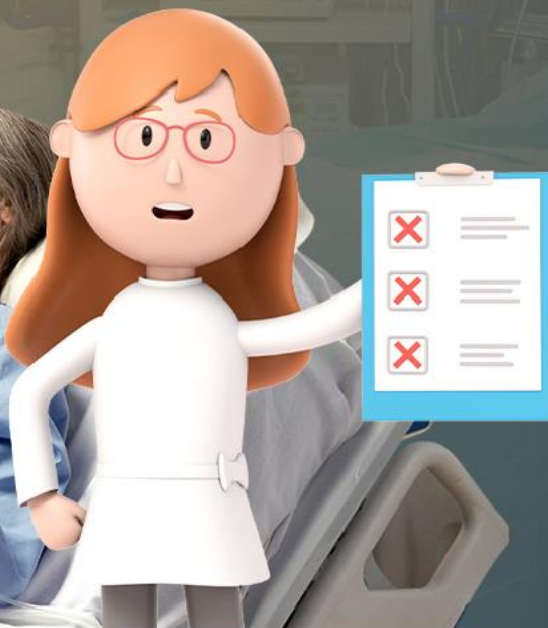


# Comunidad Nacional de Conocimiento:

En medicina preventiva  
y del trabajo

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



# Comunidad Nacional de Conocimiento en: Medicina Preventiva y del Trabajo

---

# SALUD NUTRICIONAL EN LOS TRABAJADORES

---



# Experto Líder

*de la comunidad, medicina  
preventiva y del trabajo*

**Patricia Martín Castaño**

Correo: [patricia.martin@positiva.gov.co](mailto:patricia.martin@positiva.gov.co)

Contacto: 601-6502200



# Ruta de conocimiento

**01**

MEDICINA PREVENTIVA, ACTUALIZACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS PARA LAS EMPRESAS

**02**

CANCER OCUPACIONAL, METODOLOGÍAS DE INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS

**03**

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD PARA JÓVENES TRABAJADORES, ESTRATEGIAS PARA NUEVAS GENERACIONES

**04**

MUJERES LABORALMENTE ACTIVAS, RECONOCIMIENTO DE PRINCIPALES RIESGOS Y CONTROLES PARA MUJERES EN EL AMBITO LABORAL

**05**

HOMBRES LABORALMENTE ACTIVOS, RECONOCIMIENTO DE PRINCIPALES RIESGOS Y CONTROLES PARA HOMBRES EN EL ÁMBITO LABORAL

**06**

SALUD NUTRICIONAL EN LOS TRABAJADORES

**07**

RIESGO CARDIOVASCULAR, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

**08**

CONSERVACIÓN VISUAL, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

**09**

CONSERVACIÓN AUDITIVA, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

**10**

CONSERVACIÓN DE LA VOZ, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

**11**

RIESGO BIOLÓGICO Y ANIMALES, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

**12**

MICROORGANISMOS EN EL ENTORNO LABORAL, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

# EVALUÉMONOS



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

*Nelson Mandela*

---



# Tabla de contenidos



Visión de los organismos internacionales sobre Nutrición

**Momento 1**



Situación Nutricional en Colombia

**Momento 2**



Intervención Nutricional por medio del Sistema Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

**Momento 3**



# Objetivo general

Direccionar los Sistemas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) hacia la intervención nutricional de la población laboral

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Conocer la visión de los organismos internacionales sobre nutrición



## Objetivo 2

Sensibilizar sobre la situación nutricional en Colombia



## Objetivo 3

Intervenir el ámbito nutricional de los trabajadores por medio del SG-SST

# Visión de los organismos internacionales sobre nutrición



# Organización Mundial de la Salud-OMS

**Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS:** “La OMS tiene el firme compromiso de prestar apoyo a todos los países para que progresivamente amplíen el acceso a servicios esenciales de nutrición como parte de su andadura hacia la cobertura sanitaria universal y también el de potenciar sistemas alimentarios sostenibles para ayudar a que todas las personas, en todas partes, tengan una alimentación sana”.

Hoy en día: “ un tercio de los habitantes del mundo está afectado por al menos una forma de malnutrición. Más del 40% de todos los hombres y mujeres (2.200 millones de personas) presenta sobrepeso u obesidad, a la vez que por lo menos 8 millones de muertes anuales guardan relación con una dieta malsana”



# Organización Mundial de la Salud-OMS/OPS

Según las proyecciones efectuadas a partir de las tendencias actuales, una de cada dos personas estará malnutrida para 2025 y 40 millones de niños sufrirán de obesidad o sobrepeso en el próximo decenio.

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como malnutrición, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia.

# Organización Mundial de la Salud-OMS/OPS

En la Cumbre Nutrición para el Crecimiento, celebrada en Tokyo los días 7 y 8 de diciembre de 2021 La OMS anunció seis nuevos compromisos con el fin de avanzar más rápidamente hacia las metas de nutrición fijadas para 2025.

Estos seis compromisos son:

- ✓ Extender las iniciativas de prevención y atención del sobrepeso y la obesidad.
- ✓ intensificar las actividades destinadas a crear contextos alimentarios que promuevan dietas seguras y saludables
- ✓ Apoyar a los países en la lucha contra la malnutrición aguda.
- ✓ Acelerar el trabajo de reducción de la anemia.
- ✓ Aplicar a mayor escala medidas que promuevan y apoyen la lactancia materna de calidad.
- ✓ Fortalecer los sistemas de datos sobre nutrición, el uso de estos datos y la capacidad al respecto.



# Organización Mundial de la Salud-OMS/OPS

- ❑ La OPS brinda liderazgo y cooperación técnica a los Estados Miembros en materia de nutrición saludable, como:
  - ✓ La lactancia materna y la alimentación complementaria,
  - ✓ El etiquetado frontal,
  - ✓ La prevención de la obesidad,
  - ✓ La reducción de sal
  - ✓ La eliminación de ácidos grasos trans.

La OPS promueve, genera y difunde información sobre estos temas clave, políticas e intervenciones basadas en evidencia y monitorea las tendencias.





# Organización Internacional del Trabajo-OIT

“ Los alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo. Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia.

Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad, mejores salarios y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos y trabajadores.

Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación.”





# CDC: CENTER FOR DISEASES CONTROL

Las dietas de moda pueden prometer resultados rápidos, pero estas dietas limitan la cantidad de nutrientes que se ingieren y pueden ser poco saludables y tienden a fallar a largo plazo.

Lograr y mantener un peso saludable incluye [alimentación saludable](#), [actividad física](#), [sueño óptimo](#) y [reducción del estrés](#).



# CDC: CENTER FOR DISEASES CONTROL

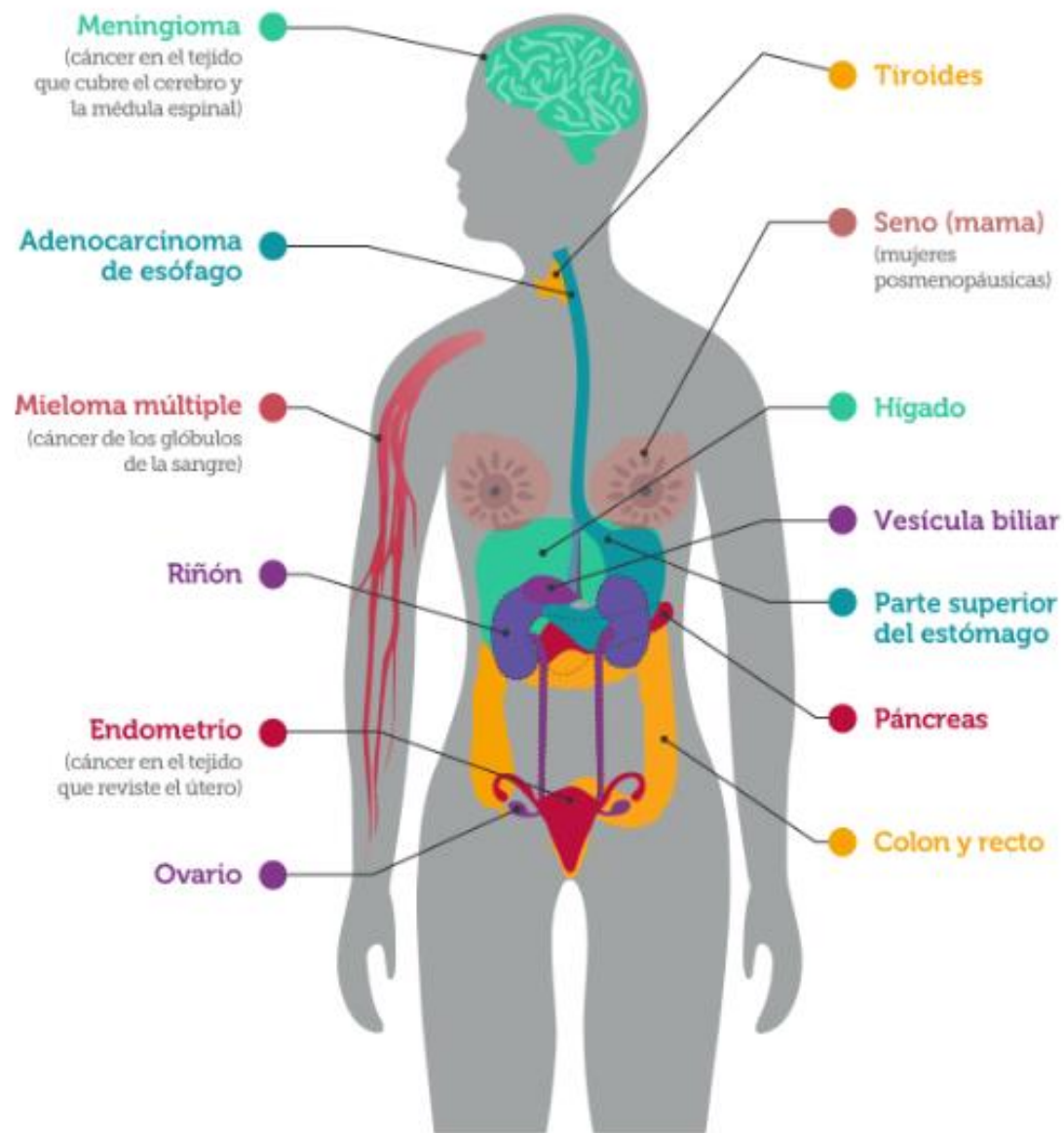
Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:

- ✓ Todas las causas de muerte (mortalidad)
- ✓ Presión arterial alta (hipertensión)
- ✓ Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- ✓ Diabetes tipo 2
- ✓ Enfermedad coronaria
- ✓ Ataque o derrame cerebral
- ✓ Enfermedad de la vesícula
- ✓ Osteoartritis (descomposición del cartílago y el hueso dentro de una articulación)
- ✓ Apnea del sueño y problemas respiratorios
- ✓ Baja calidad de vida
- ✓ Enfermedad mental como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos mentales
- ✓ Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico
- ✓ Varios Tipos de Cáncer

# CDC: CENTER FOR DISEASES CONTROL

Tipos de Cáncer producidos por el sobrepeso y obesidad

## Cánceres asociados con obesidad y sobrepeso





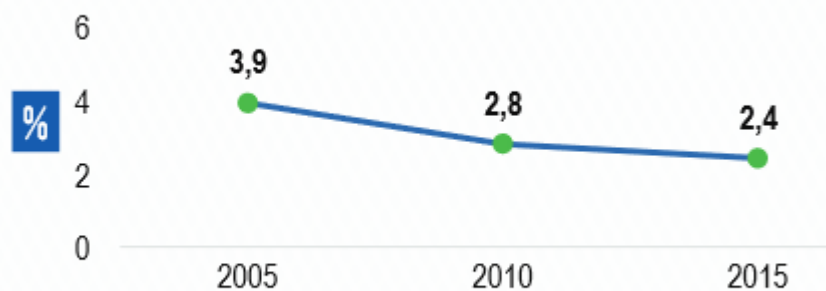
# SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA

## JÓVENES Y ADULTOS 18 A 64 AÑOS

Encuesta Nacional  
de la Situación Nutricional  
**ENSIN**  
— 2015

### DELGADEZ

Tendencia 2005 – 2015



Fuente: ENSIN 2005 a 2015

### Desagregación 2005 - 2015 %

Año	2005	2010	2015
Nacional	3,9	2,8	2,4
Hombre	3,8	2,5	2,5
Mujer	13,2	8,2	6,8
Cabecera	3,9	2,8	2,5
Resto	3,7	2,7	2,2



# SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA

## EXCESO DE PESO

### Tendencia 2005 - 2015



### Desagregación 2005 - 2015 %

Año	2005	2010	2015
Nacional	45,9	51,2	56,5
Hombre	39,8	45,6	52,8
Mujer	49,8	55,2	59,6
Cabecera	47,5	52,5	57,5
Resto	41,0	46,9	52,7

### Etnia



\* Incluye: Negro/Mulato/Afrocolombiano/Palenquero de San Basilio

## Desagregaciones de equidad - 2015

### Regiones



### Cuartil índice de riqueza



La estimación de las prevalencias para las etnias Gitano o ROM y Raizal del Archipiélago es poco precisa debido a que el tamaño de la muestra no es suficiente.

# SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA

## JÓVENES Y ADULTOS 18 A 64 AÑOS

Encuesta Nacional  
de la Situación Nutricional  
**ENSIN**  
— 2015

### Cumplir con recomendaciones de actividad física (Transporte + tiempo libre)

Desagregaciones de equidad - 2015



### Tiempo excesivo frente a pantallas en adultos

Desagregaciones de equidad - 2015



# SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA

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

## Cumplir con recomendaciones de actividad física (Transporte + tiempo libre)

Desagregaciones de equidad - 2015

### Regiones



### Cuartil índice de riqueza



### Etnia



\* Incluye: Negro/Mulato/Afrocolombiano/Palenquero de San Basilio

## Tiempo excesivo frente a pantallas en adultos

Desagregaciones de equidad - 2015

### Regiones



### Cuartil índice de riqueza



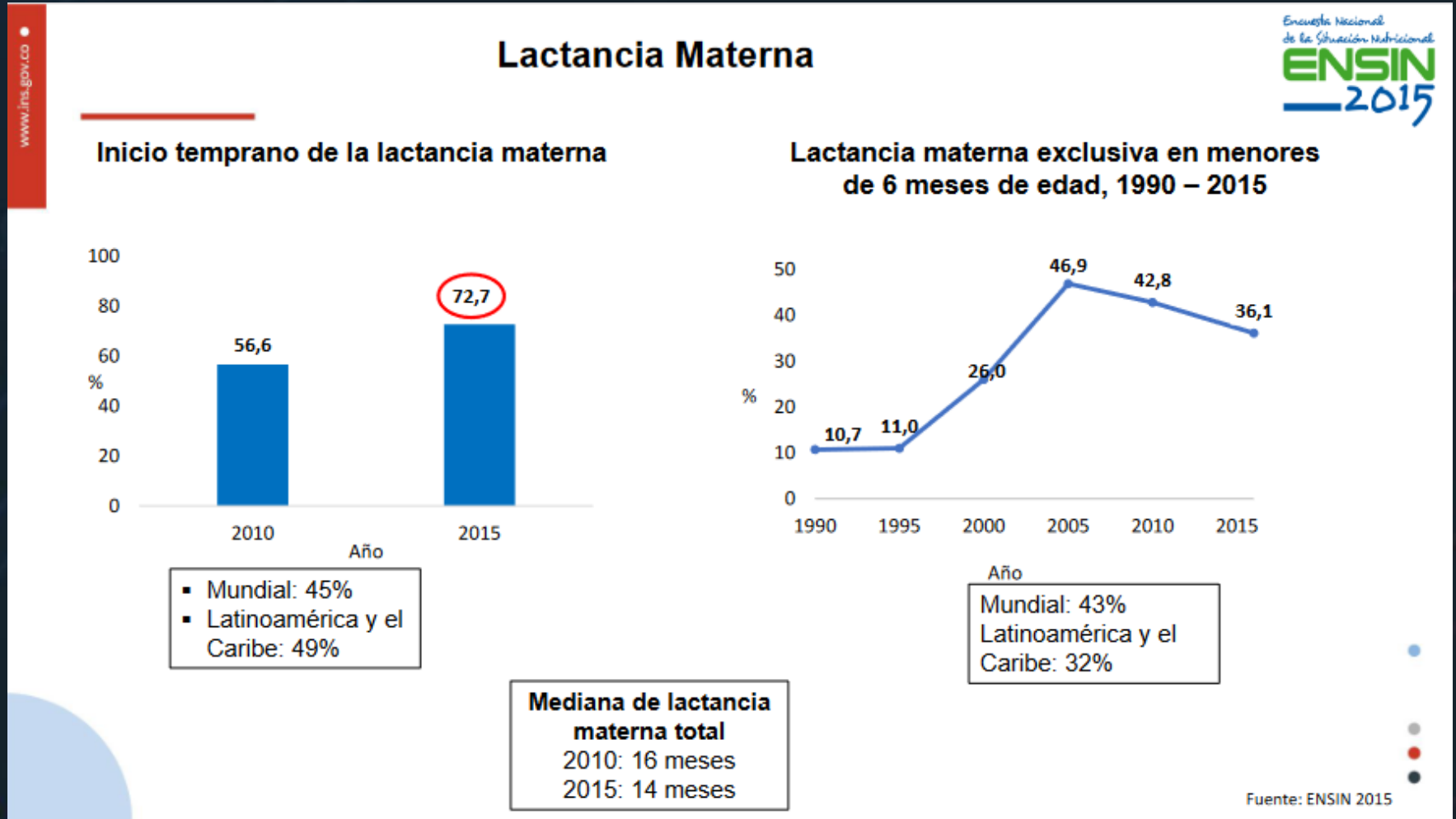
### Etnia



\* Incluye: Negro/Mulato/Afrocolombiano/Palenquero de San Basilio



# SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA- MALNUTRICION OCULTA





# SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA- MALNUTRICION OCULTA

“.. la falta de nutrientes suficientes durante sus primeros mil días desde la concepción hasta los dos años, hipotecará el resto de su vida que ya nunca será lo que podría haber sido”.

...Lo que limitará sus posibilidades de aprender y de ganarse la vida”.

Efectos de las Deficiencias Nutricionales

Anemia y deficiencia de hierro	Vitamina A	Zinc	Vitamina B12	Vitamina D	Deficiencia y Exceso de Yodo
Disminuye la productividad en la vida adulta	Disminuye la capacidad de respuesta del sistema inmune	La deficiencia de zinc está relacionada con bajo peso del niño al nacer, afecta, además, el desarrollo cognitivo	Desórdenes neurológicos clínicos y subclínicos	Raquitismo, Osteopenia, Osteoporosis	El exceso de yodo puede producir hipertiroidismo, inflamación de la glándula tiroides y cáncer de tiroides
En el embarazo afecta a la madre e hijo, con mayor riesgo de sepsis, mortalidad materna y perinatal y bajo peso al nacer.	Aumenta el riesgo de infecciones		Anemia nutricional por deficiencia de vitamina B12	Más fracturas en adultos	Los niños que crecen con carencia de yodo tienen un coeficiente intelectual al menos 10 puntos inferior al de otros niños
Efectos negativos sobre el desarrollo cognitivo, la inmunidad y la capacidad de trabajo.	Aumenta la mortalidad		Mayor frecuencia de cáncer	La deficiencia de yodo es más alta en el área rural y en los indígenas.	
Reduce la capacidad, jugar y moverse.	En su forma severa produce ceguera nocturna		Aumento de enfermedades autoinmunes	El exceso de yodo es más alto en los hombres, el área urbana y el índice de riqueza medio	
	También produce daños en la piel, la boca, el estómago y el sistema respiratorio	Hipertensión			
	La administración de vitamina A reduce el riesgo de mortalidad en 23 %	Infeciones			
		Está asociada a obesidad			



## EN COLOMBIA.....



Para el año 2018 en el país se reportaron **100 muertes** por cada 100.000 habitantes.



**Uno de cada 10** colombianos sufre de **diabetes**.



**4 de cada 10** adultos sufren de **hipertensión arterial**, sin embargo, aproximadamente el 60% todavía no lo sabe.



**12 de cada 100** colombianos sufrieron un **accidente cerebro vascular**.



Una enfermedad no transmisible (ENT) Se refiere a la enfermedad considerada no infecciosa. Las enfermedades no transmisibles pueden referirse a enfermedades crónicas, las cuales duran largos períodos de tiempo y que progresan lentamente y cuyas causas se deben a factores genéticos, ambientales ó estilos de vida.

“En los últimos 30 años son la principal causa de mortalidad en el país y que la enfermedad prematura que se presenta en personas entre 30 y 70 años si bien se ha reducido, sigue generando alto impacto social, económico y en la calidad de vida de las personas y sus familias”.

Ministerio de Salud Boletín de ***Boletín de Prensa No 1133 de 2021.***

## SINDROME METABOLICO:

Es un conjunto de factores fisiológicos, bioquímicos, clínicos y metabólicos que conllevan un aumento del riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes mellitus tipo 2 y fallecer por ello.

Estos factores se pueden resumir en resistencia a la insulina, exceso de grasa abdominal, dislipidemia aterogénica, disfunción endotelial, susceptibilidad genética, hipertensión arterial, estado de hipercoagulabilidad y estrés crónico.

El síndrome metabólico inicia con obesidad central y las causas subyacentes a este se relacionan con el acceso en los países desarrollados y en desarrollo a un exceso de calorías, azúcar, grasas, sal.



## MARCO NORMATIVO

- ❑ Decreto 1072 de 2015 con el que se expidió el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
- ❑ Resolución 312 de 2019 que modificó los estándares mínimos del SG-SST, que son de obligatorio cumplimiento por parte de los empleadores.
- ❑ Ley 2120 de 2021 en el que se promulgan medidas para impulsar entornos alimentarios saludables y en la prevención de enfermedades no transmisibles, conocida como Ley de Comida Chatarra.

Artículo 5°. Etiquetado Frontal de Advertencia

Artículo 12. Implementación de entornos laborales saludables: Entre los cuales se encuentran las ARL en conjunto con otras entidades



# MARCO NORMATIVO

La resolución 810 de 2021 –Reglamento Técnico Sobre Los Requisitos De Etiquetado Nutricional y Frontal Que Deben Cumplir Los Alimentos Envasados o Empacados Para Consumo Humano fue expedida el 16 de junio de 2021, por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Entró en vigencia el **16 de diciembre de 2022**, fecha desde la cual cuenta un período adicional de dieciocho (18) meses, para prohibir que estén productos alimenticios en el mercado con un rotulado que no cumpla con sus indicaciones.

Por lo tanto, la exigibilidad de la norma para los productos en el mercado se consagra a partir del 16 de junio de 2024.





## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

1. Integralidad de la Intervención: “Lograr y mantener un peso saludable incluye alimentación saludable, actividad física, sueño óptimo y reducción del estres” Centro de Control de Enfermedades de Atlanta CDC
2. Fomentar la participación de los trabajadores en los Copasst y Vigías.
3. Socializar el diagnóstico de condiciones de salud de la población laboral.
4. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como estrategia de difusión.



## 5. ALIMENTACION SANA

### *Recomendación OMS....Consumo de Frutas y Verduras*

Comer al menos 400 gramos o *cinco porciones de frutas y verduras* al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- ✓ Incluir verduras en todas las comidas;
- ✓ Incluir en refrigerios: frutas frescas.
- ✓ Comer frutas y verduras frescas de temporada.
- ✓ Incluir frutos secos.





## Recomendación OMS.....Consumo de Grasas

La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, **las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.**

TIPO DE GRASAS			
GRASAS NO SATURADAS	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS-INDUSTRIALES	GRASAS TRANS-RUMIANTES
Pescado Aguacates frutos secos aceites de girasol, soja, canola y oliva.	La carne grasa La mantequilla El aceite de palma y de coco, La nata El queso La mantequilla clarificada y la manteca de cerdo.	Pizzas congeladas Tartas Galletas Pasteles Obleas Aceites de cocina y pastas entables.	Carne Productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos.
	Menos del 10% de la ingesta total de calorías.		Grasas trans menos del 1%.



## Recomendación OMS....Consumo de Grasas

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- ✓ Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
- ✓ Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola, maíz, cártamo y girasol.
- ✓ Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y
- ✓ Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.





## Recomendación OMS....Consumo de Azúcares

- ✓ Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios **se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica**, aportaría beneficios adicionales para la salud.
- ✓ El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.
- ✓ Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## Recomendación OMS....Consumo de Azúcares

- ✓ Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas ); y
- ✓ Comer, como refrigerios, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.
- ✓ Disminuir o eliminar el consumo de bebidas energizantes: OMS informa de palpitaciones, vomito, aceleración del ritmo cardiaco, trastornos del sueño y elevación de presión arterial.





## Recomendación OMS....Consumo de Sal

- ✓ Menos de 5 gramos (**aproximadamente una cucharadita**) al día.  
La sal debería ser yodada.

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

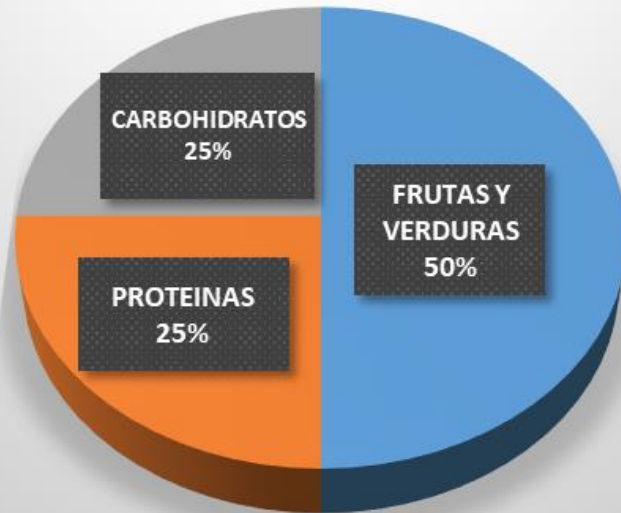
- ✓ Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
- ✓ No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
- ✓ Limitar el consumo de refrigerios salados; y escoger productos con menor contenido de sodio.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas.



## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### Composición del Plato Saludable



*Recuerde... que la alimentación dependerá del gasto calórico de la actividad que realice.*

# INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

## 6. INDICE DE MASA CORPORAL- IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla.

IMC:  $\text{Peso} \div (\text{altura} \times \text{altura})$  en metros.

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

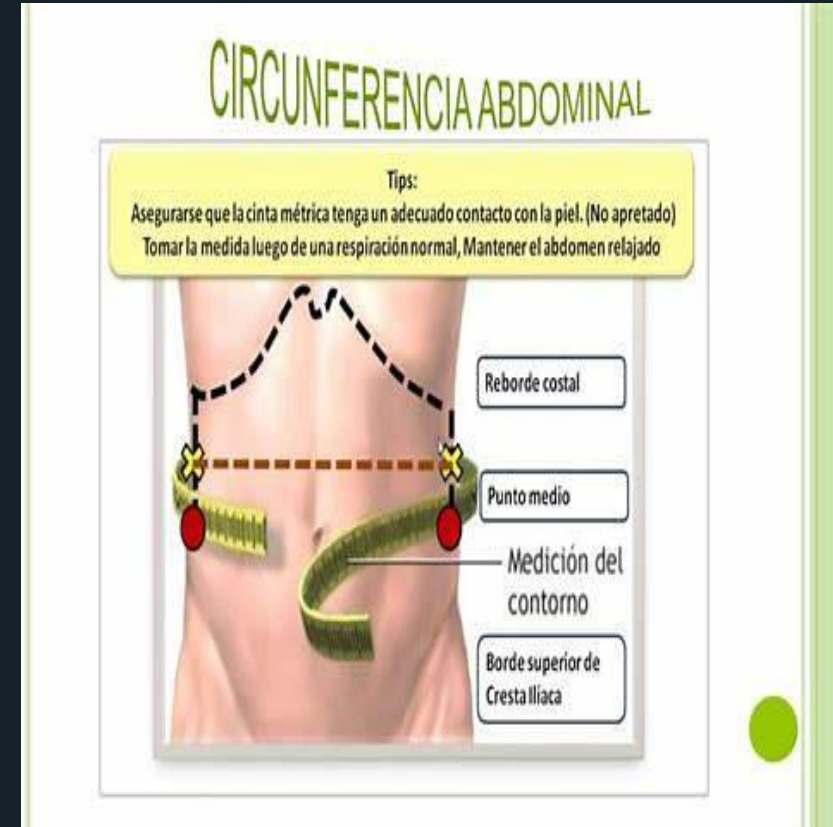


## 6. PERIMETRO ABDOMINAL

### Asociación Colombiana de Obesidad

**Mujeres < 80cm** (siendo > 90 cm un indicador de exceso de grasa visceral)

**Hombres < 90cm** (siendo > 94 cm un indicador de exceso de grasa visceral)



## INTERVENCIÓN EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 7. CONOCER LOS NIVELES DEL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todas las células de su cuerpo y es necesario para producir hormonas, vitamina D y sustancias que ayuden a digerir los alimentos.

**Lipoproteína de baja densidad (LDL). "Malo": Mayor 160 mg/dl**

**Lipoproteína de alta densidad (HDL), "bueno":**

**Mayor 40 mg/dl en Hombres**

**Mayor de 50 mg/dl en Mujeres**

#### 7.1. CONOCER LOS NIVELES DEL TRIGLICERIDOS

Los triglicéridos son un tipo de grasa común que proviene de grasas y azúcares. Valor normal debe estar por debajo de **Menos de 150mg/dl**

## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 8. ACTIVIDAD FISICA-CDC

Estar físicamente activo puede mejorar la salud de su cerebro, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer sus huesos y músculos y mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas.

Con relación a la pérdida de peso:

- ✓ Quemar calorías a través de la actividad física, combinado con la reducción de las calorías que consume, crea un déficit de calorías que resulta en la pérdida de peso.
- ✓ La evidencia muestra que la única forma de mantener la pérdida de peso es realizar actividad física con regularidad.



## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 8. ACTIVIDAD FISICA

Los adultos de 18 a 64 años

Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos ó actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.

Fomentar una vida activa de 10.000 pasos al día.

Aplicación: <https://steps.app/es>

# INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

## 9. DISMINUIR EL ESTRESS

- ✓ Pausas activas en el trabajo.
- ✓ Ejercicio de relajación y respiración.
- ✓ Cuidar los pensamientos.
- ✓ Tómese descansos de ver, leer o escuchar noticias.
- ✓ Habla con los demás, hacer parte de grupos de la comunidad y organizaciones.
- ✓ Evitar las drogas y el alcohol
- ✓ Reconocer si necesita ayuda.





## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 10. RECOMENDACIONES PARA UN SUEÑO OPTIMO (CDC)

- ✓ Acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora cada mañana, incluso los fines de semana.
- ✓ Asegúrese de que su habitación sea tranquila, oscura, relajante y a una temperatura agradable.
- ✓ Retirar los dispositivos electrónicos, como televisores, computadoras y teléfonos inteligentes, del dormitorio
- ✓ Evitar las comidas abundantes, la cafeína y el alcohol antes de acostarse
- ✓ Estar físicamente activo durante el día puede ayudarlo a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.





## INTERVENCIÓN EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 11. CUIDAR DE NUESTRAS GESTANTES ANTES Y DESPUES DEL PARTO

#### Mortalidad Materna: (DANE)

En 2020, la razón aumentó a 65,8 muertes por cada 100.000 nacidos vivos; además, este indicador aumentó entre las madres de todas las edades.

### TIPS PARA SOBRELLEVAR EL ESTADO DE GESTACIÓN DURANTE EL TRABAJO

La Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Compañía de Seguros, inspirada en la salud integral de nuestros afiliados y alineada con la Resolución 3280 del 2018 del Ministerio de Salud, por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y el Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno-Perinatal, y se establecen las directrices para su operación de acuerdo con los campos de intervenciones colectivas en diferentes entornos, hemos estructurado una serie de tips para la población en estado de embarazo en el entorno laboral.

Es importante que las personas gestantes y los empleadores conozcan sus derechos y deberes a nivel laboral, y en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.



## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 12. ESTRATEGIAS ADMINISTRATIVAS PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

- ✓ Refrigerios: Entrega de alimentos saludables como frutas de temporada. Disminuir o eliminar la entrega de azúcar en las bebidas calientes.
- ✓ Máquinas de Snack: Cambiar los alimentos con rótulos por frutas y verduras de temporada o frutos secos, que las máquinas entreguen alimentos sin azúcar. Colocar un semáforo a los alimentos.



## INTERVENCION EN LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

### 12. ESTRATEGIAS ADMINISTRATIVAS PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

- ✓ Casinos: Cambio de porciones, señalar los alimentos como, por ejemplo: ricos en grasas trans, alto contenido en grasas no saturadas o saturadas contiene azúcar o alto contenido de sal, entre otros. Informar sobre componentes alérgenos de los alimentos, quitar saleros de las mesas del comedor o disminuir el tamaño de los orificios del salero
- ✓ Casetas cercanas a la empresa: Solicitar etiquetado de productos fritos, fomentar la venta de frutas de temporada, porción de verduras frescas. Solicitar no vender productos fritos a los trabajadores, disminuir el tamaño de los orificios del salero; entre otros.





## INTERVENCION INTEGRAL PARA LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

**Cuidar de las trabajadoras durante la gestión y el post parto.**

**Fomentar un sueño óptimo en los trabajadores.**

**Disminuir el Stress.**

**Estimular la actividad física intra y extra laboral.**

**Realizar un diagnóstico de los hábitos nutricionales, acompañado de la evaluación del IMC y clasificación del riesgo de la población trabajadora**



## INTERVENCION INTEGRAL PARA LA SALUD NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES POR MEDIO DEL SG-SST

Implementar Estrategias Administrativas sobre refrigerios, máquinas de snacks, casino, casetas cercanas a la empresa

Involucrar a la familia en el cambio de hábitos alimenticios.

 Fomentar la participación activa de los trabajadores

Fomentar la alimentación saludable

Contar con una estrategia educativa



# BIBLIOGRAFIA

- 1 [Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- 2 [La OMS acelera el trabajo sobre las metas de nutrición con nuevos compromisos \(who.int\)](#)
- 3 [OIT. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas Santiago, Organización Internacional del Trabajo, 2012](#)
- 4 [En OIT: Presentan estudio sobre alimentación laboral y su relación con el PIB, el consumo y el empleo \(ilo.org\)](#)
- 5 [Peso, nutrición y actividad física saludables | Peso Saludable | DNPAO | CDC](#)
- 6 [Efectos del Sobrepeso y la Obesidad en la Salud | Peso Saludable | DNPAO | CDC](#)
- 7 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 8 <https://www.youtube.com/live/kgIRPw8X8uc?feature=share>



# EVALUÉMONOS



# PREGUNTAS

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

