



# Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Comunidad Nacional de Conocimiento en

# Nutrición y Alimentación Saludable

Talentos que **hacen país**

# SESIÓN 3: ALIMENTOS FUNCIONALES CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS



## Mireya Delgadillo Sánchez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN  
Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



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



+57-3118121655

### Perfil profesional:

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.
- Diplomado en Riesgo Biológico.
- Diplomado en Planeación Educativa



## Ruta del conocimiento



**01**

SESIÓN 1:  
EL MANEJO NUTRICIONAL EN  
LA ENFERMEDAD  
HEPÁTICA CRÓNICA COMO  
CIRROSIS



**02**

SESIÓN 2:  
NEUROLOGÍA NUTRICIONAL - EL  
PAPEL DE CIERTOS NUTRIENTES  
EN LA SALUD CEREBRAL



**03**

SESIÓN 3:  
ALIMENTOS FUNCIONALES CON  
PROPIEDADES  
ANTIINFLAMATORIAS



**04**

SESIÓN 4:  
MICRODOSIS DE SUPLEMENTOS  
Y NUTRACEÚTICOS EN LA  
PREVENCIÓN

## Ruta del conocimiento



**05**

SESIÓN 5:  
IMPACTO DE LA  
ALIMENTACIÓN EN LA  
EPIGENÉTICA - EFECTO EN LA  
PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES  
HEREDITARIAS



**06**

SESIÓN 6:  
TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE (MINDFUL-  
EATING) RELACIÓN SALUDABLE  
CON LA COMIDA



**07**

SESIÓN 7:  
ALIMENTACIÓN Y LONGEVIDAD  
- SU APLICABILIDAD MODERNA



**08**

SESIÓN 8:  
NUTRICIÓN Y SALUD  
HORMONAL - PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES

# Evaluémonos



“De la mano por mejores alimentos y un futuro mejor”

FAO



# Contenido

- 01. Definir que es la inflamación crónica.
- 02. Concepto de Alimento Funcional
- El Eje Nutrición e Inflamación
- 04. Ácidos Grasos Omega-3 (El gran aliado)
- 05. Cúrcuma y Curcumina
- 06. Jengibre (Gingeroles)
- 07. Microbiota e Inflamación
- 08. Alimentos Pro-inflamatorios (Lo que debemos evitar)



01.

Identificar los alimentos alternativos

02.

Aprender como funcionan en la inflamación crónica y aguda.

03.

Establecer pautas para incluirlos en la alimentación diaria.

**Objetivo**





Nutrición funcional

Alimentos



-Elimina inflamación

-Malos hábitos

-Pro inflamatorios.

-No inflamatorios.

## Alimento funcional

Los **alimentos funcionales** son aquellos, que además de aportar nutrientes esenciales, vitaminas, minerales y macronutrientes, contribuyen al bienestar físico y mental. Pueden ser naturales o enriquecidos con ingredientes adicionales que potencien sus efectos saludables. Se caracterizan por contener componentes bioactivos, como antioxidantes, fibra, ácidos grasos esenciales o probióticos, entre otros, que tienen **efectos positivos sobre la salud más allá de su valor nutricional básico**. Están diseñados para contribuir a la prevención y el manejo de enfermedades y para mejorar la calidad de vida general.



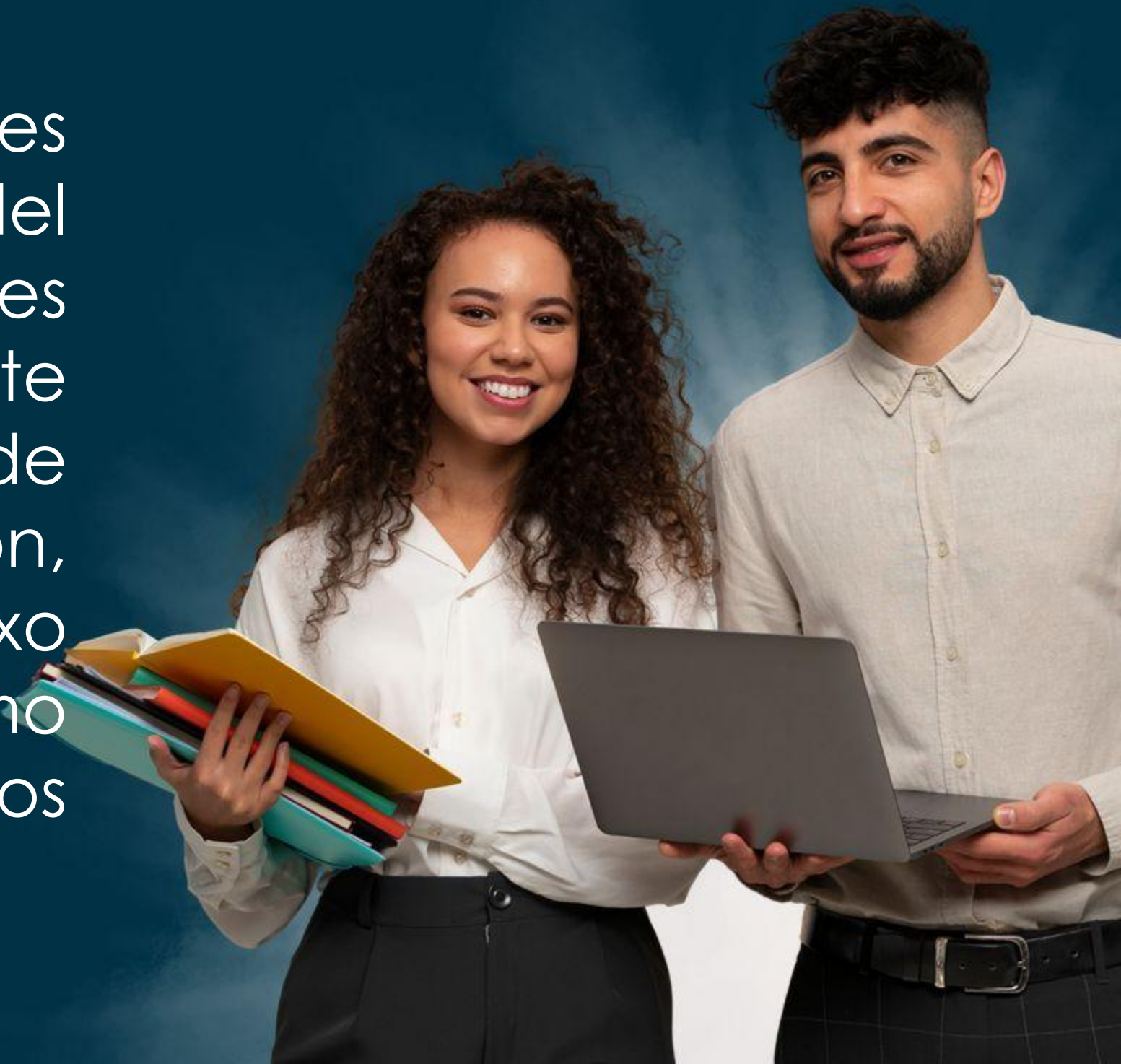
## QUE ES UNA DIETA FUNCIONAL?

Una dieta funcional es un enfoque alimentario que se centra en la inclusión consciente de alimentos funcionales con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar general. No se trata solo de satisfacer las necesidades calóricas o nutritivas, sino de **optimizar la dieta para obtener beneficios adicionales** para la salud.



## ¿Qué es la Inflamación Crónica?

La inflamación crónica de bajo grado es un estado persistente y silencioso del sistema inmune, sin síntomas evidentes como dolor o fiebre, que persiste durante meses o años. Impulsada por el estilo de vida moderno (mala alimentación, sedentarismo, estrés), actúa como nexo oculto en enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, obesidad, trastornos cardiovasculares y neurodegenerativos.



## ¿Inflamación Aguda vs. Crónica:

- **Aguda:** Respuesta inmediata y necesaria (dolor, calor, rubor, edema) para la reparación de tejidos.
- **Crónica de Bajo Grado:** Proceso sistémico y "silencioso" que no presenta síntomas evidentes de inmediato, pero daña progresivamente las células sanas.





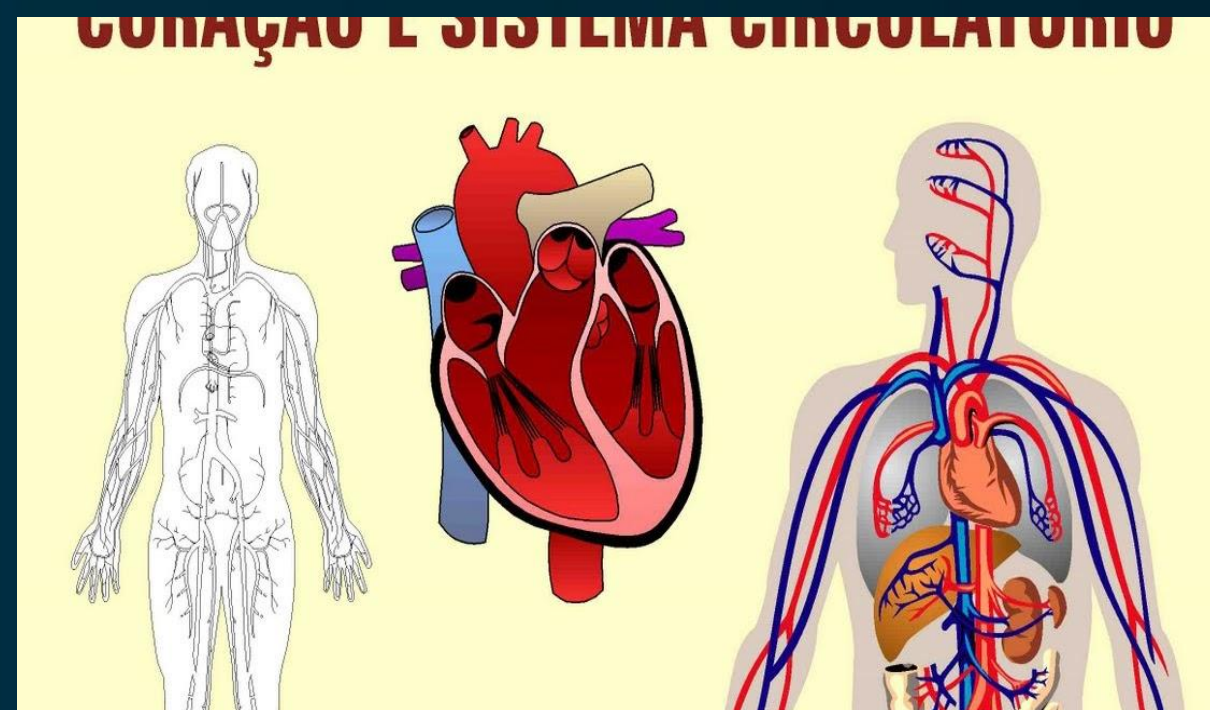
## Factores Desencadenantes:

- Sedentarismo y estrés laboral crónico.
- Dietas ricas en ultraprocesados y azúcares.
- Exposición a contaminantes ambientales y químicos.



## Impacto en la Salud:

Es la base fisiopatológica de enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, trastornos cardiovasculares y enfermedades autoinmunes.



# El Eje Nutrición e Inflamación

## Mecanismos de Modulación Nutricional

- **Inmunonutrición:** La capacidad de ciertos nutrientes para interactuar con el sistema inmunológico y modular la cascada inflamatoria.
- **Vías de Acción:**
  - **Modulación Genética:** Algunos fitoquímicos actúan sobre el factor nuclear "apagando" los interruptores genéticos que activan la inflamación.



## • Estrés Oxidativo

El consumo de antioxidantes neutraliza los radicales libres, evitando el daño a las membranas celulares y al ADN.



## Importancia en SST (Seguridad y Salud en el Trabajo):

- Un estado pro-inflamatorio sistémico reduce la capacidad de recuperación ante cargas físicas.
- La nutrición actúa como un "escudo metabólico" que mejora la resiliencia musculoesquelética del trabajador.



## Resiliencia Laboral.



La nutrición como estrategia para mejorar la recuperación musculoesquelética frente a la carga física, es definitiva.



## Ácidos Grasos Omega-3 (El gran aliado)

- **Fuentes:** Pescados azules (salmón, sardinas), semillas de chía, linaza y nueces.
- **Propiedad:** Reducción de la producción de sustancias químicas que propagan la inflamación.





## ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Disminuye las concentraciones plasmáticas de triglicéridos y del colesterol-LDL

Aumenta ligeramente el colesterol HDL (colesterol bueno)

Disminuye la presión arterial

Reduce la agregación plaquetaria y la inflamación.

Protege contra el cáncer, especialmente el cáncer de colon, de próstata y de mamas.

### ALIMENTOS RICOS EN OMEGA-3



**AGUACATE**



**PESCADO AZUL**



**ACEITUNAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN**



**QUINOA**



**FRUTOS SECOS**



**SEMILLAS DE LINO**

## Cúrcuma y Curcumina



**Propiedades Antiinflamatorias:** Actúa reduciendo la inflamación, lo que la hace útil para aliviar dolores articulares, musculares y mejorar condiciones como la artritis.



**Poder Antioxidante:** Combate los radicales libres y aumenta la cantidad de antioxidantes que el cuerpo produce por sí mismo.

**Salud Cerebral y Cardiovascular:** Puede mejorar los niveles de la proteína en el cerebro (apoyando la memoria y función cognitiva) y reducir factores de riesgo cardíaco.

**Apoyo Digestivo:** Ayuda a la digestión y mejora condiciones del hígado.



## Jengibre (Gingeroles)



- Acción analgésica y antiinflamatoria.
- Beneficios en la reducción del dolor muscular tras el esfuerzo físico.



## Frutos Rojos (Antocianinas)

- **Ejemplos:** Arándanos, fresas, moras.
- Alto contenido de antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.



## Vegetales de Hoja Verde y Crucíferas



- **Fuentes:** Espinaca, brócoli, col rizada.
- Contenido de sulforafano y vitamina K que protegen las articulaciones.



## Té Verde



- El papel de las catequinas en la inhibición del daño celular.
- Beneficios en la salud metabólica.



## Aceite de Oliva Extra Virgen



- El "ibuprofeno natural" de la dieta mediterránea.
- Importancia de su consumo en crudo.



## Microbiota e Inflamación



- Alimentos probióticos (yogur natural, kéfir, chucrut).
- Cómo una flora intestinal sana reduce la inflamación sistémica.



## Alimentos Pro-inflamatorios (Lo que debemos evitar)



- Azúcares refinados, grasas trans y exceso de carnes procesadas.
- El impacto de los ultraprocesados en el ausentismo laboral es evidente.



## Estrategia para la Lonchera del Trabajador

La practicidad y la conservación de nutrientes, es muy importante.

• **El "Bowl" Antiinflamatorio:** Enseñar al trabajador a armar loncheras por capas:

- Base de granos integrales (quinoa o arroz integral).
- Proteína con especias (pollo al curry/cúrcuma).
- Vegetales salteados con jengibre.



- **Snacks Funcionales:** Promover el cambio de paquetes procesados por:
  - Un puñado de **nueces y arándanos deshidratados**.
  - Yogur natural (probiótico) con **semillas de chía**.
  - Bastones de zanahoria con hummus (rico en aceite de oliva y ajo).





## Estrategia para implementar cambio de hábitos.

- El enfoque aquí es la **sustitución inteligente** y el **marketing nutricional**.
- **Sustitución de Grasas:** Cambiar aceites vegetales refinados por **Aceite de Oliva Extra virgen** en crudo para ensaladas.
- Sustituir aderezos cremosos por vinagretas con **cúrcuma, pimienta negra y jengibre**.

- **Proteína de Calidad:** Fomentar el consumo de pescados ricos en **Omega-3** (como el atún o la trucha) al menos dos veces por semana, preparados al horno o al vapor, evitando apanados.
- **Bebidas Funcionales:** Sustituir jugos azucarados por **Té Verde** frío (sin azúcar) o aguas saborizadas naturalmente con rodajas de **jengibre y limón**.
- **Nudge Nutrition (Empujoncito):** Colocar etiquetas pequeñas en el comedor que digan: "*Este menú contiene cúrcuma, ideal para la recuperación muscular de hoy*".

## CONCLUSIONES

- La alimentación funcional no es una dieta, es un estilo de vida preventivo y porque no, curativo.
- Cambiar los hábitos alimentarios no es fácil, pero paso a paso se logra.
- Recordemos siempre que la salud es el tesoro máspreciado que tenemos y que la Prevención salva vidas.

**¡ Muchas gracias !**



# Bibliografías

- <https://health.clevelandclinic.org/anti-inflammatory-diet>
  - [https://www.revhipertension.com/rh\\_3\\_2022/6\\_inflamacion\\_cronica\\_bajo.pdf](https://www.revhipertension.com/rh_3_2022/6_inflamacion_cronica_bajo.pdf).
  - <https://liverfoundation.org/es/salud-y-Bienestar/estilo-de-vida-saludable/dietas-para-enfermedades-del-higado/>
  - <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2015/11/06/cientificos-de-mayo-clinic-reducen-inflamacion-en-celulas-humanas-una-de-las-principales-causas-de-fragilidad/>
- .Notas de autor.

# Evaluémonos



# Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



# posipedia

<https://www.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**

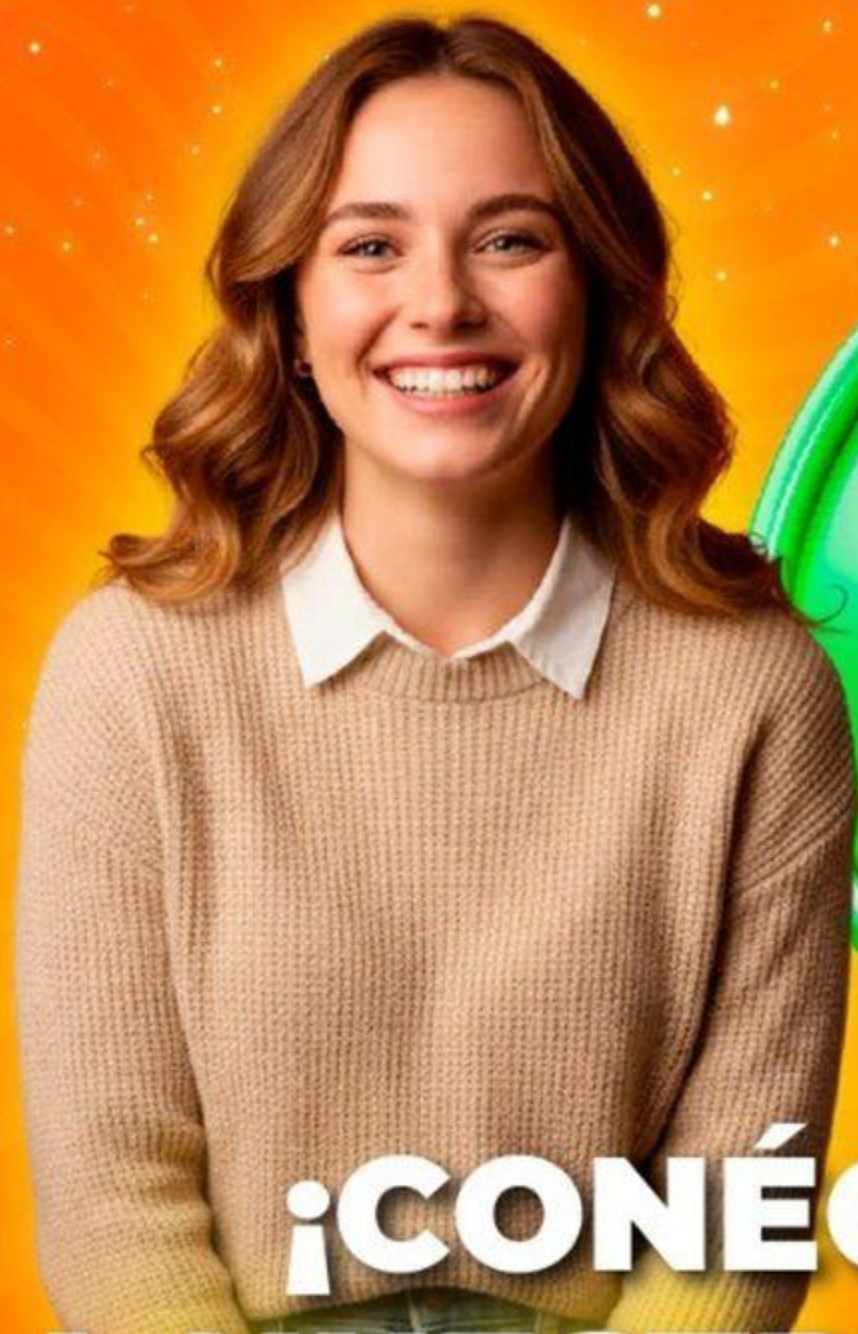
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

**¡TE ESPERAMOS!**





**¡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!**

# ¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar  
a nuestro Canal de Whatsapp