



# 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**

---



# VOLVER A LO BÁSICO, UNA TENDENCIA MUNDIAL

---



# Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y  
alimentación saludable*

**MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ**

Correo: [mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto: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 son las tradiciones?

**Momento 1**



¿Que es lo básico?

**Momento 2**



¿Realmente es tendencia mundial?

**Momento 3**



# Objetivo general

**Al hacer un análisis consciente y detallado de lo que significan los hábitos y tradiciones, estaremos en capacidad de realizar cambios en nuestros hábitos de alimentación y por qué no, ¡de vida!**

---



# Objetivos específicos



**Objetivo 1**  
**Qué es lo básico?**



**Objetivo 2**  
**Cómo me estoy alimentando.**



**Objetivo 3**  
**Que cambios debo realizar.**

¿En qué nos basamos?

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



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año fallecen alrededor de 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso y tres de cada diez pacientes con obesidad tienen alguna otra enfermedad relacionada con su salud mental.



## ¿Y cuáles son las causas?





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



“Hemos comprendido que el cuidado nutricional corresponde a un derecho humano emergente, estrechamente ligado a derechos humanos fundamentales como el derecho a la alimentación, el derecho a la salud y, por supuesto, el derecho a la vida, asumiendo con responsabilidad y entereza un papel protagónico frente al oportuno y adecuado manejo nutricional de nuestro paciente”.

Lina María Sierra Tobón\*  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v4supl1.342>



## La actividad laboral.

Cuando se habla de bienestar y salud en el trabajo la nutrición juega un importante papel, puesto que, si la alimentación es deficiente, los colaboradores perderán concentración, serán más propensos a ansiedad y enfermedades.





## Importante.

“La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), entidad que organiza las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre, proclamó el 16 de octubre como la fecha para celebrar el Día Mundial de la Alimentación y así concientizar a las personas para que no pierdan años de vida por una mala nutrición.” ...



## El tiempo.



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



Una escasez de tiempo y numerosas tareas por hacer nos puede llevar, en muchos casos, a eliminar algunas actividades importantes de la rutina alimenticia, omitiendo el desayuno o los refrigerios para ganar unos minutos más.

¿Crees que es válido?



## Consecuencias.

No desayunar, por ejemplo, puede contribuir a la generación de enfermedades cardíacas, cardiovasculares, obesidad y diabetes y por consiguiente malnutrición.



## Consecuencias de una mala alimentación

Las consecuencias de una mala alimentación pueden llevarnos a un riesgo nutricional aumentando la probabilidad de enfermarnos de:



## Desnutrición

Producida por la ingesta insuficiente de nutrientes, es decir no se está satisfaciendo las necesidades nutricionales que el cuerpo requiere.



[dreamstime.com](https://dreamstime.com)

ID 212522411 © Dzmitry Skazau



## ➤ **Anemia ferropénica**

Ocurre por un déficit de glóbulos rojos en la sangre, por falta de hierro, lo cual produce fatiga, cansancio e irritabilidad.



## ➤ **Obesidad**

Se presenta por un exceso de uno o más nutrientes. Hay un desbalance nutricional junto con otros factores que la desencadenan y que ya hemos visto.





## Diabetes Mellitus tipo 2

Es una enfermedad crónica metabólica y se caracteriza por presentar niveles elevados de azúcar en la sangre debido a que el páncreas fabrica la insulina, pero el cuerpo no responde con normalidad a la misma y la glucosa es menos capaz de entrar a la célula y cumplir la función de suministrar energía. Sucede por una mala alimentación junto con otros factores.



## ➤ Hipertensión arterial

Ocurre por un consumo elevado de alimentos procesados altos en grasas saturadas, grasas trans y azúcar junto con otros factores como sedentarismo, tabaquismo y estrés.



## ➤ Deterioro en la memoria

La memoria se ve afectada si nuestra alimentación es principalmente a base de alimentos altos en azúcar, grasas saturadas y grasas trans.



## ➤ Insomnio

Los azúcares, bebidas con cafeína o energizantes y alimentos procesados en general pueden afectar nuestra calidad de sueño.



## ➤ Alteraciones en el aparato digestivo

Entre ellos están la gastritis, diverticulitis, cirrosis, hígado graso, colitis, síndrome de intestino irritable, reflujo gastroesofágico y colelitiasis los cuales empeoran si no se hacen modificaciones individualizadas en la alimentación, también es importante chequear el historial de alergias e intolerancias alimenticias para mejorar los síntomas según el trastorno y tratar el microbiota intestinal.





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



## ¿Cómo prevenirlo?

Busquemos implementar hábitos saludables, pues nuestro cuerpo sólo se mantendrá sano si aquello que más hacemos nos trae verdadera salud y bienestar.



## ¡Volvamos a lo básico!

Dentro de los hábitos saludables que debemos practicar está tener una alimentación especialmente a **base de alimentos naturales que aporten calidad nutricional**, es decir vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos complejos que contengan fibra, grasas saludables y un consumo adecuado de agua para cuidar nuestros órganos.



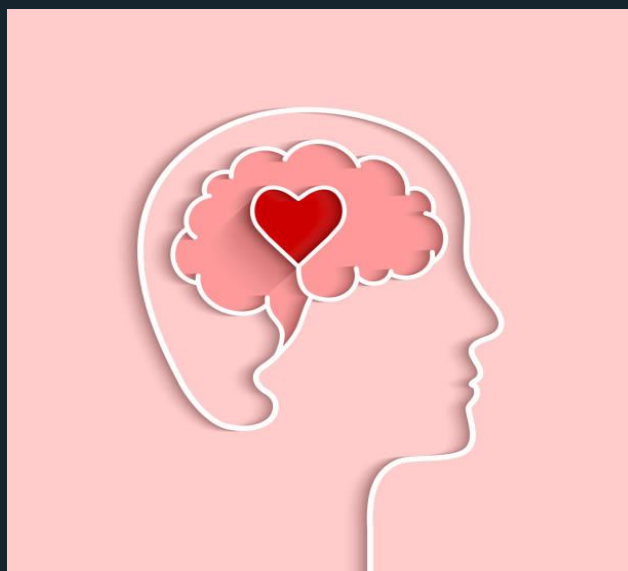


## ➤ Ejercicio.

Recordemos que nos ayuda a prevenir enfermedades porque eliminamos toxinas, nos da energía, nos brinda mejor concentración y oxigenación, activa nuestra circulación y cuida la salud del corazón.



Por último, es importante cuidar nuestra salud mental con una alimentación a base de grasas buenas (ácidos grasos omega 3, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas) las cuales son antiinflamatorias y elevan el colesterol bueno, también es importante la vitamina D para el cerebro, fortalecer el sistema inmune y tener buenos niveles de colesterol en sangre.



# CONCLUSIONES

- Las tendencias de cuidados y hábitos saludables han llevado a que los colombianos cada día seamos más conscientes de dichas problemáticas y de la calidad nutricional de los alimentos que consumimos, modificando así las prácticas alimentarias.
- Por esto es importante hacer un balance en la alimentación y el ejercicio, recordando que llevar una vida saludable implica una nutrición equilibrada entre proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas carb y minerales en el consumo diario de alimentos..

## GRAN CONCLUSIÓN



¿VOLVEMOS A LO BÁSICO?

# BIBLIOGRAFIA

1

<https://www.portafolio.co/tendencias/mas-de-la-mitad-de-los-colombianos-posee-malos-habitos-alimenticios-534875>

2

<https://revistavive.com/mala-nutricion-preligros//>

3

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/promocion-de-la-salud-laboral-el-papel-de-la-nutricion-en-el-trabajo/>

4

[https://www.who.int/occupational\\_health/evelyn\\_hwp\\_spanish.pdf](https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf)  
<https://www.eleconomista.com.mx/opinion/La-otra-pandemia-20220215-0039.html>

**“De acuerdo a la Secretaría de Salud de Bogotá, en la ciudad cinco de cada 10 mujeres y seis de cada 10 hombres realizan algún tipo de ejercicio, mientras que ocho de cada 10 son sedentarios.”**



# EVALUÉMONOS



**1. Completa la siguiente frase:**

La alimentación debe ser Completa, Equilibrada, Suficiente y \_\_\_\_\_

- a. Económica
- b. Agradable
- c. Adecuada

**2. Consideras que volver a las tradiciones es bueno o puede perjudicar tu salud?**

- a. Si me perjudicaría.
- b. No me perjudicaría.

**3. Si tu respuesta es sí , ya tienes un plan para cuidar tu salud?**

- a. Si
- b. No





*¡Muchas Gracias!*

shutterstock.com • 2239255789

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



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

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

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

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



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

