

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

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

LO QUE IMPULSÓ ESTE 2025 Y LO QUE POTENCIARÁ EL 2026 EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



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



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

Mireya Delgadillo S.

CONTENIDO



01

Contenido 2025



02

Que es potenciar.



03

6 Tips para potenciar la
alimentación saludable.



04

Conclusiones



OBJETIVOS

01

Definir que es potenciar

02

Identificar las
prioridades personales.

03

Establecer pautas
para un 2026
saludable.

¿QUE SIGNIFICÓ EL 2025 EN NUESTRA COMUNIDAD?

1. CONOCIMIENTO.
2. RESOLUCIÓN DE INQUIETUDES.
3. GUÍA PARA ESTABLECIMIENTO DE PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES.

POTENCIAR

Incrementar o aumentar lo que se tiene.

Dar mayor fuerza a algo.



Veamos para el 2026

- Descubre el poder de la comida.
- Aprende a nutrir tu cuerpo y mente con alimentos saludables y equilibrados.



2026

En 2026, quiero ser más consciente de lo que consumo y cómo eso impacta mi bienestar."



6 Tips para ser consciente

1. Come con atención. Antes de llevar la comida a la boca, tomate un momento para tomar el aroma, ver el color y la textura de los alimentos.
2. Mastica lentamente y saborea cada bocado.

6 TIPS.



3. Presta atención a tus señales de hambre y saciedad.

- Como cuando tengas hambre, no cuando te sientas aburrido o estresado.

4. Sé consciente de tus elecciones.

Pregúntate :

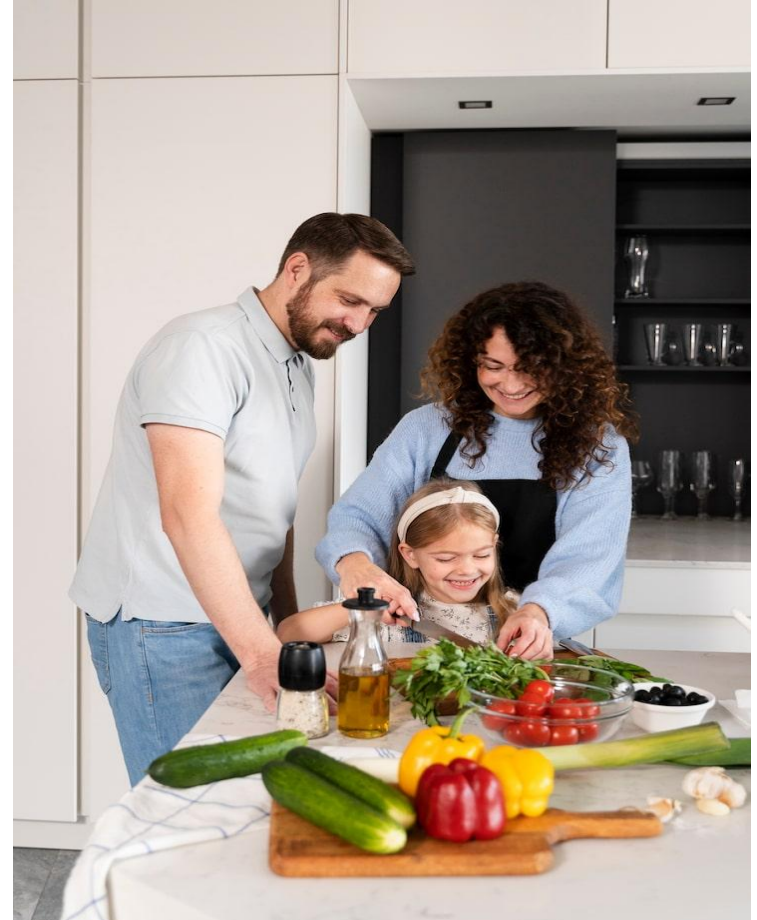
- Que es lo que mi cuerpo necesita?.
- Esta comida es saludable?
- Me hará sentir bien?



6 TIPS.

5. Disfruta del proceso.

- La comida no es solo algo que se hace rápido y sin pensar. Disfruta del proceso de preparar, cocinar y compartir la comida con otros.



6. Sé amable contigo mismo.

- No se trata de ser perfecto. Si cometes errores o comes cosas que no son saludables, no te castigues, simplemente vuelve a enfocarte en tus objetivos y sigue adelante.



En conclusión:

Qué potenciaremos en el 2026 ?

"La nutrición es la medicina del futuro"

2026 Año de transformación saludable.

- La nutrición es la clave para una vida con energía, vitalidad y felicidad.

¡Invierte en ti y en tu salud!



2026

Alimenta tus sueños con nutrientes.

La alimentación saludable es el combustible para alcanzar tus metas.



“En 2026, quiero ser la mejor versión de mí mismo.”

**“FELICES FIESTAS Y QUE
EL 2026 SEA EL INICIO DE
UNA TRANSFORMACIÓN
SALUDABLE”**





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!



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

Numero 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/LIDERO NIVEL 1	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCION 2024 BOGOTA MAS POSITIVA	2024-10-16	0	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS SOMF	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 30 HORAS SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	30	VIRTUAL	

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



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**