



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 ESPIRULINA, CLAVE PARA LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO



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



¿Que es la
espirulina ?

Momento 1



¿Es una
buena
alternativa?

Momento 2



¿Cómo
debemos
consumirla?

Momento 3

Objetivo general

Al finalizar la charla, estaremos en capacidad de analizar y decidir si debemos incluir la espirulina como un alimento alternativo de alto valor para la salud.



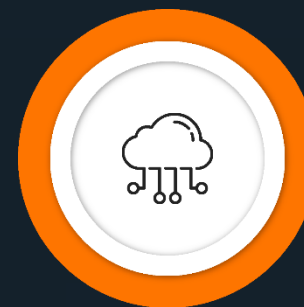
Objetivos específicos



Objetivo 1
**Conocer la
espirulina**



Objetivo 2
**Como se
presenta en
el mercado.**



Objetivo 3
**Conocer
SUS
diferentes
USOS.**

¿Qué es la espirulina ?

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





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



La espirulina es una microalga de color azul verdosa que sirve para favorecer la pérdida de peso, proteger al corazón y al cerebro, regular el azúcar en la sangre y favorecer el aumento de la masa muscular, pudiendo consumirse en forma de suplemento o complemento nutricional.



Principales funciones:

1. Reduce el apetito y produce una sensación de saciedad en el estómago.
2. Tiene un efecto suavizante como anti- inflamatorio y protector del tracto gastrointestinal.



Estos beneficios se deben a que el alga espirulina es una excelente fuente de vitaminas, minerales, compuestos antioxidantes y proteínas, siendo considerada en la actualidad como un "superalimento" gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, principalmente.



PRESENTACIONES



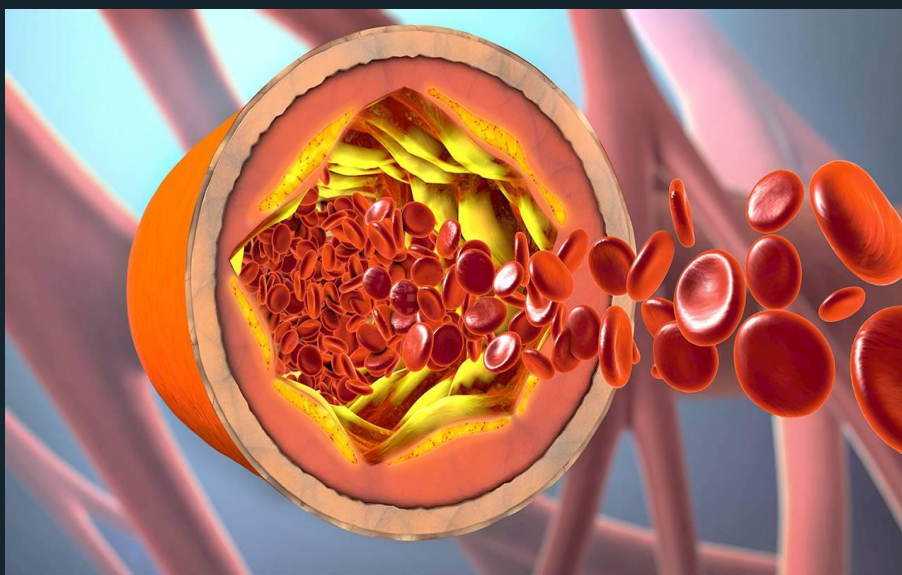
www.tierstock.com - 1555058752

PRINCIPALES INDICACIONES

- La espirulina y sus derivados se emplean en agricultura, industria alimentaria, farmacia, perfumería y medicina.
- La espirulina tiene varios efectos farmacológicos como antimicrobianos (incluidos antivirales y antibacterianos), anticancerígenos, metaloprotectores (prevención de envenenamiento por metales pesados contra Cadmio, Plomo, Hierro, Mercurio)



- Efectos inmunoestimulantes y antioxidantes debido a su rico contenido en proteínas, polisacáridos, lípidos, aminoácidos esenciales y ácidos grasos, minerales y vitaminas.



Como se **ESTÁ INVESTIGANDO**, los carotenoides naturales en algas y vegetales tienen el mayor poder antioxidante y anticancerígeno.



Sin olvidar

- Que comer frutas y verduras ricas en betacaroteno nos brinda una verdadera protección contra el cáncer.
- El betacaroteno sintético no siempre ha mostrado estos beneficios



La espirulina es rica en hierro, calcio, magnesio y oligoelementos, y es más fácil de absorber que los suplementos de hierro. Por lo tanto, puede tener un gran efecto antienvjecimiento.





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



- La administración oral de espirulina ayuda a reducir tumores cancerosos en ratas de laboratorio, y por lo tanto puede proporcionar un gran avance médico en el tratamiento del cáncer.



Eliminando toxinas (Dato importante)

En 1994, se otorgó una patente rusa para la espirulina como alimento médico para reducir las reacciones alérgicas a la enfermedad por radiación. 270 niños de Chernobyl consumieron 5 gramos al día durante 45 días (donados por Earthrise Farms), redujeron los radionucleidos en un 50% y normalizaron las sensibilidades alérgicas. La espirulina tiene una combinación completamente única de fitonutrientes que incluye clorofila, ficocianina y polisacáridos, que pueden ayudar a limpiar nuestro cuerpo.



En conclusión : ¿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*.

Presentación

Esta alga está disponible en forma de polvo y en cápsulas, pudiendo ser ingerida con un poco de agua o agregarse a los jugos o batidos. Tanto el polvo como el suplemento puede adquirirse en tiendas de productos naturales, farmacias, tiendas *online* e inclusive en algunos supermercados.



Cómo se debe consumir?

La espirulina debe ser tomada de acuerdo con la orientación del médico o del nutricionista, pudiendo ser consumida en una dosis única o fraccionada en 2 o 3 dosis a lo largo del día y preferiblemente 20 minutos antes de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).

Asimismo, la ingesta de espirulina es segura por un máximo de 3 meses; luego de este tiempo, si se quiere seguir tomando el suplemento, se debe interrumpir su consumo realizando un descanso durante 1 mes, para luego reanudar el consumo.

Posibles efectos secundarios

- El consumo de espirulina puede causar náuseas, vómitos y/o diarrea. No debe sobrepasarse la dosis máxima recomendada de este suplemento.
- En raras ocasiones también puede causar reacciones alérgicas, debiendo mantenerse atento a la aparición de síntomas como enrojecimiento y comezón en la piel, dolor abdominal o la aparición de síntomas más graves, como dificultad para respirar o tragar o hinchazón de la lengua, debiendo en estos casos procurar atención médica inmediata.

Contraindicaciones

La espirulina debe ser evitada por personas con fenilcetonuria debido a que contiene elevados niveles de fenilalanina; asimismo, también debe evitarse por individuos que posean trastornos relacionados con este aminoácido.

Además de esto, no debe ser utilizada durante el embarazo, lactancia materna y en niños o adolescentes, debido a la ausencia de estudios científicos sobre su seguridad durante estas etapas.

CONCLUSIONES

- La espirulina es considerada un superalimento, pero no por esto lo debemos consumir por moda.
- Siempre debemos asesorarnos de un profesional médico y/o nutricionista.
- Siempre debemos tener en cuenta nuestros requerimientos y patologías existentes.
- Recordemos que la salud es el tesoro más valioso que tenemos y que adicionar a nuestra alimentación algún producto se debe hacer con responsabilidad.

BIBLIOGRAFIA

1

Dillon JC. et.al. Nutritional value of the alga Spirulina. Journal of Nutrition Diet 1995; 77: 32-46.
Tarantino LM. Agency Response Letter GRAS Notice No. GRN000127. FDA Home page, October 2003

2

Sec. Clinical Nutrition
<https://www.ecospirulina.es/estudios-cientificos-sobre-propiedades-espirlina/>

3

<https://aizea.es/el-superalimento-avalado-por-la-oms-y-la-onu/#:~:text=El%20alga%20que%20defienden%20incluso%20la%20OMS%20y%20la%20ONU&text=As%20en%201996%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20la%20carencia%20de%20>

Dato importante.

“Se suma el informe del Instituto intergubernamental para el Uso de las Microalgas de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que recomienda el uso de Espirulina contra la malnutrición aguda en situaciones de emergencia humanitaria y para el desarrollo sostenible del planeta.”

EVALUÉMONOS



1. Crees que la espirulina trae beneficios a tu organismo y por qué?

- a. Está confirmado que rejuvenece
- b. Mejora el metabolismo consumiendola diariamente.
- c. Ayda al crecimiento de los niños?
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores.

2. Las frutas y verduras son mejores que las algas?

- a. Si
- b. No

3. Consideras que la espirulina es un alimento del futuro y lo incluirías en tu alimentación diaria?

- a. Cuando se demuetse que si es buen producto.
- b. Porque es una tendencia mundial.
- c. Poque me lo formularon
- d. Nunca lo consumiría.





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

