

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**



DISEÑEMOS JUNTOS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN



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



Recordemos
que es un plan.

Momento 1



Aspectos a tener
en cuenta.

Momento 2



Paso a paso.

Momento 3

Objetivo general

Con los conocimientos que hemos adquirido, ser capaces de elaborar nuestro propio plan de alimentación saludable y sostenible.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Conocer el aporte de nutrientes.



Objetivo 2

Adecuar mi plan de alimentación a mis condiciones de salud.



Objetivo 3

Aplicar mi plan a partir de ya.

¿Qué es un plan de alimentación?

La planeación, es un proceso mediante el cual logramos que pasen cosas, que no hubieramos obtenido sin pensar. Planear significa elegir, definir opciones frente al futuro, pero también significa, proveer los medios necesarios para alcanzarlo. Se trata de trazar con premeditación un mejor camino desde el presente, con el objetivo de lograr o impedir un determinado estado futuro de las cosas.



PASOS A SEGUIR.

10 ÁREAS DE LA VIDA



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

EMPECEMOS:



1. El primer paso es reflexionar, comprender dónde es que estamos fallando. Empieza poniéndole nota a cada área, del 1 al 10 y fíjate: ¿En cuál de estas 10 áreas de vida no estás obteniendo lo que quieres? ¿Qué puedes hacer al respecto en esa u otra área que te ayude a mejorar tu vida?



2. No es necesario alcanzar la perfección (10) en cada una de ellas, pero si es recomendable encontrar el balance, para no descuidar demasiado ninguna de ellas y evitar que afecten negativamente a las demás. Ten en cuenta que todas las áreas están relacionadas y se afectan unas a otras para bien o para mal. En las áreas donde inviertes más tiempo y recursos es donde obtendrás los mejores resultados. Pequeños cambios en una determinada área traerán grandes cambios a largo plazo.



3. FIJEMOS UNA META.



➤ Necesitas contar calorías?

¿Si, pero cuantas?



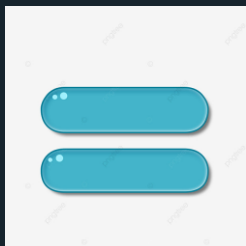
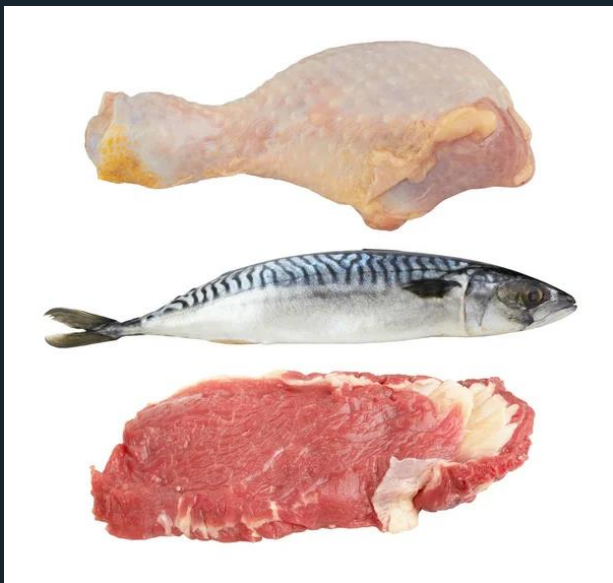
➤ 1.200-1500-1900-2000?



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



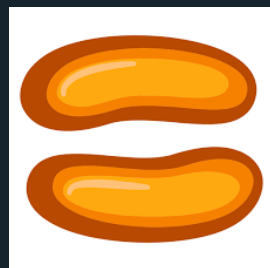
➤ Recordemos calorías por gramo de PROTEINA



➤ GRAMO DE CARBOHIDRATOS



➤ **GRAMO DE GRASAS**



➤ **FIBRA**



La fibra es un nutriente que se encuentra en diferentes vegetales y cereales integrales. No aporta muchas calorías y no es digerida por el organismo, por lo que pasa de forma rápida por los intestinos.



➤ **AGUA**



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



4. PASO SIGUIENTE.

¿QUE PATOLOGÍA TENGO?

- DIABETES
- HTA
- CARDIACO
- SOBREPESO
- OBESIDAD



5. Con base en todo lo anterior planeo.

- Según nuestros gustos
- Actividad laboral
- Actividad física
- Hábitos de vida
- Poder adquisitivo
- Disponibilidad de alimentos
- Recomendaciones médicas
- Entorno



Alimentación saludable y sostenible.

La mayoría de los expertos coinciden en que una dieta saludable y sostenible debe integrar, por un lado, qué comemos; y por otro, cómo comemos, nos proveemos de los alimentos y los cocinamos.

Para **conseguir una alimentación sostenible y saludable es necesario :**



- Aumentar el consumo de **frutas y verduras de temporada, locales y ecológicas**, adquiridas en circuitos de proximidad (directamente a los productores/as, o en grupos de consumo, tiendas de barrio, mercados locales, etc).
- Sustituir si es necesario, las proteínas animales por **proteínas vegetales**, especialmente a partir de leguminosas, así habrá menor consumo de alimentos de origen animal y siempre priorizando aquellos de **ganadería extensiva ecológica**.



- Disminuir radicalmente el consumo de **azúcar, grasas saturadas y la sal.**
- Revalorizar los alimentos y variedades locales y las recetas tradicionales: **recuperar la cultura de la cocina.** (Volver a lo básico)
- Conocer cómo y quién produce la comida, procurando así **rehumanizar nuestra alimentación.**



• **Planificar los menús y las compras**, evitando así tomar decisiones rápidas y de última hora, que suelen priorizar alimentos menos saludables y sostenibles. (Comida chatarra)

• Y, por último:



- **Cocinar y comer disfrutando** de la comida, aunque con equilibrio y moderación.



- **Evitar el despilfarro alimentario y fomentar la compra a granel** minimizando el uso de envases y priorizando aquellos compostables.



BIBLIOGRAFIA

1

Comer para No Morir del Dr. Michael Greger.

2

<https://www.municipiosagroeco.red/alimentacionessalud/portfolio-item/alimentacion-sostenible-y-saludable/>

3

OMS, «Nutrición», WHO. [En línea]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>.

4

<https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-la-alimentacion-saludable/disenar-un-plan-de-alimentacion>

EVALUÉMONOS



1. La planificación de una alimentación saludable se basa en:

- a. Estar padeciendo alguna enfermedad.
- b. Querer bajar o subir de peso
- c. Mejorar la calidad de vida
- d. Todas las anteriores

2. Las calorías de los nutrientes son necesarias para planificar:

- a. Si
- b. No.

3. Una vez planifique mi alimentación debo:

- a. Implementarlo inmediatamente
- b. Mantenerlo siempre
- c. Compartirlo y aplicarlo en familia y en mi entorno.
- d. Todas las anteriores





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

