



# 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**

---

# RECORDANDO LAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO Y CÓMO ALIMENTARME CON LAS NUEVAS ALTERNATIVAS

---



# Experto Líder

**MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ**

Correo: [mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto:mireya.delgadillosanchez@gmail.com)

Contacto: 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 puede usar para cambiar el mundo. ”

*Nelson Mandela*

---



# Tabla de contenidos



Recordar cuales son las enfermedades de alto riesgo.

**Momento 1**



Revisar un poco los síntomas y sus causas

**Momento 2**



Analizar si estamos cuidándonos o no.

**Momento 3**



# Objetivo general

Hacer una revisión general de los signos y síntomas que cada uno tiene de padecer una enfermedad de alto riesgo y establecer un plan de alimentación adecuado a cada uno.

---



# Objetivos específicos



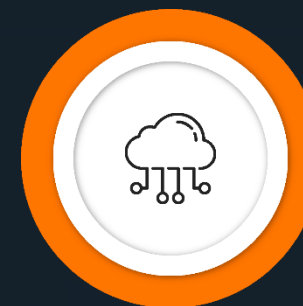
## Objetivo 1

Definir cuales son  
las más  
peligrosas.



## Objetivo 2

Analizar si  
presentamos  
algun síntoma



## Objetivo 3

Recordar cual es  
el mejor plan de  
alimentación.

# Cuales son?

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



➤ La hipertensión arterial.



➤ La obesidad.



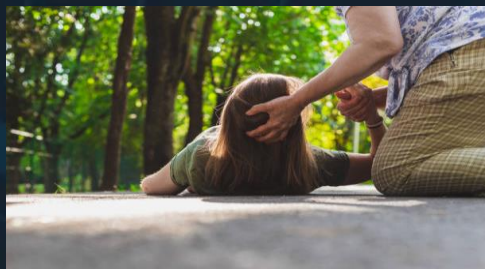
➤ La diabetes.



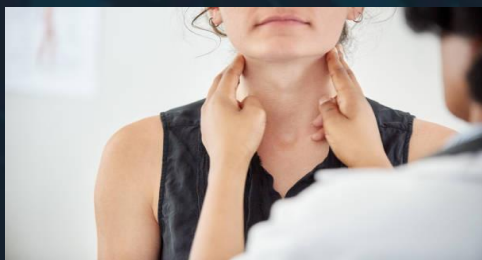


## Y ESTAS?

La epilepsia



Las afecciones de la tiroides



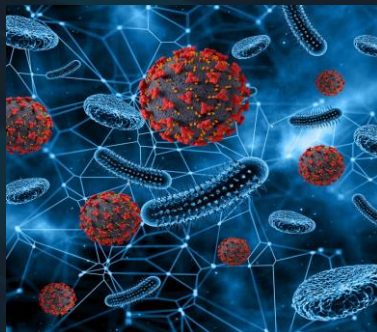
Los trastornos cardiovasculares



El asma mal controlada



Las infecciones



Complicaciones del embarazo





## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

**COMPLETA**

**EQUILIBRADA**

**SUFICIENTE**

**ADECUADA**



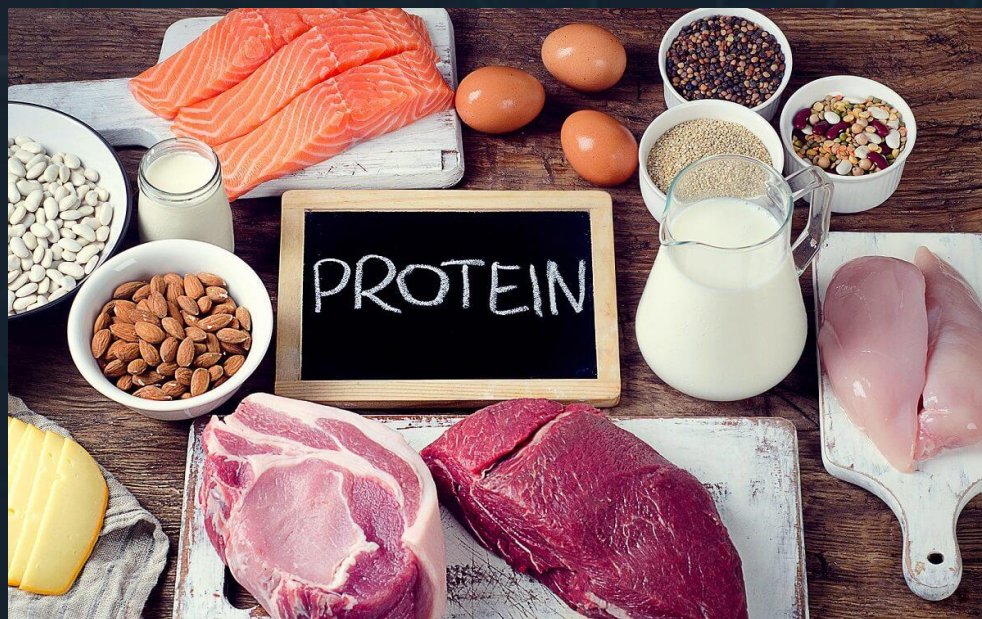
## NUTRIENTES INDISPENSABLES

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

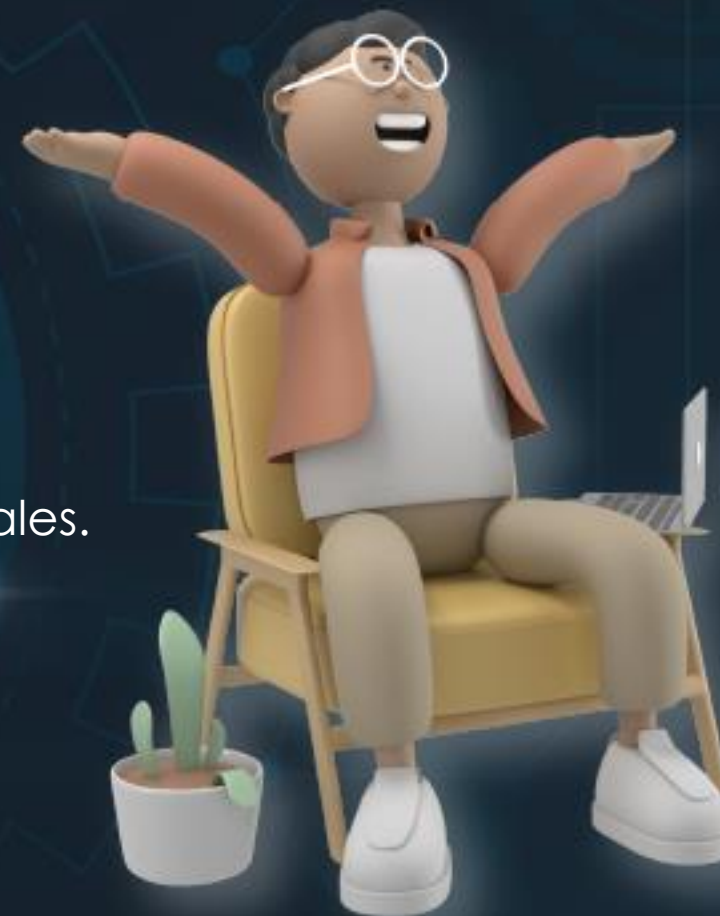




## FORMADORES



Proteínas de alto valor biológico o proteínas completas:  
Contienen todos los aa esenciales. Son las proteínas animales.





Proteínas de bajo valor biológico o incompletas: Carecen de uno o más aa esenciales. Son las proteínas vegetales.





Sustituir si es necesario, las proteínas animales por **proteínas vegetales**, especialmente a partir de leguminosas, así habrá menor consumo de alimentos de origen animal.





## REGULADORES

En este grupo se incluyen las vitaminas y minerales.

- **Vitaminas Hidrosolubles.** C y Complejo B
- **Vitaminas Liposolubles :** A, D, E, K





## MINERALES

Los principales minerales en el cuerpo humano son:

calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio.



Los principales alimentos fuentes de todos estos minerales son:





## ALIMENTOS ENERGÉTICOS.

➤ GRASAS

➤ CARBOHIDRATOS



## ➤ GRASAS





➤ **GRASAS MONOINSATURADAS Y POLINSATURADAS**



## ➤ CARBOHIDRATOS

**SON LA MAYOR FUENTE DE ENERGÍA.**

**Los carbohidratos simples**, pasan muy rápido al torrente sanguíneo. Son una fuente de energía inmediata.

**Los carbohidratos complejos**, presentan la unión de tres azúcares o más, por lo que el cuerpo tarda más tiempo en digerirlos.







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



Los carbohidratos complejos los obtenemos de:



## ¿Cómo debemos alimentarnos?

- Debemos alimentarnos con la cabeza, y no con las emociones.
- Evitar ataques compulsivos de comida, que curiosamente nos piden azúcares y no brócoli o fruta.
- Debemos incluir todos los grupos de alimentos, incluidos los carbohidratos, dando prioridad a los complejos.







- Aumentar consumo de fruta, verdura y proteína, tratando que la de origen animal sea lo más magra posible.
- Evitar productos ultraprocesados, harinas refinadas, y calorías vacías, es decir, esos alimentos que no nos proporcionan ningún nutriente pero sí grasas y azúcares, como la pastelería industrial.





➤ **AGUA**



## ➤ 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.





## Seis consejos finales para mejorar la calidad de vida:

**Comer bien.**



**Realizar actividad física**



**Mantener un peso saludable**

**Dormir lo suficiente**



**Dejar de fumar**

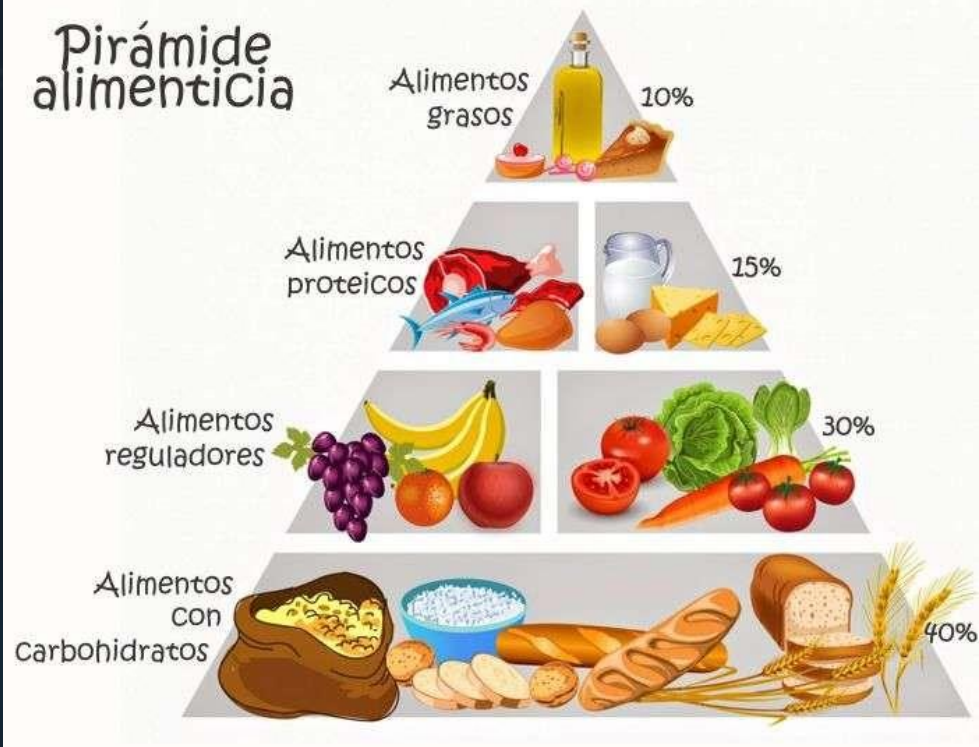


**Evite el exceso de alcohol**





## Pirámide alimenticia



## RECORDEMOS

- Una **alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada debe incluir** una variedad de nutrientes que se consideran esenciales por consiguiente , puede ayudar a mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, enfermedades hepáticas y cáncer.

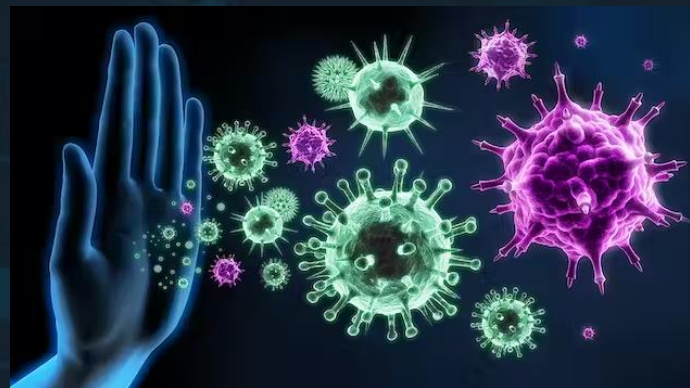


- La buena nutrición también es importante para mantener **un sistema inmunológico fuerte y prevenir la desnutrición**, lo que puede empeorar la salud y aumentar el riesgo de enfermedades.





- La nutrición también es importante para mantener **un sistema inmunológico fuerte y prevenir la desnutrición**, lo que puede empeorar la salud y aumentar el riesgo de enfermedades.



“La inmunidad es la defensa de su cuerpo contra organismos extraños. Cuidar de su salud ayudará a que su sistema inmunológico lo cuide a usted”.



# BIBLIOGRAFIA

- 1 [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- 2 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- 3 <https://www.paho.org/es>
- 4 <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>

# EVALUÉMONOS





# PREGUNTAS

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



## 1. Las enfermedades de alto riesgo son:

- Cardiovasculares
- Obesidad
- Diabetes
- Complicaciones del embarazo
- Todas las anteriores
- Las tres primeras

## 2. Para bajar de peso debo:

- Tomar agua caliente en ayunas,
- Ayunar 12 horas diarias
- Tomar 15 vasos de agua al día
- Todas las anteriores
- Ninguna de las anteriores

## 3. Una alimentación balanceada debe tener: proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua.

- Verdadero
- Falso



**GRACIAS Y FELICES FIESTAS**



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

