

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 5:

EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y MANEJO DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES, COMO LA ARTRITIS REUMATOIDE Y LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE



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 + Gratitude + Ética y sostenibilidad

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

Mireya Delgadillo S.

CONTENIDO

01



Que son las enfermedades autoinmunes?

05



Recomendaciones nutricionales

02



Que relación existe entre la alimentación y las enfermedades autoinmunes?

06



Evaluación.

03



Que es la artritis reumatoidea?

04



Que es la Esclerosis Múltiple?



OBJETIVOS

01 Definir que son las enfermedades autoinmunes.

02 Identificar el papel de la alimentación y su relación con las enfermedades autoinmunes

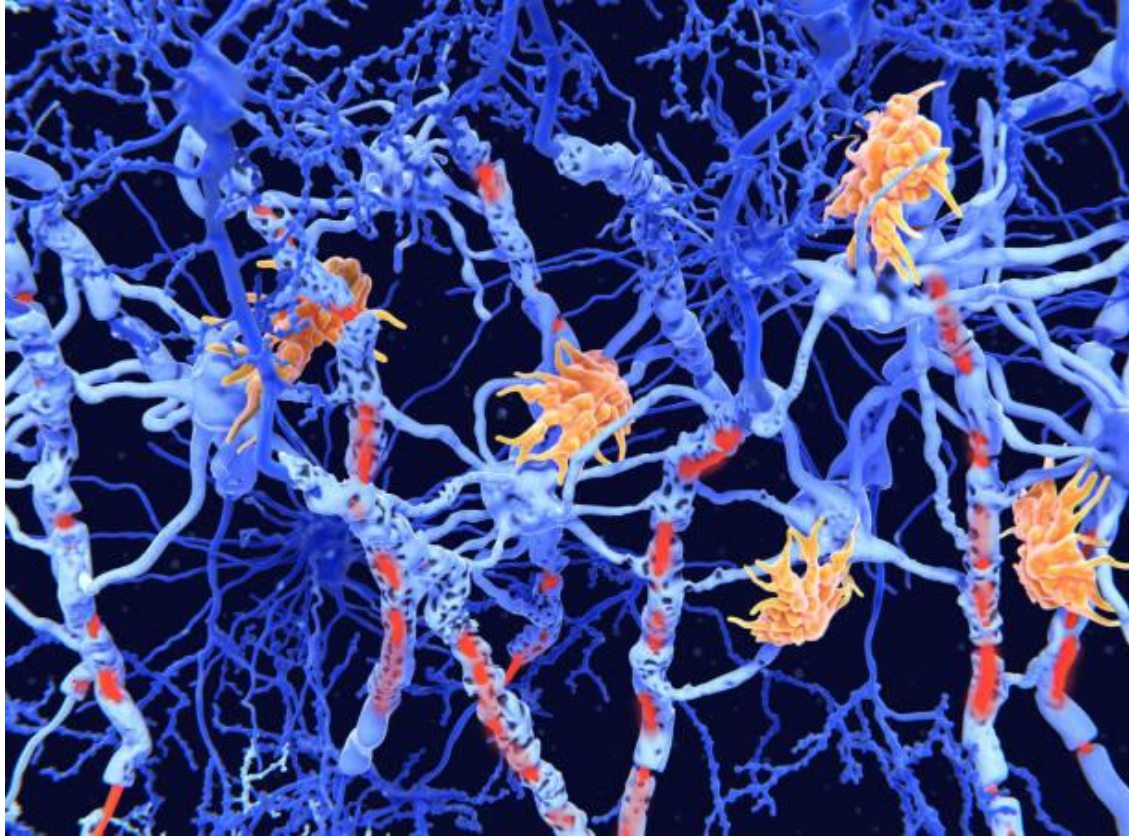
03 Establecer pautas alimentarias.

AUTOINMUNIDAD

La autoinmunidad es el sistema de respuestas inmunitarias de un organismo contra sus propias células y tejidos sanos. Cualquier enfermedad que resulte de una respuesta inmune tan dañina se denomina "enfermedad autoinmune".



SISTEMA AUTOINMUNE



Cómo actúa?



1. La inmunidad que se desarrolla con la exposición a diversos antígenos.

El sistema inmunitario de la persona construye una defensa contra ese antígeno específico. Ej: Las vacunas funcionan provocando inmunidad adquirida sin necesidad de tener la infección primero.

2. Una teoría sostiene que algunos microorganismos (como las bacterias o virus) o fármacos, pueden desencadenar cambios que confunden al sistema inmunitario. Esto puede suceder con mayor frecuencia en personas que tienen genes que los hacen más propensos a los trastornos autoinmunitarios.

Where can autoimmune diseases affect you?



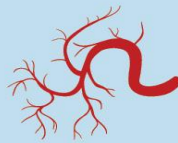
Joints



Muscles



Skin



Blood vessels



Digestive system



Endocrine system



Nervous system

Al producirse una reacción autoinmune, el mismo sistema ataca sus propios órganos, así puede producir las llamadas enfermedades autoinmunes.

Hay más de 80 trastornos autoinmunitarios.

“Síntomas de una persona afectada”.

Los síntomas comunes incluyen:

Enrojecimiento.

Calor.

Dolor e hinchazón en una o más partes del cuerpo.

Lesiones en piel.

Sentirse cansado todo el tiempo (fatiga)

Esclerosis múltiple.

Se desconoce la causa de la esclerosis múltiple. Se considera que es una enfermedad de origen inmunitario en la cual el sistema inmunitario del cuerpo ataca a sus propios tejidos. En la esclerosis múltiple, el sistema inmunitario ataca y destruye la sustancia grasa que recubre y protege las fibras nerviosas del cerebro y la médula espinal. Esta sustancia grasa se denomina mielina.

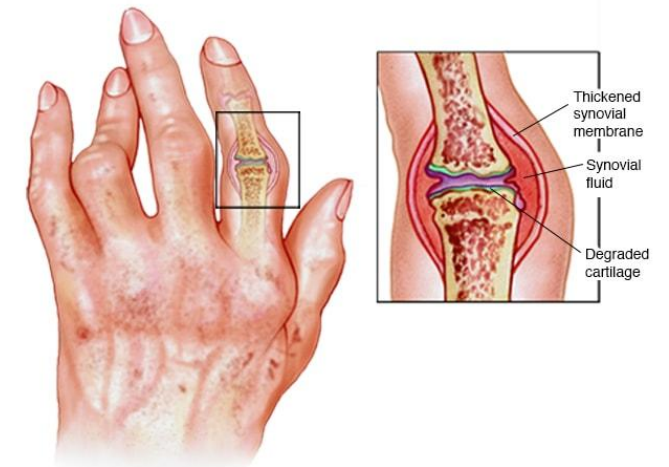


<https://youtu.be/sxxyetfBP1A>

ARTRITIS REUMATOIDE

La artritis reumatoide es una afección crónica que causa dolor, hinchazón e irritación (inflamación) en las articulaciones. No obstante, también puede dañar otras partes del cuerpo. Estas pueden incluir la piel, los ojos, los pulmones, el corazón y los vasos sanguíneos.

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema inmunitario ataca por error los tejidos de su propio cuerpo. Esto se conoce como afección autoinmune.



Relación con Alimentación

El Protocolo Autoinmune es un estilo de vida que combina la alimentación y hábitos saludables, y que pretende mejorar la salud de las personas con enfermedades autoinmunes. Cabe decir que este protocolo no ha alcanzado nivel de evidencia científica pero lo pide gente con trastornos autoinmunitarios, especialmente digestivos, que no mejoran con la terapia básica y probarlo tampoco perjudica.

FASES DEL PROTOCOLO

1.El objetivo de esta primera fase de eliminación es regenerar y **reparar un sistema digestivo permeable y dañado** y reducir al mínimo la actividad inmunitaria.

Cabe recordar que el 70% de las células inmunitarias se encuentran en este órgano, de ahí su importancia de cuidarlo.



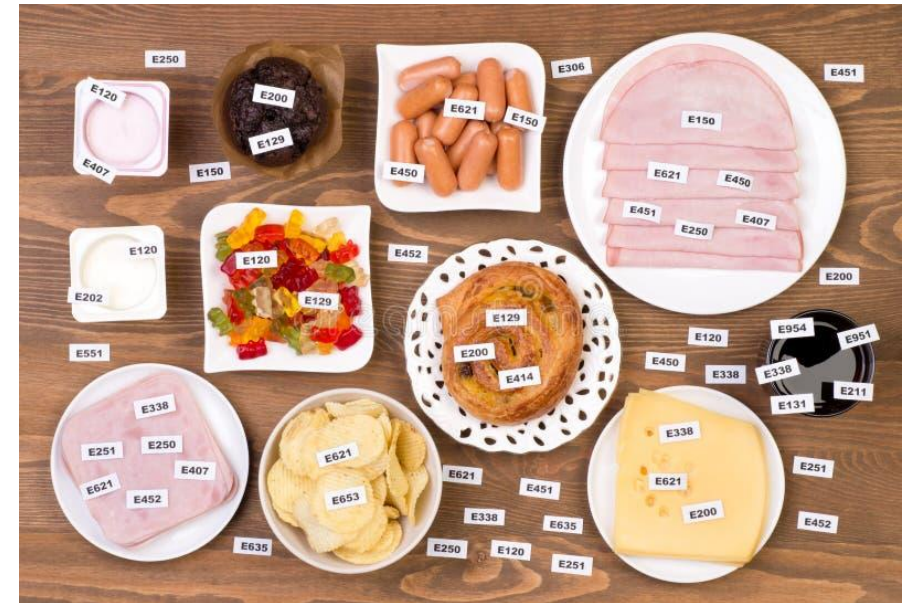
ALIMENTOS RESTRINGIDOS



Este protocolo es bastante restrictivo.

Los alimentos que se excluyen en la primera fase de eliminación son:

- Cereales y legumbres
- Lácteos
- Aceites vegetales (aceite soja, lino, girasol...)
- Todo tipo de aditivos alimentarios



ALIMENTOS RESTRINGIDOS

- Azúcares y edulcorantes naturales o artificiales.
- Semillas, frutos secos y especias derivadas de semillas (comino, mostaza, nuez moscada ...)
- Solanáceas (papas, tomate, berenjena, pimiento, pimienta)
- Huevos en algunos casos.
- Bebidas alcohólicas.
- Chocolate, cacao y café.



ALIMENTOS PERMITIDOS

Los alimentos permitidos son:

- Carne, aves, vísceras, pescado y marisco
- Frutas y verduras, excepto las solanáceas
- Grasas (aceite de oliva virgen, aguacate, coco, grasa de animales de pasto)
- Alimentos probióticos (kéfir de agua o de coco, chucrut ...)
- Infusiones de hierbas, vinagres sin azúcares ni pasteurizados, miel cruda en muy pequeñas cantidades y de forma ocasional.



OTRAS ACCIONES

Protocolo Autoinmune: es la alimentación, y se ha comprobado que la dieta mediterránea es la mejor, pero es indispensable que el cambio vaya acompañado de:

- **Un sueño adecuado.**
- **Ejercicio físico diario.**
- **Tomar el sol .**
- **Controlar el estrés.**



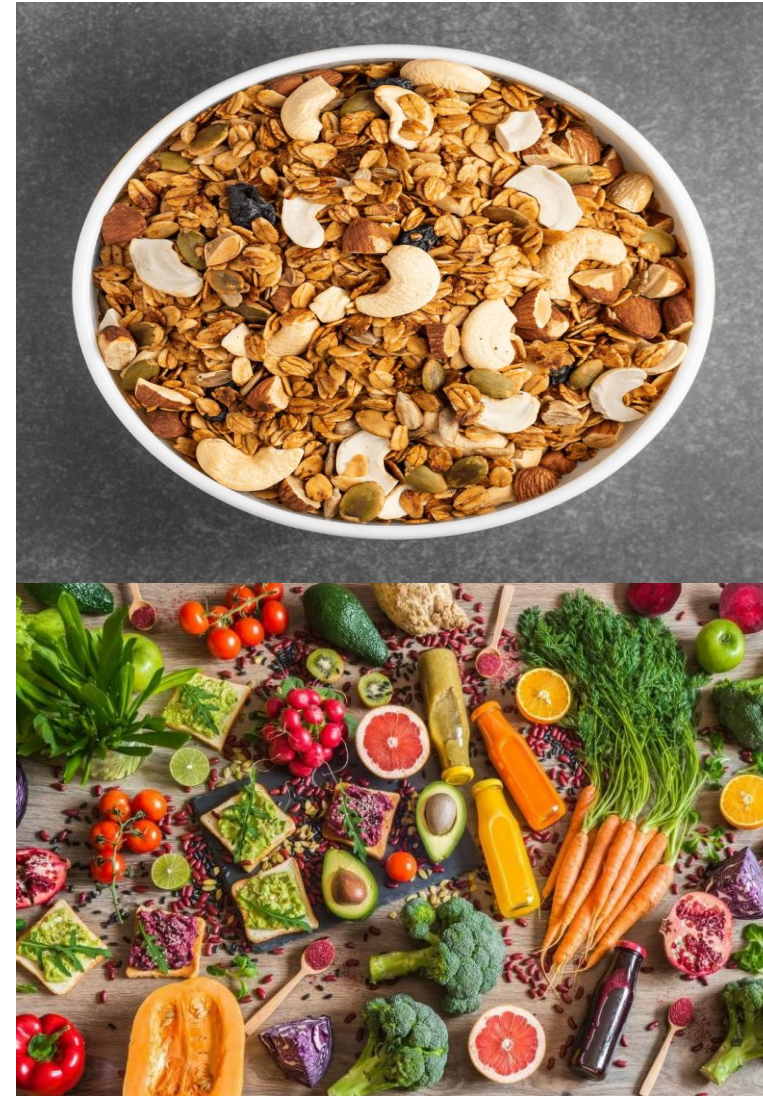
PROBIOTICOS

Alternativamente, prueba a utilizar algunos de los mejores **alimentos probióticos naturales** en tus recetas favoritas para añadir un poco más de sabor y variedad a tu menú semanal.



PREBIOTICOS

Los prebióticos son partes de los alimentos que el cuerpo no digiere, pero que los microorganismos pueden usar. Pueden provocar la proliferación de gérmenes "buenos" en el intestino. Están principalmente en alimentos ricos en fibra.



CONCLUSIONES

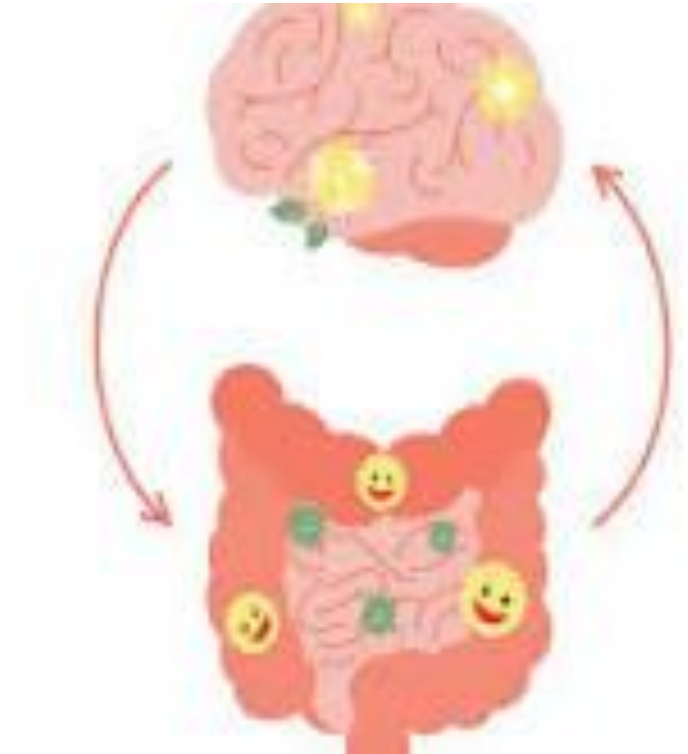
Se puede mejorar la salud si se padece de una enfermedad autoinmune.

- 1. Consultar al especialista.**
- 2. Consultar al nutricionista.**
- 3. Realizar actividad física mínimo 4 A 5 veces por semana.**
- 4. Cuidar la alimentación. Dieta mediterránea.**
- 5. Dormir bien y mínimo 7 a 8 horas diarias.**
- 6. Controlar los niveles de estrés.**

RECUERDEN

- **Mantener la microbiota adecuadamente, trae beneficios como:**

- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de la depresión
- Mejora de la salud cardiaca
- Aumento de la inmunidad



Ejercítate ojalá al aire libre.



Duerme bien.



Come feliz y saludablemente



BIBLIOGRAFÍA

- <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21624-autoimmune-diseases>
- <https://www.endocrino.cat/es/blog-endocrinologia.cfm/ID/9319/ESP/-protocolo-nutricional-autoimmune-posible-ayuda-para-pacientes-con-enfermedades-autoinmunitarias-.htm>
- Axe, J. (2023, 9 febrero). *17 Probiotic foods for better gut health*. Dr. Axe. Recuperado 4 de septiembre de 2023, de <https://draxe.com/nutrition/probiotic-foods/>
- <https://vilardelldigest.com/blog/alimentos-probioticos-naturales/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/multiple-sclerosis/diagnosis-treatment/drc-20350274#:~:text=Las%20pruebas%20utilizadas%20para%20diagnosticar,Estas%20%C3%A1reas%20se%20lla>





PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

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!



Conoce cómo

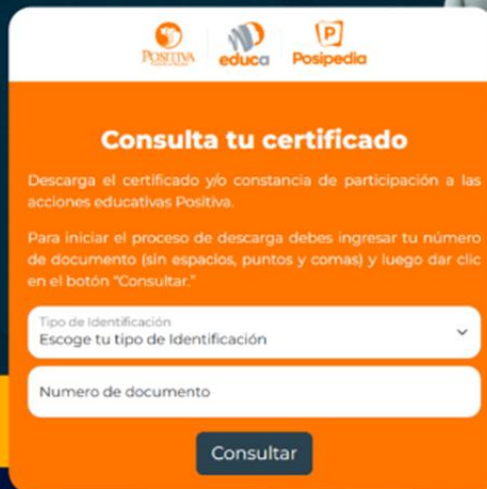
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

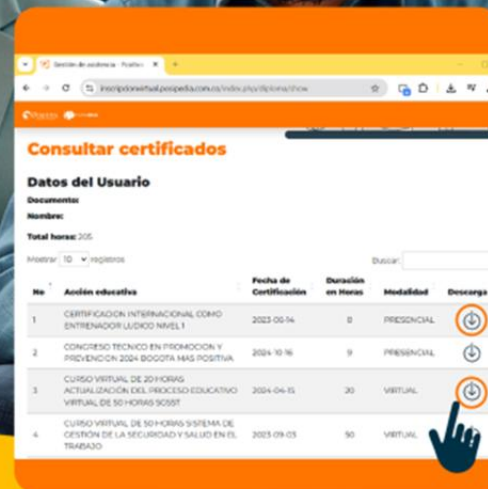
Tipo de identificación
 Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono