



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

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.



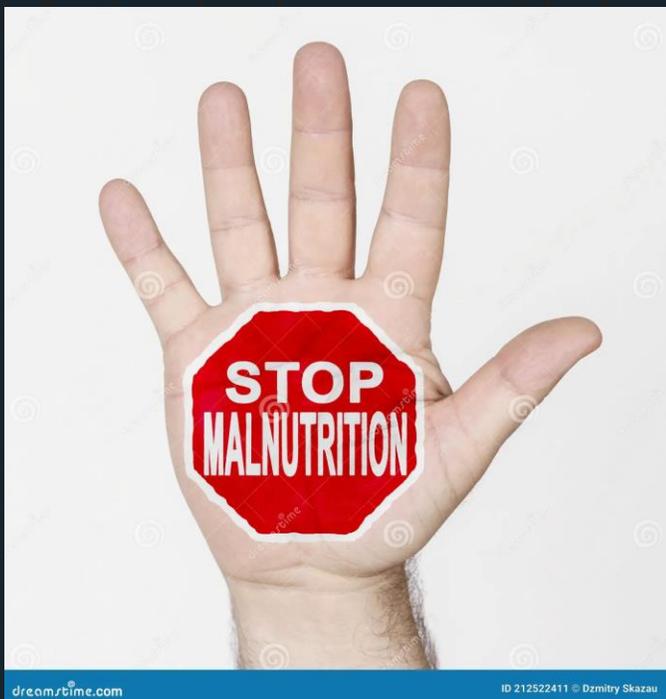
Consecuencias de una mala alimentación

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

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.

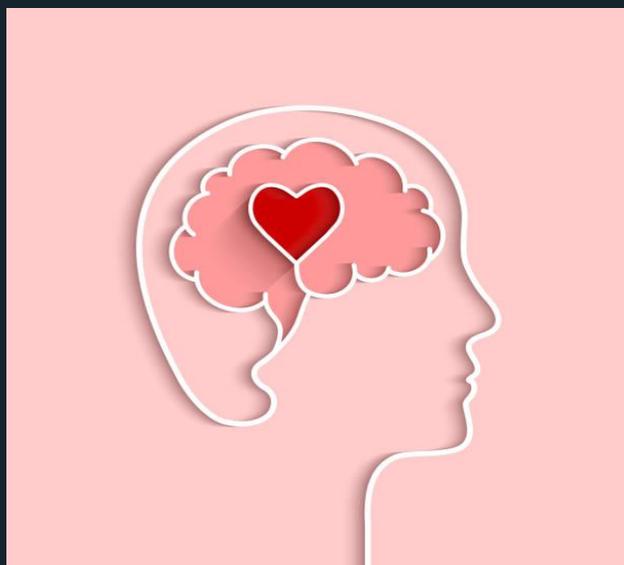


➤ Ejercicio.

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.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



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

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

