



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**



LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y LA COMIDA COMO MEDICINA



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 puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Definamos
que es
consciencia

Momento 1



Definamos que
es alimento
como medicina.

Momento 2



Establezcamos
un plan
preventivo y/o
curativo.

Momento 3

Objetivo general

Basados en los conocimientos que adquiramos hoy, al finalizar estaremos en capacidad de elaborar nuestro plan de alimentación consciente, preventiva y curativa.



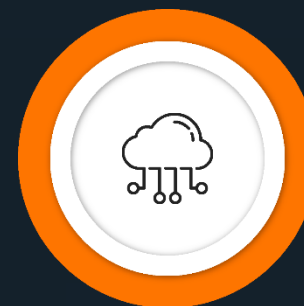
Objetivos específicos



Objetivo 1
Conocer alimentos
analgésicos.



Objetivo 2
Conocer alimentos
antiinflamatorios.



Objetivo 3
Alimentos
antibióticos y otras
propiedades.

CONSCIENCIA



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



Alimentación Consciente o Mindful - Eating

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



“Alimentación Consciente o Mindful Eating consiste en aplicar la atención plena o Mindfulness al comer, poniendo atención e intención a la experiencia de pensamientos, emociones, sensaciones físicas y conductas que tienen lugar antes, durante y después del acto de comer.”



TRES ESTILOS DE COMER:

1. RESTRICTIVO: MENTALIDAD DE DIETA.



2. EMOCIONAL



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



3. EL COMER EXTERNO.





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



PROPIEDADES FARMACOLÓGICAS DE LOS ALIMENTOS.

“Que los alimentos sean tu medicina y la medicina tu alimento”

Hipócrates

- Existen algunos alimentos que pueden ser interesantes en distintos procesos patológicos:



- Antiácidos:** en algunas personas puede ser de utilidad para mitigar la sensación de acidez y el reflujo , el consumo de crema de zanahorias, papilla de avena, puré de patata, aceite de almendras jugo fresco de col, a la que se le atribuyen propiedades antiulcerosas.

• **Antianémicos:** algunos alimentos tienen cantidades importantes de hierro de excelente biodisponibilidad, como pueden ser el huevo, las almejas, la morcilla y el hígado de ternera.

ALIMENTOS CON HIERRO



BIVALVOS



**HÍGADO
DE TERNERA**



**CARNES
ROJAS**



PISTACHOS



HUEVO



AVENA



PEREJIL



ESPINACAS



GARBANZOS



EMBUTIDOS



ALMENDRAS

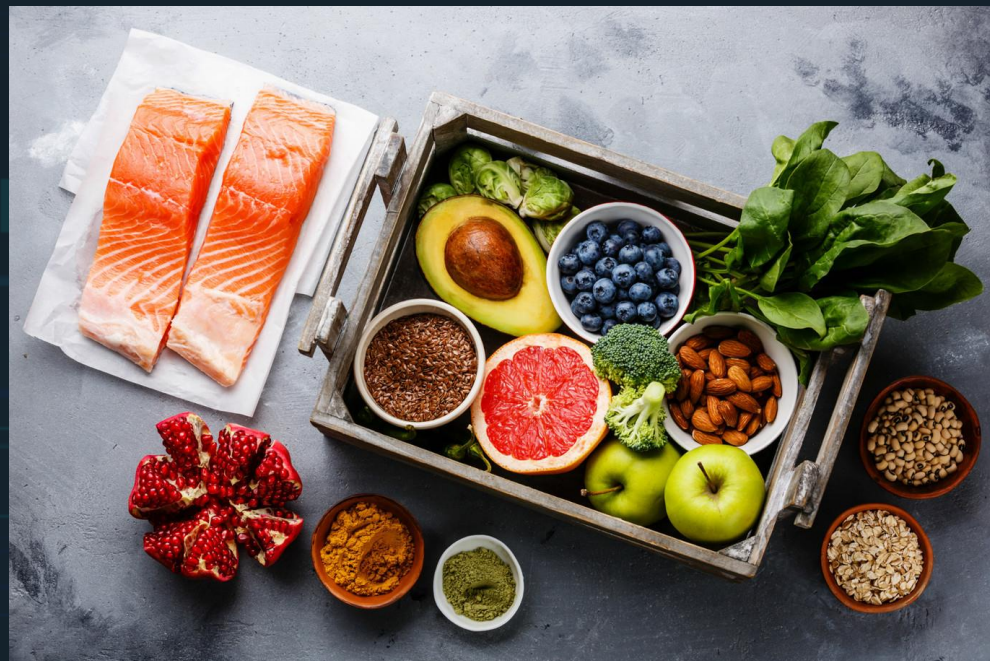


CHOCOLATE

- **Antihemorrágicos:** alimentos ricos en clorofila, vitamina K y folatos como son las espinacas, la hoja verde de las acelgas, la col, etcétera. Es necesario tener cuidado en personas que toman anticoagulantes.



- **Acción antiinflamatoria:** el ajo, el limón y la papaya pueden tener cierto efecto antiinflamatorio, junto con el jengibre, la cúrcuma y el romero.



- **Acción antioxidante:** es un aspecto de gran interés en la actualidad relacionado con el contenido en polifenoles, selenio y vitaminas antioxidantes de algunos alimentos, como podrían ser los frutos rojos, la uva, los cítricos, el tomate y el kiwi.



- **Antisépticos urinarios:** los arándanos, uvas, moras, fresas, zanhorias, y su jugo tienen una potente acción terapéutica en el caso de cistitis y otros procesos urinarios. También tienen efecto hipoglicemiante.



- **Digestivos:** ayudan a hacer la digestión la piña natural, la papaya, las alcachofas, los tomates.



- **Diuréticos:** varios alimentos tienen capacidad de aumentar la emisión de orina, entre los que encontramos los espárragos, los puerros, la sandía, el melón, el apio y el caldo de cebolla y pimentón.

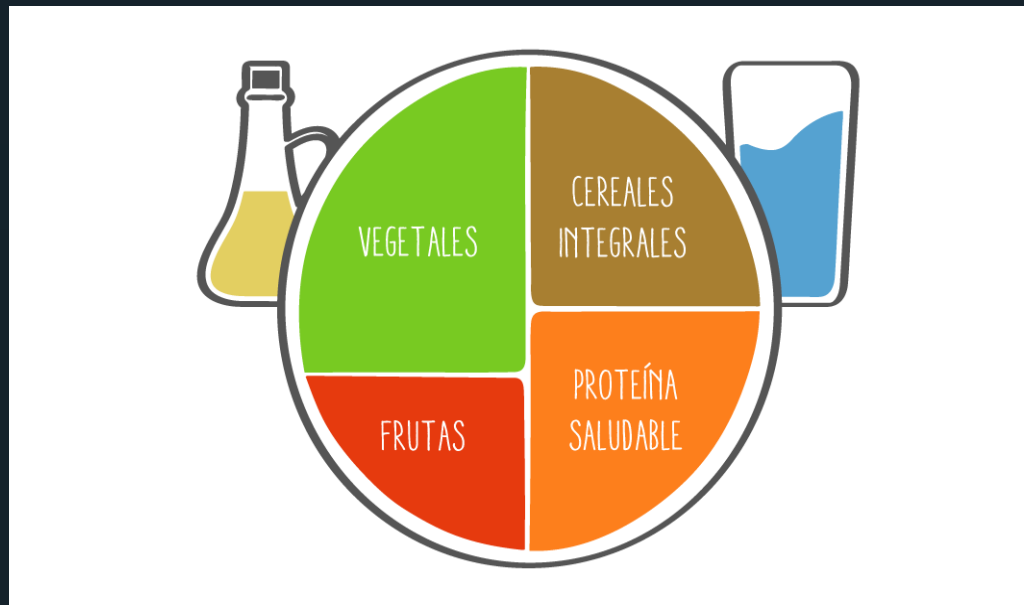


• **Acción astringente:** posee un efecto de interés en procesos diarreicos, por su gran contenido de pectina a partir del consumo de arroz, manzana, zumo de granadilla, níspero, peras, banano, pan blanco y pastas.



Plato Saludable de Harvard

Recordemos que un 50% de nuestra ingesta diaria sean frutas y verduras, acompañadas de un 25% de proteína saludable y un 25% de cereales y granos integrales.





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



BIBLIOGRAFIA

- 1 [https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/alimentacion-consciente-mindful-eating#:~](https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/alimentacion-consciente-mindful-eating#:~:q=alimentos%20saludables&from_view=detail&from_tab=blog)
- 2 <https://www.medicalnewstoday.com/releases/288002#1>
- 3 <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=Alimentaci%C3%B3n%20consciente>
- 4 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

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





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

