



Comunidad Nacional de Conocimiento:

En nutrición y alimentación saludable

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Nutrición y Alimentación
Saludable**



ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS ALTERNATIVAS



Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y
alimentación saludable*

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Correo: mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57-3118121655

Ruta de conocimiento

01

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y LA COMIDA COMO MEDICINA

05

VENTAJAS DE LOS PROGRAMAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

09

EL CALCIO COMO MINERAL INDISPENSABLE EN LA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS EDADES

02

ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS ALTERNATIVAS

06

¿LA DIETA CETOGÉNICA ES LA SOLUCIÓN PARA BAJAR DE PESO?

10

¿SIGUE SIENDO EL ESTRÉS LA CAUSA DEL COLON IRRITABLE?

03

LA ESPIRULINA, CLAVE PARA LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO

07

DISEÑEMOS JUNTOS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

11

EL HIGADO GRASO Y COMO CONTROLARLO

04

VOLVER A LO BÁSICO UNA TENDENCIA MUNDIAL

08

¿LA LEPTINA ES LA HORMONA MÁGICA PARA BAJAR DE PESO?

12

RECORDANDO LAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO Y CÓMO ALIMENTARME CON LAS NUEVAS ALTERNATIVAS

EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Recordemos que son las proteínas.

Momento 1



Proteínas naturales

Momento 2



Proteínas alternativas

Momento 3

Objetivo general

Al finalizar esta charla, los asistentes estarán en capacidad de diferenciar los aportes nutricionales de las proteínas naturales y alternativas frente a las proteínas de origen animal.



Objetivos específicos



Objetivo 1
**Conocer las
proteínas
naturales**



Objetivo 2
**Conocer las
proteínas
alternativas**



Objetivo 3
**Establecer
las
diferencias**

Que son las proteinas?

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Cuanta proteína debemos consumir diariamente?

Para un adulto promedio, la recomendación es consumir al menos 0,83 g de proteína por cada kilogramo de peso corporal al día. Es decir que, un adulto de 70 kg debe comer al menos 58 g de proteína todos los días. Esto equivale a la proteína que se encuentra en alrededor de 200 g de pechuga de pollo o 240 gramos de nueces mixtas.



Recomendaciones según la edad.



Durante los períodos de crecimiento, como la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia, los requerimientos de proteínas son relativamente altos.





Durante la vejez, la relación proteína-energía comienza a aumentar. Esto significa que se requiere la misma cantidad de proteína pero menos energía (o calorías) debido a una disminución en la tasa metabólica y un estilo de vida más sedentario.



Para tener en cuenta.

Para las personas que consumen poca o ninguna comida de origen animal, como veganos o vegetarianos, es importante que consuman proteínas que proporcionen aminoácidos limitantes complementarios.





Por ejemplo, el consumo de arroz (limitado en lisina y tiamina pero alto en metionina) y frijoles (limitado en metionina, pero alto en lisina y tiamina) proporcionará aminoácidos complementarios que pueden ayudar a cumplir con los requisitos esenciales de aminoácidos



Proteínas Naturales



Son las que adquiere el ser humano a través de la comida, ya sea carnes, legumbres o vegetales. También se han creado polvos, suplementos, barras energéticas, bebidas y otras opciones que las contienen.



PROTEINAS ALTERNATIVAS

Son todas aquellas proteínas cuyo origen es diferente al animal. Y, aunque todo comenzó con la idea de encontrar un sustituto a la carne, hoy en día también pueden sustituir pescado, huevos y leche. Esto las convierte en una de las ramas más importantes del futuro de la industria alimentaria.



Las 4 fuentes alternativas de proteínas que más se utilizan hoy en día son:

1. Proteína vegetal.



La contienen alimentos vegetales como pueden ser la soya, las legumbres o los hongos. Una de sus características principales y que la diferencia de la proteína animal, es que no aportan colesterol y son ricas en fibra.

2. Algas o microalgas.



Tienen elevado valor nutricional y grandes beneficios para la salud humana y animal. Sus principales problemas son el elevado nivel de metales pesados en el agua de mar y su cultivo, que actualmente no es demasiado eficiente. Los tipos de algas utilizadas como proteínas alternativas son espirulina o *Chlorella*.

3. Insectos

Desde la prehistoria los humanos consumen insectos. Actualmente, con más de 5,5 millones de especies, se calcula que se consumen casi 2.000 tipos diferentes de insectos. A pesar de que su uso como alimento en la sociedad occidental no está muy aceptado, su producción y consumo es mucho más sostenible que el de animales como vacas o cerdos.





Su aporte nutricional es distinto en función del tipo de insecto, sexo y estado de metamorfosis. Tienen un valor proteico de calidad y una elevada tasa de digestibilidad. Pero hay que tener en cuenta las posibles alergias o intolerancias asociadas a su consumo. Los insectos cuyo consumo es más habitual son escarabajos, orugas, hormigas, avispas, abejas, grillos, libélulas o moscas.

4. Carne cultivada.



Es carne producida mediante el cultivo de células animales en un laboratorio. Es decir, la agricultura celular es básicamente producir carne in vitro. Está todavía en fase de investigación y desarrollo en la mayoría de países y empresas. En la Unión Europea todavía no está permitida, pero la startup israelí Future Meat ya la comercializa.

CONCLUSIONES

- La proteína es esencial para la vida; proporciona los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos.
- Nuestro requerimiento de proteínas depende de nuestra etapa de la vida y la mayoría de los consumidores, comen lo suficiente para satisfacer sus requerimientos.

- Como la mayoría de las personas consume una dieta variada, la calidad y la digestibilidad de las proteínas que ingieren no deberían ser una preocupación, siempre y cuando la cantidad total de proteínas satisfaga sus necesidades diarias.
- Como comemos alimentos y no nutrientes, debemos elegir alimentos ricos en proteínas que no solo proporcionen aminoácidos esenciales, sino que también respalden una dieta saludable y sostenible.

“El mayor potencial de estas proteínas alternativas es que no solo hablamos de un público vegano o vegetariano, si no que pretenden meterse en la dieta habitual de los omnívoros.”



“El desarrollo de estas proteínas alternativas persigue conseguir un rendimiento superior, reducción en los costos de producción, disminución considerable del impacto ambiental (al compararlas con las animales) y el acceso a alimentos sanos, seguros y comprometidos con el medio ambiente a la población mundial.”



BIBLIOGRAFIA

1

FAO and WHO. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome

2

Sec. Clinical Nutrition

<https://doi.org/10.3389/fnut.2017.00013>

3

<https://mejorconsalud.as.com/fitness/dieta/ganar-musculo/las-6-mejores-proteinas-naturales/>

4

<https://madridfoodinnovationhub.com/news/proteinas-alternativas/>

EVALUÉMONOS



1. RECUERDAS QUE FUNCIONES TIENEN LAS PROTEINAS?

- a. Formadora
- b. Regeneradora
- c. Mantenedora.
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores.

2. Las proteínas de origen vegetal tienen un alto valor biológico?

- a. Solo si se consumen a diario.
- b. Cuando se prepara harina y se mezclan con otros alimentos
- c. Si se consumen mezcladas con cereales.

3. Consideras que las proteínas naturales y alternativas se deben consumir por:

- a. Para evitar que se sacrifiquen los animales que nos dan su carne.
- b. Para evitar enfermedades de tipo vascular y/o articular.
- c. Para mejorar la salud.
- d. Para ahorrar dinero.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubrelo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

