

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

29



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Paciencia + Amor + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 3:

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA SALUD
DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO - CÓMO LA
ALIMENTACIÓN PUEDE INFLUIR EN LA
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS



MIREYA DELGADILLO SANCHEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

 Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

 3118121655

- NUTRICIONISTA DIETISTA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.
- MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CON ÉNFASIS EN PLANEACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- POSGRADOS EN PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA DE CEREALES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- DIPLOMADO EN PLANEACIÓN EDUCATIVA.
- DIPLOMADO EN RIESGO BIOLÓGICO.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“No hay mayor riqueza que un
cuerpo sano.
¿Te animas a tener una alimentación
saludable?”

Mireya Delgadillo S.

CONTENIDO

01 

Que es el Sistema immune.

05 

Identificar las principales causas de las alteraciones del Sistema immune.

02 

Que tiene que ver la alimentación con el Sistema immune?

06 

Establecer lineamientos para mejorar el Sistema immune.

03 

El Magnesio, el Zinc para que sirven..

07 

Presentar conclusiones del tema.

04 

Las vitaminas son indispensables en la alimentación?..

08 

Evaluar el aprendizaje.



OBJETIVOS

01

Describir que es el Sistema
immune.

02

Identificar el papel de
la alimentación en la
salud del Sistema
immune.

03

Definir acciones para
mantener el Sistema
immune sano y
activo.

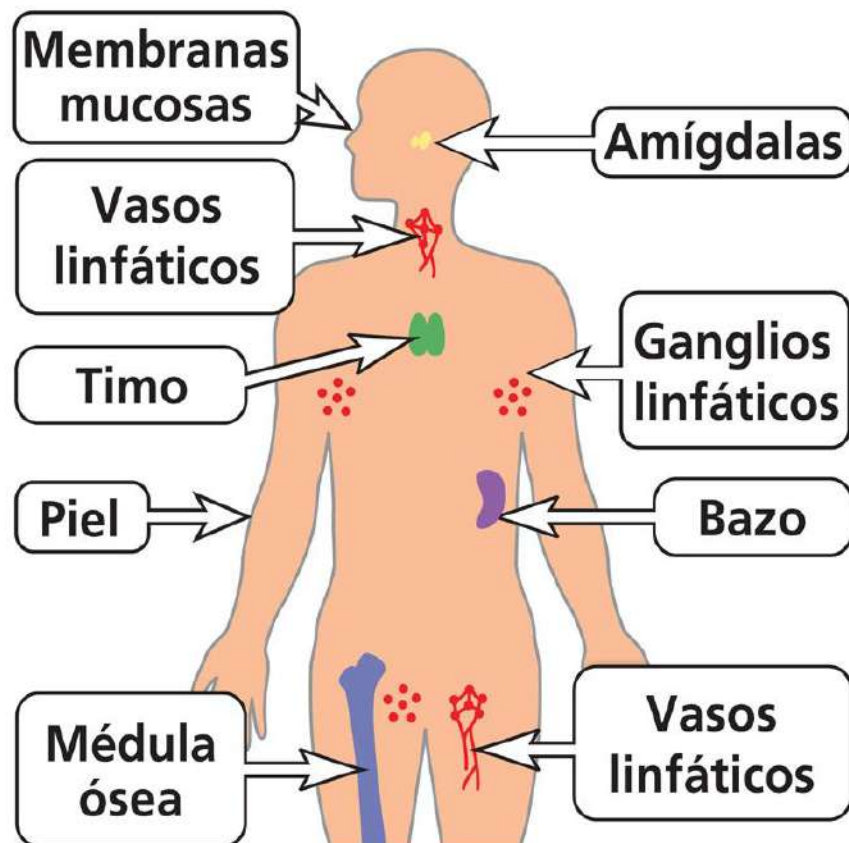
SISTEMA INMUNE

El sistema inmune, o sistema inmunológico, es un complejo sistema de defensa que protege el cuerpo de enfermedades y sustancias dañinas, como bacterias, virus y células cancerosas. Está compuesto por células, tejidos y órganos que trabajan juntos para reconocer y destruir los agentes extraños.

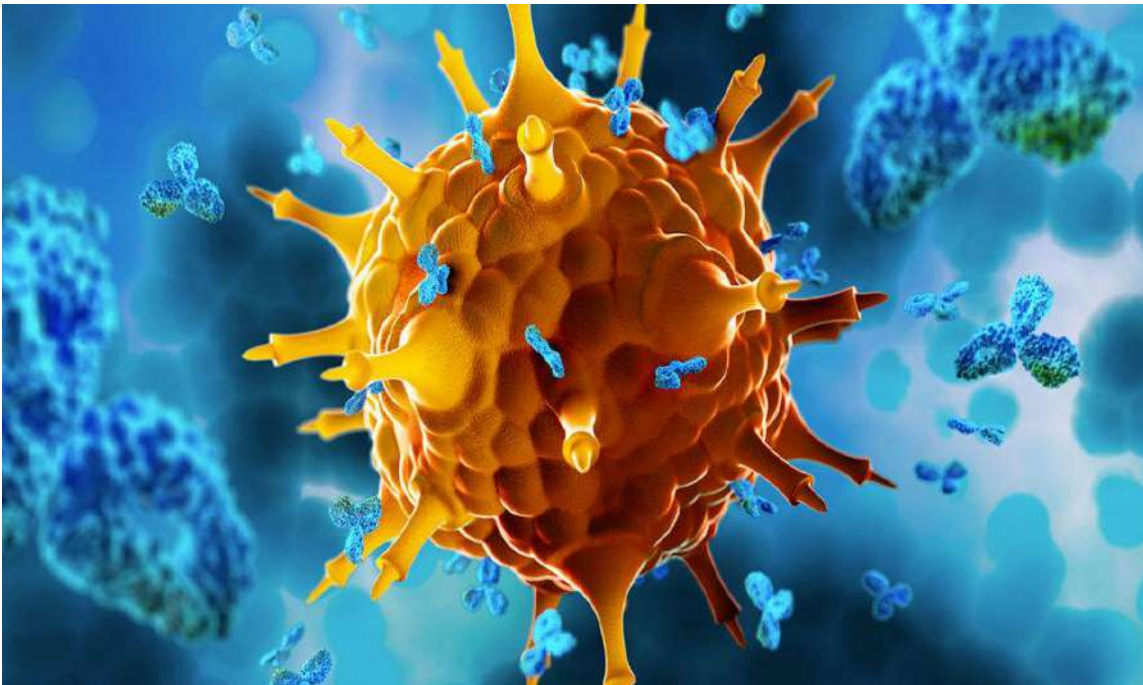


Veámoslo .

Sistema inmunitario

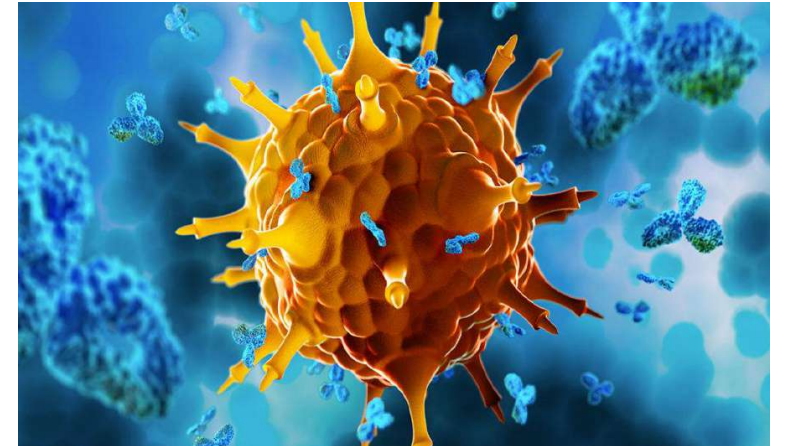


Cómo actúa?



1. Identifica los agentes patógenos que lo atacan. Estos tienen en la superficie moléculas llamadas antígenos que proporcionan una marca única, lo que permite que las células del sistema inmune reconozcan diferentes agentes y distingan a los agentes patógenos de las células y los tejidos propios del cuerpo.

- Las células del sistema inmune tienen la capacidad de recordar las marcas únicas de los agentes patógenos para combatir las infecciones más rápidamente.
- Los anticuerpos son proteínas que se adhieren a los agentes patógenos.
- Las enfermedades autoinmunes aparecen cuando el sistema reacciona de manera exagerada ante los tejidos y células del propio cuerpo.



PORQUÉ SE ALTERA EL SISTEMA INMUNE?

El sistema inmune puede alterarse o debilitarse por diversos factores, tanto internos como externos, que pueden interferir con su capacidad para combatir infecciones y enfermedades.

Incluyen:

- Hábitos de vida poco saludables (Alimentación, ejercicio)
- Estrés
- Falta de sueño
- Exposición a contaminantes
- Enfermedades crónicas
- En algunos casos, la edad.

Inmunodeficiencia

Que es?

Trastornos del sistema inmunitario

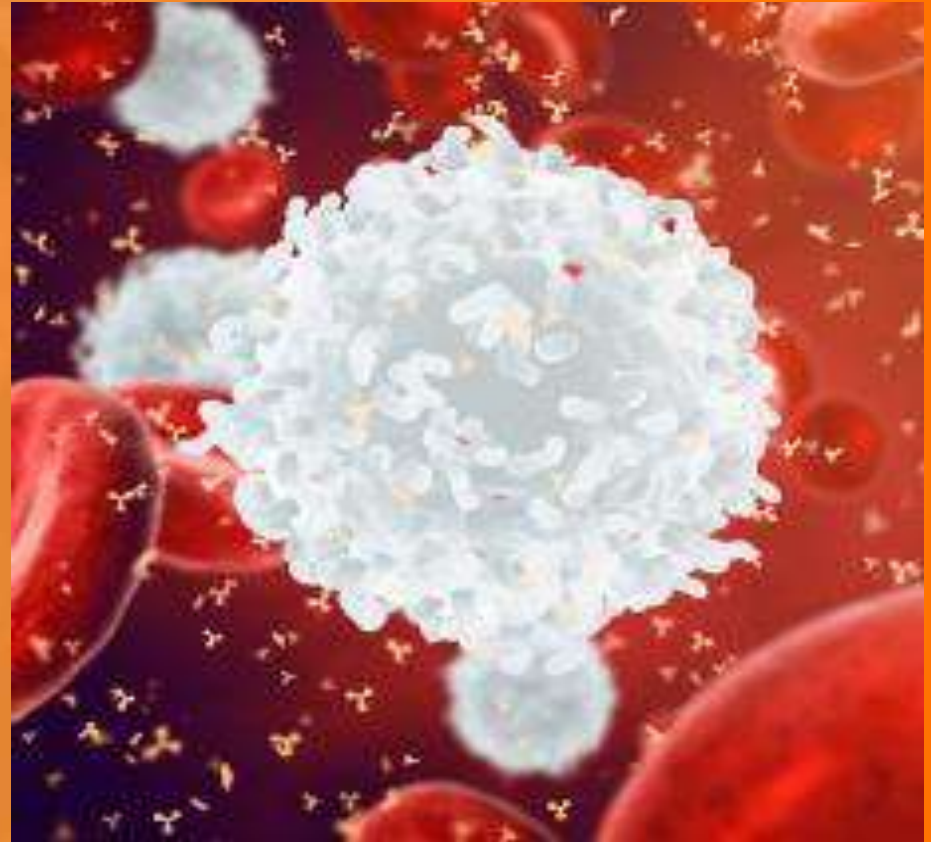
La inmunodeficiencia se genera cuando el cuerpo no tiene una cantidad suficiente de determinados tipos de células inmunitarias o cuando estas no funcionan correctamente. Si esto sucede, una persona es más vulnerable a las infecciones. Esta puede ser primaria, la cual se relaciona con la genética, o secundaria, debido a otras afecciones.

La inmunodeficiencia secundaria puede ser causada por:

- Medicamentos: corticoesteroides, fármacos de la quimioterapia, u otros que suprimen el sistema inmunitario.
- Afecciones médicas: como la diabetes, enfermedad renal, enfermedad hepática.
- Infecciones: VIH, que pueden provocar SIDA.
- Otras afecciones o condiciones: desnutrición, cirugía y traumas extremos, etarios (recién nacido y persona mayor).

QUE ES LA INFECCIÓN

Cuando los gérmenes como bacterias o virus invaden su cuerpo, atacan y se multiplican. Esto se conoce como **infección**. La infección causa la enfermedad que lo afecta. Su sistema inmunitario lo protege de la enfermedad combatiendo los gérmenes.



QUIENES TIENEN RIESGO.

Un sistema inmunitario en buen funcionamiento trabaja para eliminar las infecciones y otros agentes extraños del cuerpo. Si tiene problemas de salud o toma medicamentos que debilitan la capacidad de su cuerpo para combatir los gérmenes y las enfermedades, es más probable que contraiga una enfermedad transmitida por los alimentos. Esto incluye, por ejemplo, si tiene:

- **Diabetes**
- **Enfermedad hepática o renal**
- **VIH o SIDA**
- **Enfermedades autoinmunes**
- **Trasplante de órganos**
- **Una necesidad de quimioterapia o radioterapia**

El papel de la alimentación saludable en el sistema inmune.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nutrientes.



PROTEINAS



CARBOHIDRATOS



HORTALIZAS Y VERDURAS.



VITAMINAS Y MINERALES

QUE HACER.

- Si tiene problemas de salud o toma medicamentos que debilitan su sistema inmunitario o si prepara alimentos para alguien que los tiene, siempre deberá seguir los cuatro pasos que aparecen a continuación a fin de reducir su probabilidad de sufrir una enfermedad transmitida por los alimentos:



CUATRO PASOS.

Lávese las manos de forma correcta:

- Use jabón común y agua, evite el jabón antibacteriano y lávese el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Cante dos veces la canción del "feliz cumpleaños" completa.

- Enjuague sus manos y luego séquelas con una toalla limpia.

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente durante los momentos clave en que los gérmenes pueden propagarse:
 - **Antes, durante y después** de preparar comida
 - **Después** de manipular carnes, aves de corral, pescados y mariscos crudos —o sus jugos— o huevos no cocidos
 - **Antes** de comer
 - **Después** de ir al baño
 - **Después** de cambiar pañales o asear a un niño que haya utilizado el baño
 - **Después** de tocar a un animal, darle de comer o limpiar las heces
 - **Después** de tocar basura
 - **Antes y después** de cuidar a alguien enfermo
 - **Antes y después** de tratar una herida o un corte
 - **Después** de limpiarse la nariz, toser o estornudar
 - **Después** de manipular alimento de mascotas o bocadillo para mascotas.

CUATRO PASOS

Lave las superficies y los utensilios luego de cada uso:

- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies de la cocina con agua caliente y jabón, especialmente después de manipular carne de res, aves de corral, pescados, mariscos o huevos crudos.
- Lave los paños de cocina con frecuencia en la lavadora, en un ciclo de lavado con agua caliente.



CUATRO PASOS.

Lave las frutas y las verduras. No lave la carne de res, la de aves de corral ni los huevos:

- Enjuague las frutas y las verduras y luego enjuáguelas debajo del agua corriente sin jabón, lejía ni productos comerciales.
- Enjuague las frutas y las verduras antes de pelarlas, retirar la piel o cortar las partes dañadas o golpeadas.
- Limpie las frutas y las verduras firmes, como melones o pepinos, con un cepillo limpio para frutas y verduras.
- Seque las frutas y las verduras con una toalla de papel o un paño de tela limpio.
- No lave la carne de res, aves de corral, huevos o mariscos para evitar que se propaguen los gérmenes nocivos por la cocina.



CUATRO PASOS

Separar: evite la contaminación cruzada

- Use platos y tablas de cortar diferentes para las frutas y verduras, y para las carnes, aves de corral, pescados, mariscos y huevos:



- Use una tabla de cortar para frutas y verduras frescas u otros alimentos que no se cocinan antes de comer y otra para las carnes, aves de corral, pescados y mariscos crudos. Reemplácelas cuando estén muy gastadas.
- Utilice platos y utensilios distintos para los alimentos crudos y los cocidos.
- Utilice agua caliente y jabón para lavar platos, utensilios y tablas de cortar que estuvieron en contacto con carne de res, pavo, mariscos, huevos o harina crudos.

Una dieta saludable proporciona los nutrientes esenciales para fortalecer el sistema inmunológico de una persona para combatir los patógenos.

Los alimentos ricos en vitamina A (o beta caroteno), vitamina C, vitamina E, vitamina D y antioxidantes además de otros nutrientes, mantienen el sistema inmunológico funcionando a un nivel óptimo.



Magnesio y Zinc

- Magnesio

El magnesio se encuentra en una gran variedad de alimentos, especialmente en vegetales de hoja verde oscura, nueces, semillas, granos integrales y legumbres. También se puede encontrar en menor medida en cereales fortificados, productos lácteos y algunos tipos de pescado



- Zinc

El zinc se encuentra en los alimentos tales como el germen de trigo, los frijoles y el tofú. También se puede encontrar en las carnes y en los mariscos.



QUE HACER?

- **Elija alimentos más seguros**

Infórmese sobre opciones de alimentos más seguras si tiene un sistema inmunitario debilitado y podría tener un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, como Listeria o Salmonela.



RECOMENDACIONES

- Utilice platos y utensilios distintos para los alimentos crudos y los cocidos.
- Utilice agua caliente y jabón para lavar platos, utensilios y tablas de cortar que estuvieron en contacto con carne de res, pavo, mariscos, huevos o harina crudos.



Ejercicio

- El ejercicio disminuye la secreción de las hormonas del estrés. Un nivel alto de estrés incrementa las probabilidades de que se presente una enfermedad. Disminuir las hormonas del estrés puede proteger contra enfermedades.



Ejercicio

- Existen estudios que han demostrado que las personas que llevan un estilo de vida moderadamente activo se benefician más al iniciar (y cumplir) con un programa de ejercicios.
- Montar en bicicleta algunas veces a la semana.
- Hacer caminatas diarias de entre 20 y 30 minutos
- Ir al gimnasio día de por medio
- Jugar tenis, golf o cualquier deporte.
- **El ejercicio nos hace sentir más saludables y con más energía. Lo puede ayudar a sentirse mejor consigo mismo.**



CONCLUSIONES

RECORDEMOS:

- La función primaria del Sistema Inmune, es defender el cuerpo de agentes patógenos, que son organismos que causan enfermedades, como los virus y las bacterias.
- El equipo que trabaja en conjunto para cumplir dicha función son los tejidos, las células y las proteínas que lo conforman.

- Mantener una buena alimentación es muy importante para tener el sistema inmune funcionando adecuadamente.
- Las vitaminas y los minerales son indispensables en la alimentación.
- La higiene tanto personal como de alimentos y utensilios es definitiva para evitar contraer infecciones y/o transmitirlos.
- El ejercicio es determinante en el mejoramiento de la calidad de vida.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://centromedicoabc.com/revista-digital/como-funciona-el-sistema-inmunitario/>
- <https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mgac/personas-con-el-sistema-inmunitario-debilitado>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007165.htm>
- <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2021/11/24/autor-de-libro-de-mayo-clinic-aporta-su-perspectiva-para-conservar-la-juventud-por-mas-tiempo-al-evitar-enfermedades/>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Síguenos en Whatsapp

1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp