

Antes

 **POSITIVA EDUCA**

Después

**COMUNIDAD NACIONAL  
DE CONOCIMIENTO EN:**

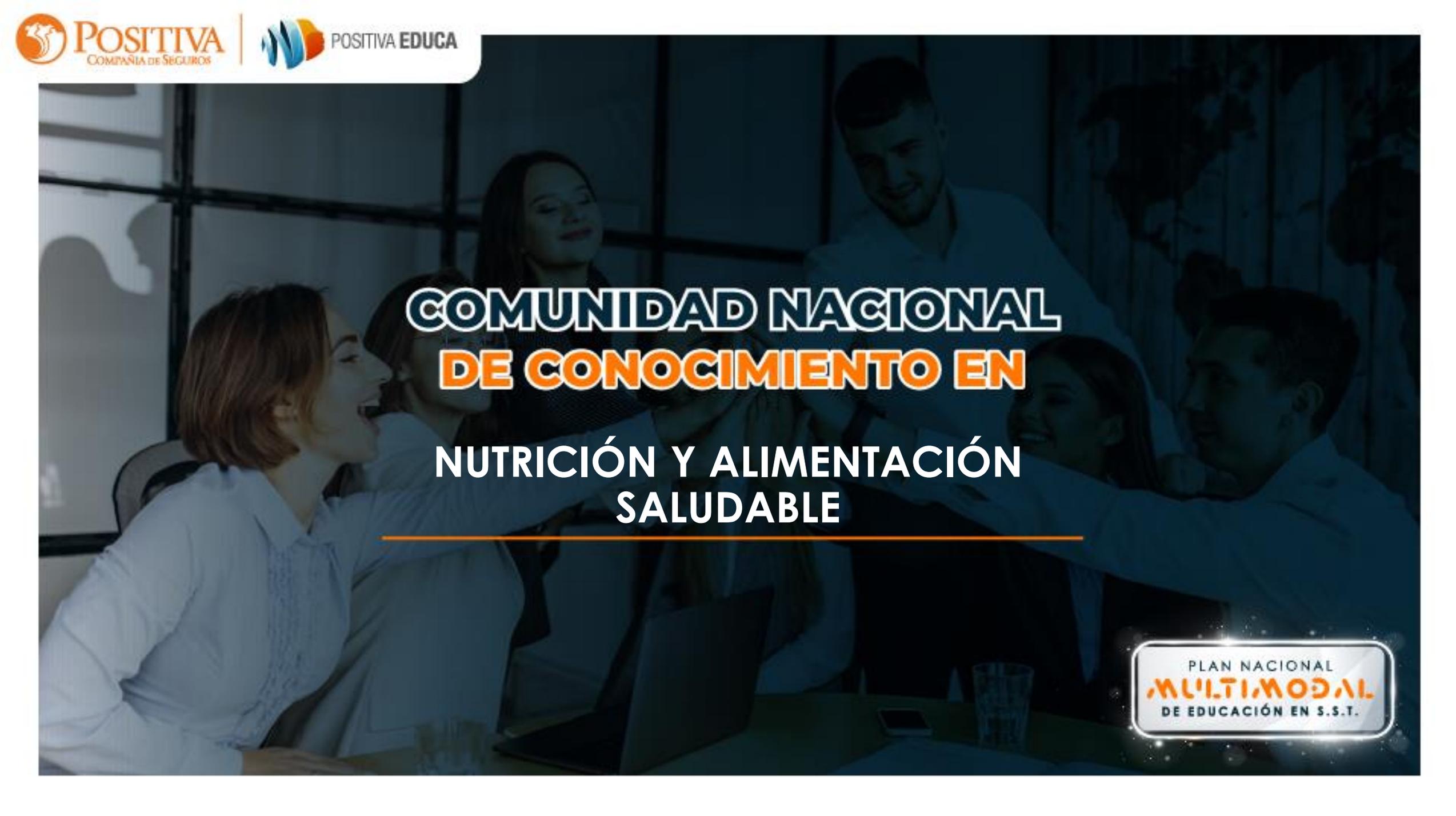
**Nutrición y Alimentación  
Saludable**

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”.



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

## 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.



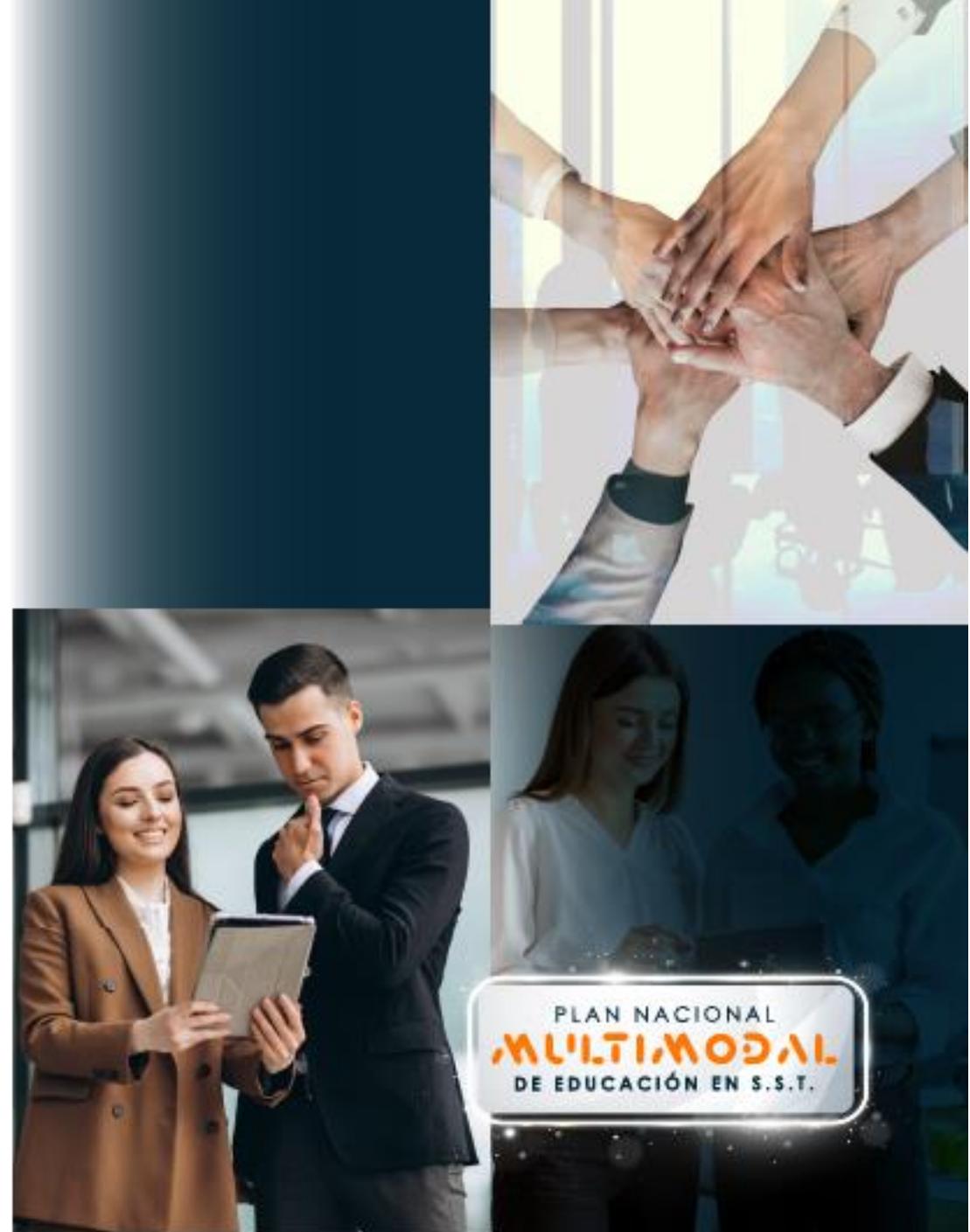
- Tu salud es importante para mí. Me preocupo por ti y quiero que vivas una vida sana.
- Comer una alimentación saludable te ayuda a mantenerte sano y activo a medida que pasan los años.
- Además, te permite pasar más tiempo con tus seres queridos y hacer las cosas que te gustan.



## 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.



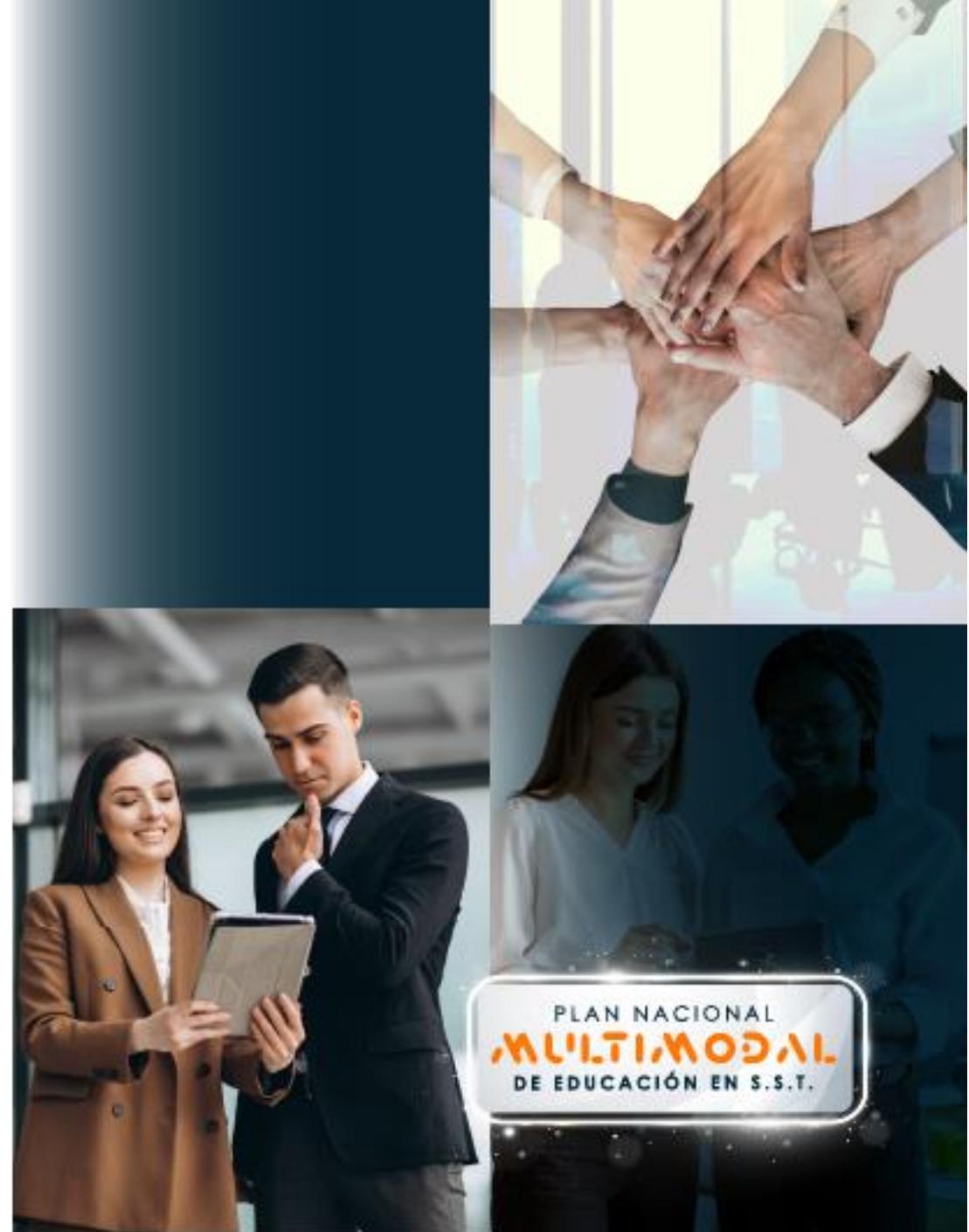
- Asegúrate de que los cambios se puedan hacer. Anima a tu amigo o pariente a escoger una o dos ideas para comenzar.



## 5. Dale ejemplo. Háganlo juntos



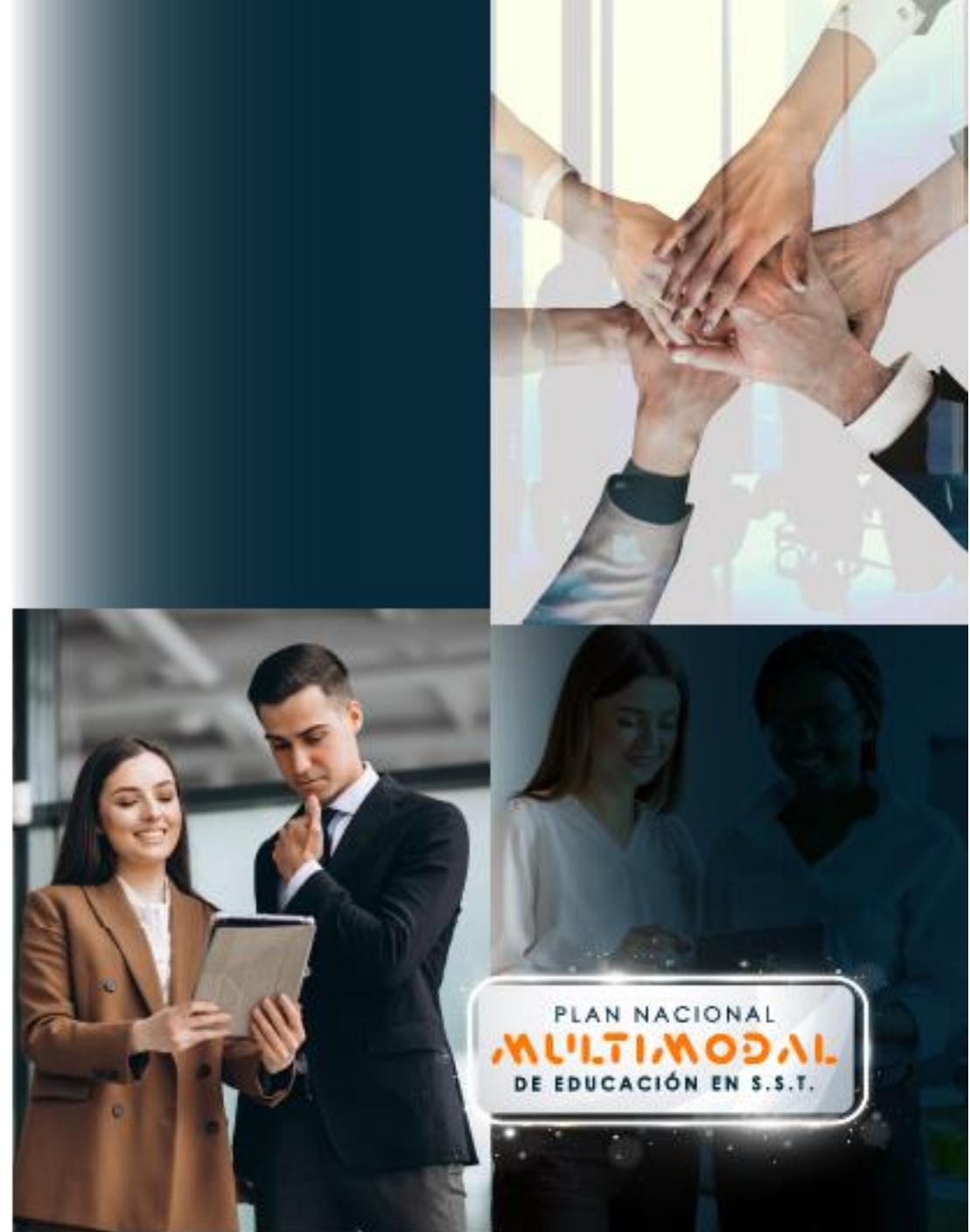
- Hay cosas sencillas que podemos hacer, como desayunar con avena o cereal integral en vez de alimentos dulces.



- 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”.

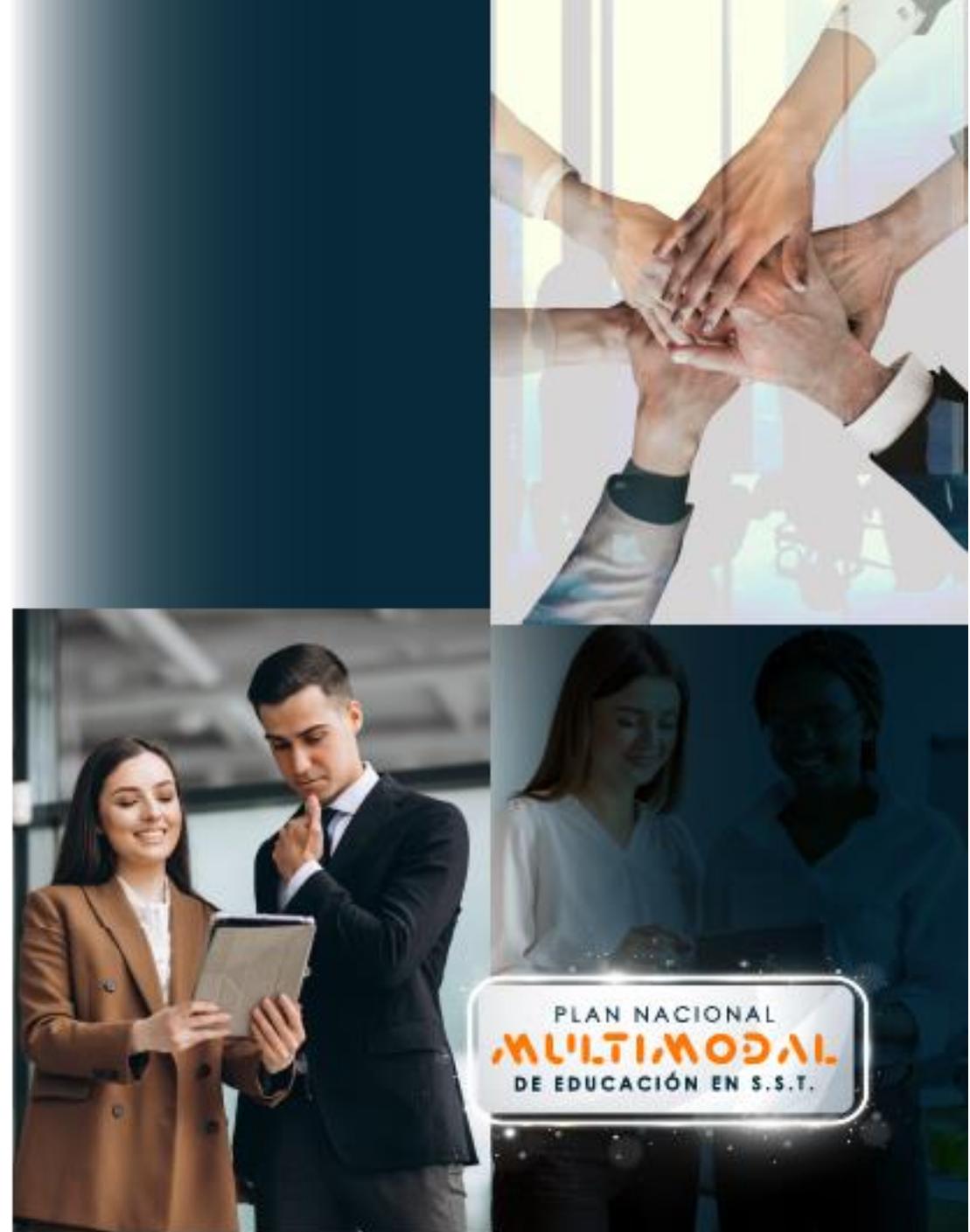


## 5. Ofrece tu ayuda.

- 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.



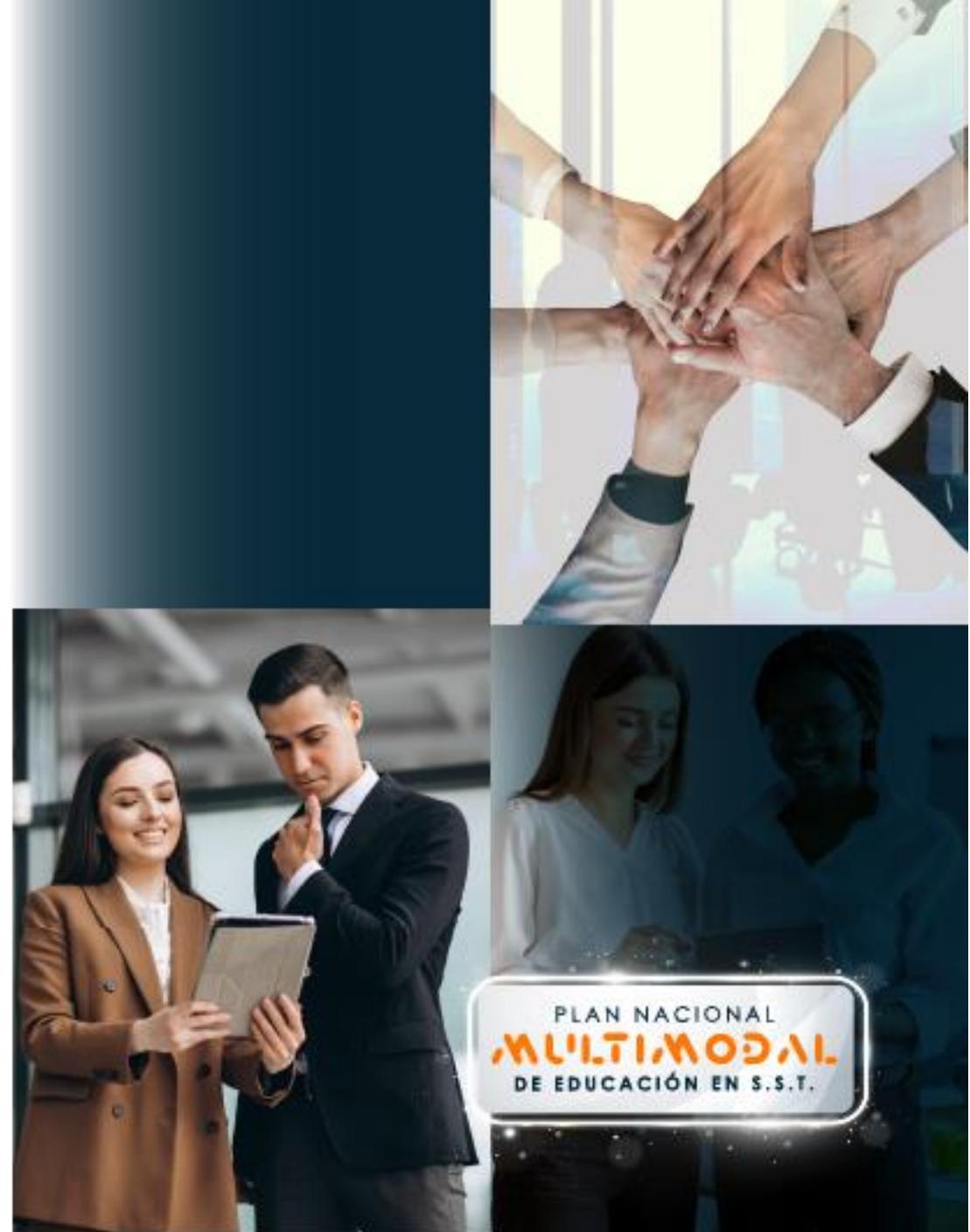
## 7. Celebra los cambios



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 están 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](http://www.posipedia.com.co)



Cursos  
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos  
Digitales



Artículos



Gufas



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](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y  
TALLERES WEB

[positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:positiva.educa@positiva.gov.co)