comer alimentos saludables y seguir disfrutando las comidas que te encantan.



3. Estarías dispuesto a hacer unos cambios sencillos?



- ¿Puedo ayudarte a pensar en cambios saludables que puedas hacer?
- ¿Qué alimentos o ingredientes estarías dispuesto a cambiar por opciones más saludables?"



4. Ten listas algunas ideas, por ejemplo:

- Tomar agua en lugar de gaseosas, comer pan de trigo integral en vez de pan blanco o preparar los alimentos con aceite de oliva en vez de mantequilla.



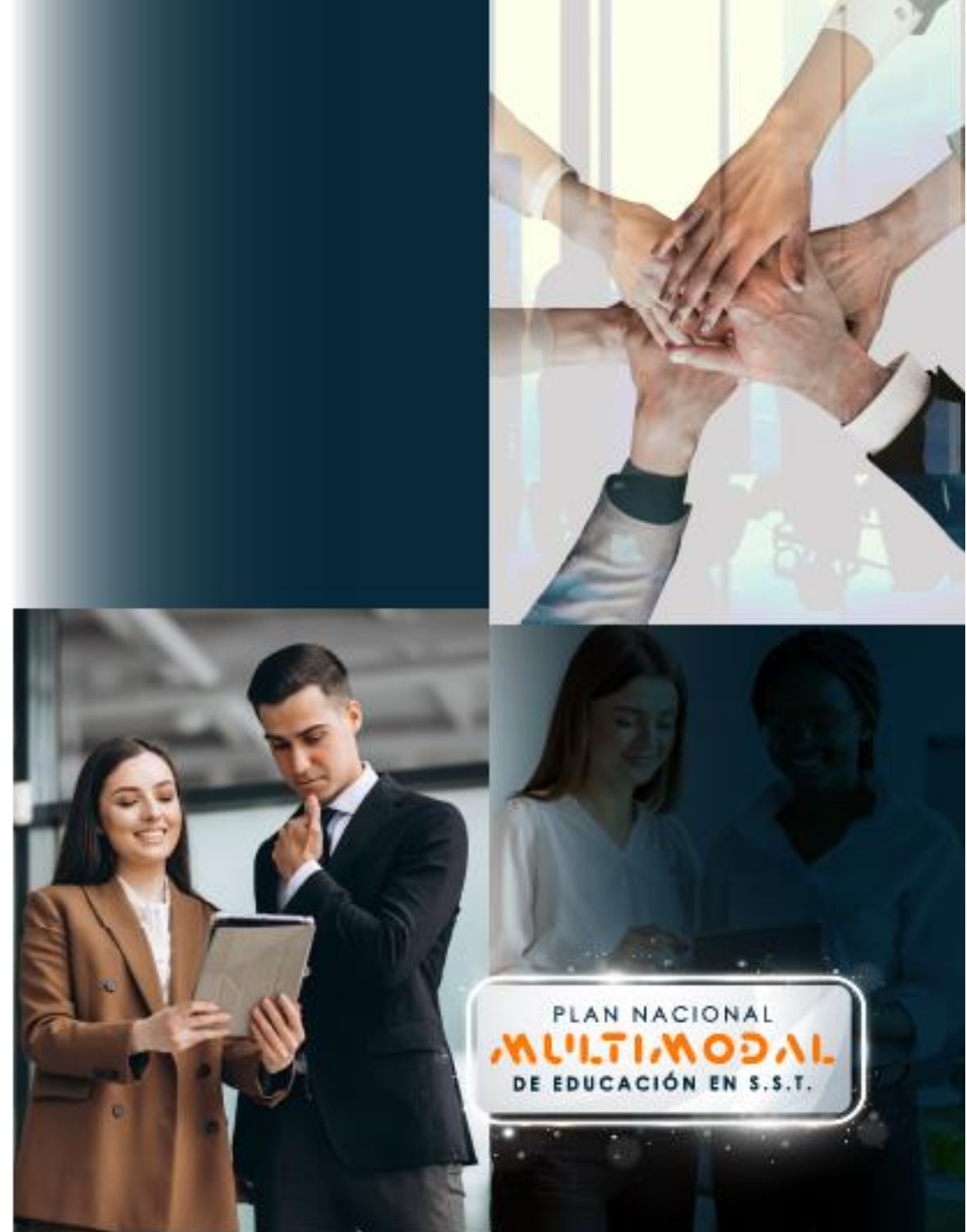
- Asegúrate de que los cambios se puedan hacer. Anima a tu amigo o pariente a escoger una o dos ideas para comenzar.



5. Dale ejemplo. Háganlo juntos



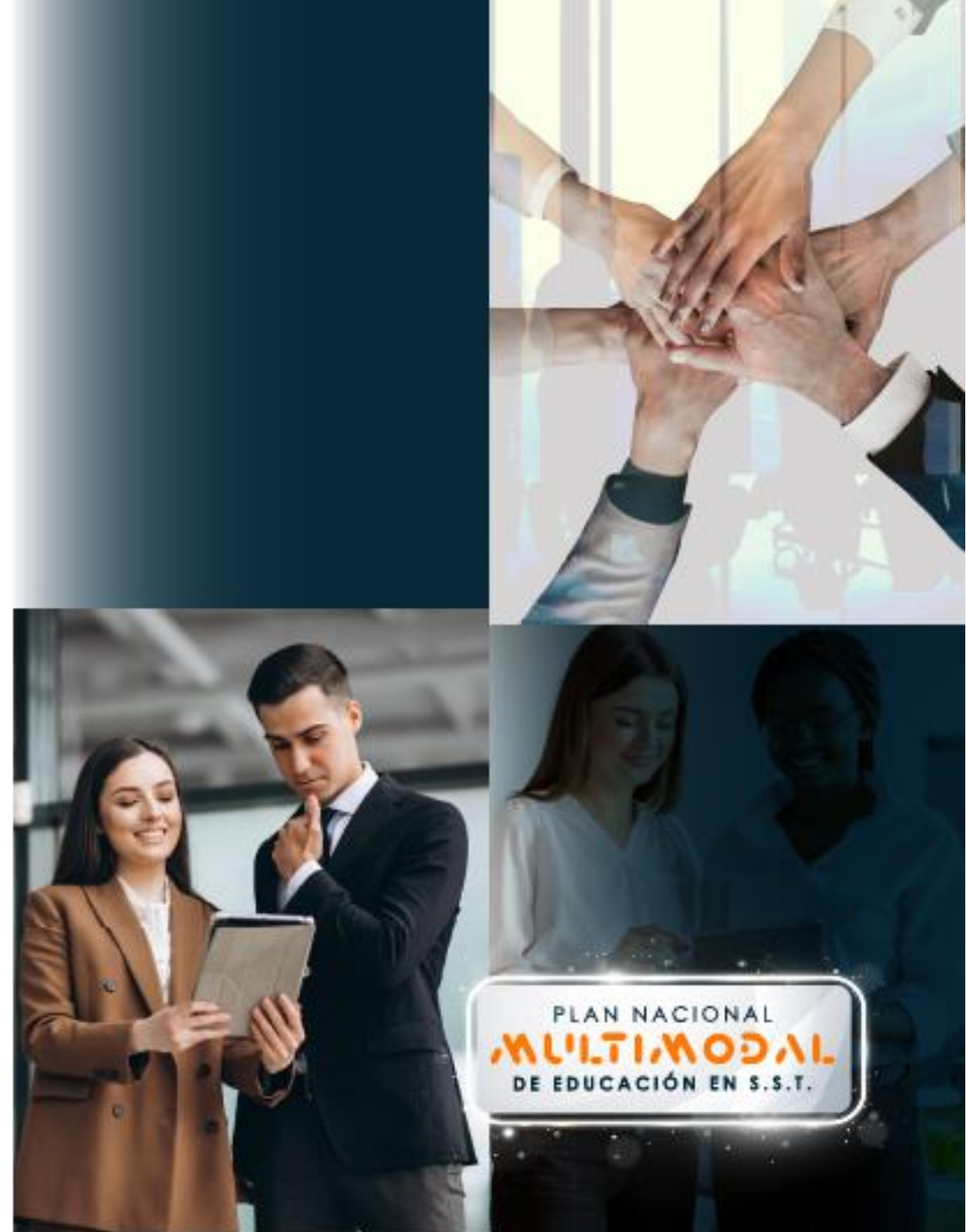
- Hay cosas sencillas que podemos hacer, como desayunar con avena o cereal integral en vez de alimentos dulces.



- Vayamos juntos al mercado a comprar alimentos saludables.



- Tratemos de cocinar juntos y de disfrutar de una comida saludable por lo menos dos veces por semana.



- Vamos a tratar de comer por lo menos 2 verduras en la cena.



- La próxima vez que salgamos a comer vamos a compartir una comida. O cada quien pide su propia comida, pero solo comemos la mitad y guardamos la otra mitad para el almuerzo del día siguiente”.

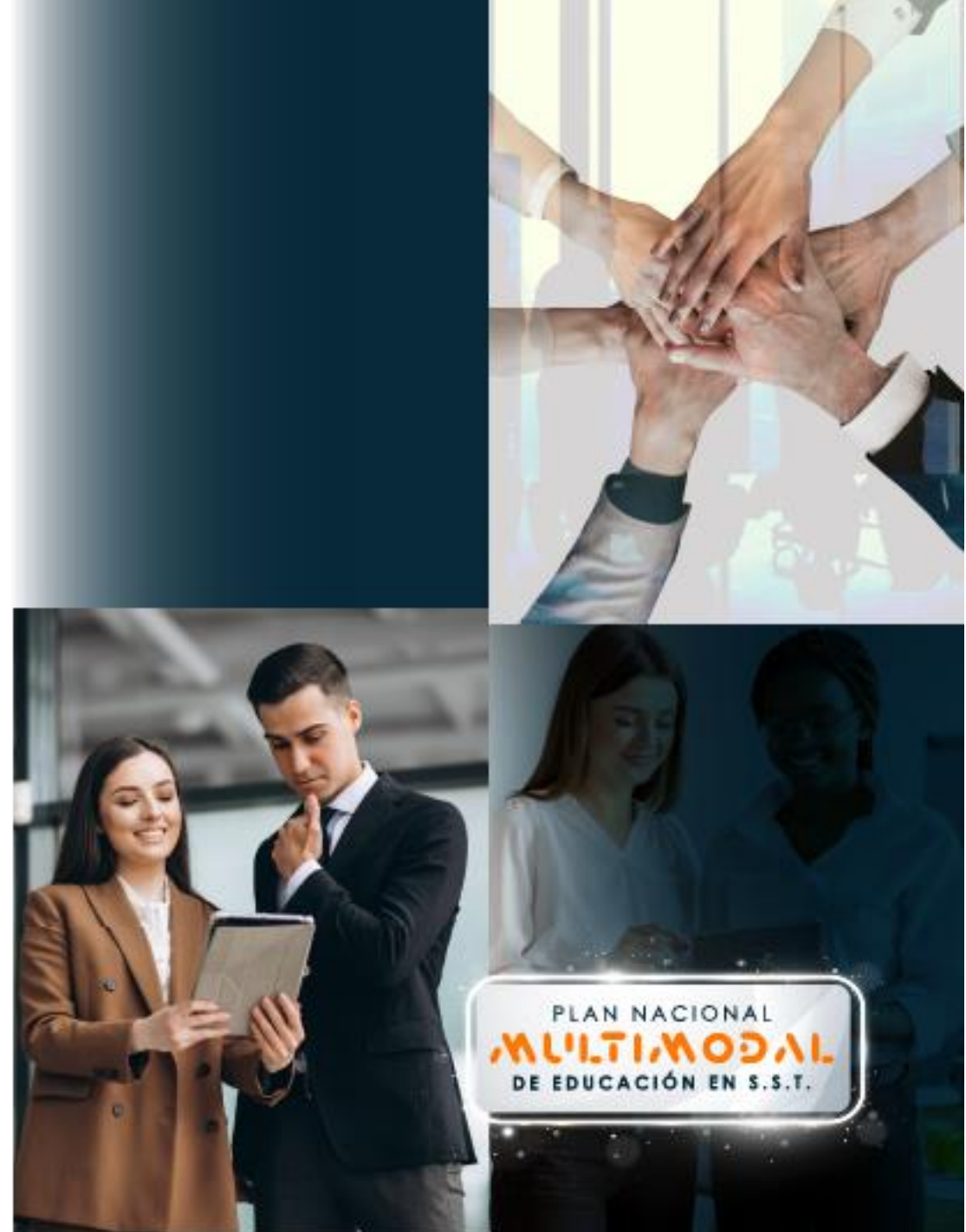


5. Ofrece tu ayuda.

- Dile a tu amigo o pariente que estás de su parte. Pregúntale: “¿Cómo puedo ayudarte a comer alimentos saludables?”



- Reconoce que es difícil cambiar los hábitos: ¿Qué es lo más difícil de comer alimentos saludables? ¿Cómo puedo apoyarte para que lo logres?



6. Celebra los éxitos que tenga.

- Dile: “Estoy muy orgulloso de ti por hacer este cambio y ser constante.”



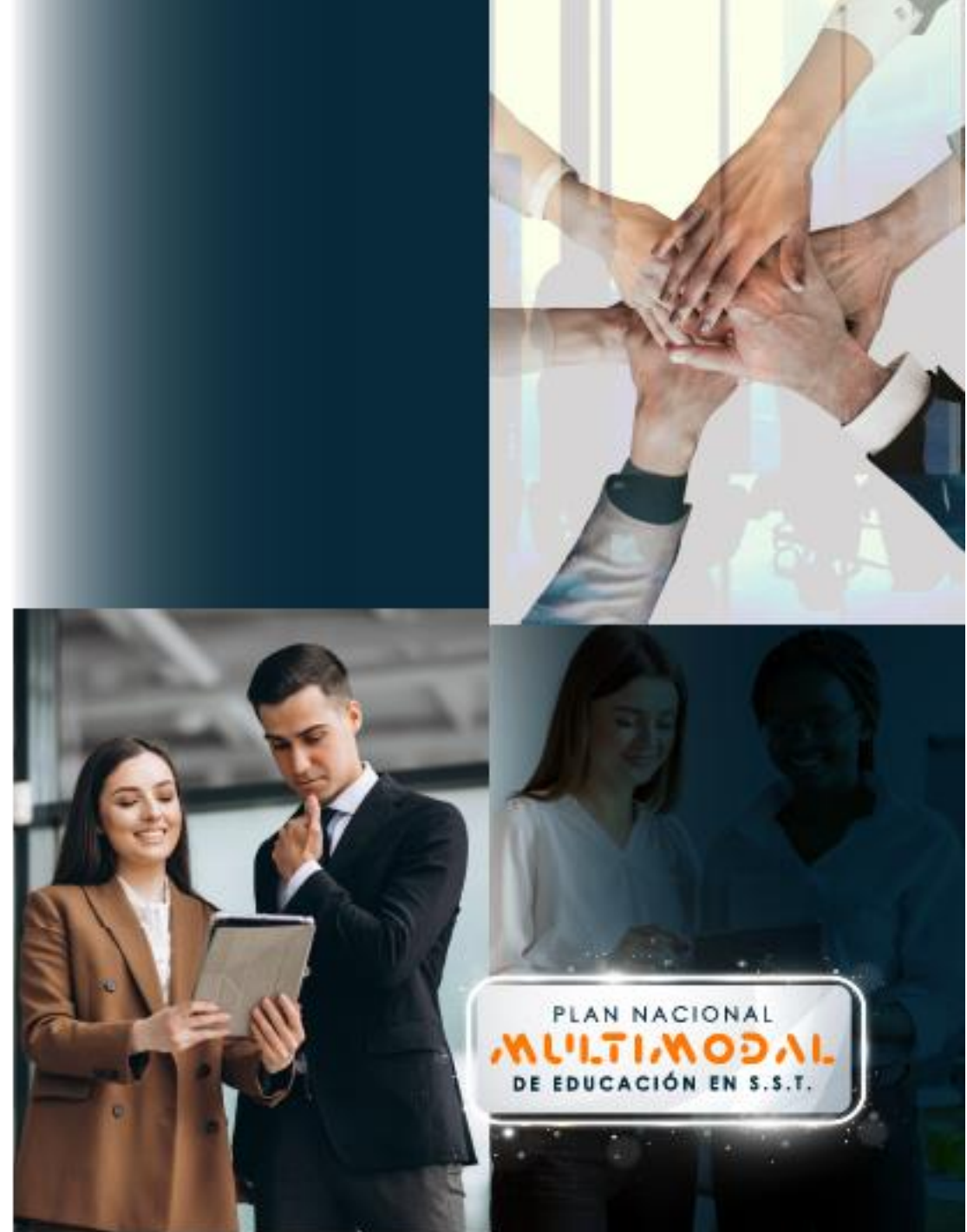
7. Celebra los cambios



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

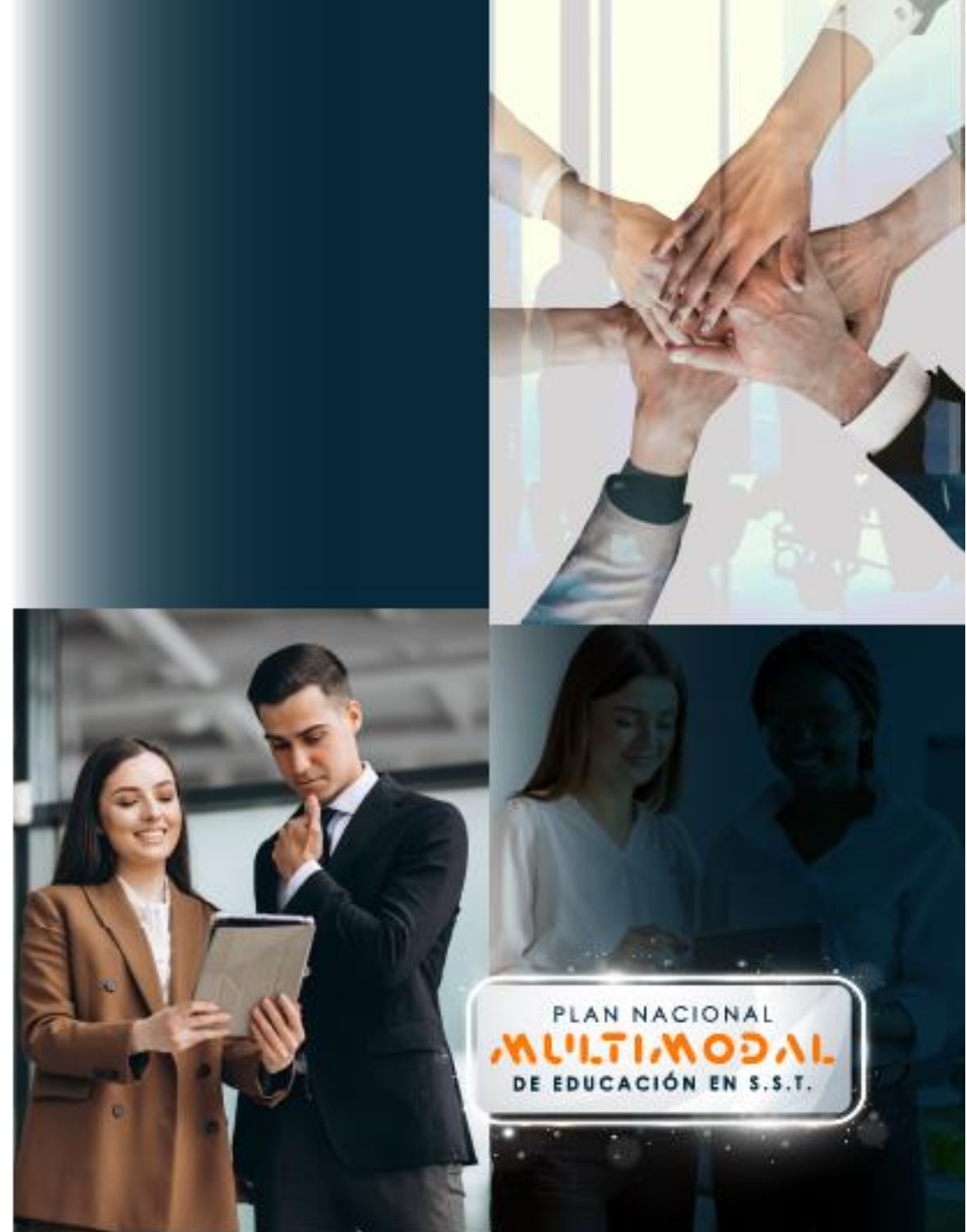
En conclusión:

1. Si decidimos ayudar a un amigo a comer saludable, hagamoslo!
2. Si mis amigos estan dispuestos enseñémosles que la alimentación es la base de la salud y el bienestar.
3. Si ya hemos pasado nuestro proceso de aprendizaje y sabemos comer saludablemente, seamos ejemplo para quienes comparten la vida con nosotros.



Pero no olvidemos nunca las leyes de oro de la alimentación:

- Completa
- Equilibrada
- Suficiente
- Adecuada





EVALUÉMONOS



PREGUNTAS:

1. **Cuando quiero ayudar a un amigo estoy dispuesto a:**
 - a. Compartir mis conocimientos,
 - b. Contar mis experiencias.
 - c. Acompañarlo en su proceso.

2. **La convivencia con los amigos debe ser:**
 - a. Social
 - b. Afectiva
 - c. Integral.

3. **El mejor momento para ayudar a un amigo es:**
 - a. En las reuniones sociales
 - b. En las enfermedades
 - c. En los duelos
 - d. Ninguno de los anteriores
 - e. Todas las anteriores

La amistad

Mi Mundo Es Tu Sueño
By Esperanza



**sino se demuestra es
como envolver un
regalo y no darlo.**





BIBLIOGRAFIA

- 1 Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para America Latina y el Caribe [Internet]. 2013. Available from :<http://www.fao.org/red-icean/temas/ambiente-alimentario/es>.
- 2 Díaz-Beltrán MP, Caicedo-Ortiz PN. Promoción de alimentación saludable en restaurantes: investigación cualitativa de estudio de casos colombianos. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4): 240-51.
- 3 Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee [Internet]. 2015. Available from: <https://health.gov/dietaryguidelines/committee>.
- 4 <http://www.oiss.org/IMG/pdf/PlanNacionalDeSeguridadySaludEnElTrabajo.pdf>

PREGUNTAS



RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**
www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co