

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPETO
ALEGRIA
EMPATÍA
SOLIDARIDAD
LECCIONES DE VIDA
BIENESTAR
DEDICACIÓN
PROYECCIÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Para asegurar la buena salud: come a la ligera, respira hondo, vive moderadamente, cultiva la alegría y mantén un interés en la vida.

William Londen





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

SALUDABLE



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

MIREYA DELGADILLO S.

Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57 3118121655



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**10 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS EN GESTIÓN DE LA
ALIMENTACIÓN SANA Y RESPONSABLE PARA EL
CUIDADO DE LA VIDA**

01

El COVID -19 modificó nuestros hábitos alimentarios?

Es muy importante identificar los cambios y si son positivos como mantenerlos, pero si por el contrario son negativos, como eliminarlos?

20

Cómo voy a diseñar la cena de Navidad y de Año nuevo?

Me evaluaré a ver que aprendí.

19

Y llegaron las fiestas de fin de año.

Realmente cambié mis hábitos alimentarios? Me siento saludable?

18

Definitivamente debemos consumir menos sodio?

Cómo reemplazo la sal y en qué cantidades?

17

Como modificar una receta y adecuarla a mis requerimientos?

16

Consejos para escoger alimentos más saludables y Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional

02

Estar bien hidratado significa tomar 8 vasos de agua al día?

Se tratarán temas importantes sobre mitos y realidades, beneficios de una buena hidratación, que aporta el agua a una alimentación saludable.

03

Vivencias de una lactancia materna.

Diferentes estudios médicos han comprobado que en la maternidad, la lactancia exclusiva es un factor fundamental en el crecimiento.

04

Comer balanceado también Puede ser delicioso.

Hacer las tareas diarias mientras te alimentas de forma saludable puede ser un reto. Te damos algunos tips de alimentación para hacerte la vida más fácil.

05

Como manejar la ansiedad y la adicción a la comida?

Estamos tomando un rumbo de adicción a las comidas? Podemos prevenir y controlarnos? Aquí te daremos una guía para evitarlo.

06

Es de mal gusto dejar comida en el plato?

Acá les contaré que pasa.

07

La pandemia nos llevó a una lluvia de dietas?

Somos conscientes de si son correctas o simplemente estoy a la moda? Que hacer y cual elegir!

08

Porque los lácteos se han convertido en el peor enemigo de la salud en los adultos?

Acá vamos a describir cuales son buenos, cuales no y como debemos utilizarlos.

09

Es cierto lo que se dice del Gluten?

Donde se encuentra, que debo hacer?

10

Es el aguacate la mejor grasa?

Cómo lo debo incluir en mi alimentación? Es bueno para mis hijos?

11

Definitivamente debo cambiar mis hábitos de alimentación?

Recordemos un poquito los grupos de alimentos y su aporte a la salud.



RUTA DE CONOCIMIENTO

21

FELICIDAD Y CALIDAD POR LA VIDA

15

La actividad física.

Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud. Debo entrenar en ayunas? Debo hidratarme antes o después?

14

Comer a deshoras puede alterar nuestro peso?

Falsa creencia? La obesidad puede originarse por los horarios desajustados?

13

La insulina y la leptina, qué papel juegan en nuestra alimentación y porque es tan importante vigilar estos niveles?

12

El ayuno intermitente me sirve?

Podemos enseñar a los niños a ayunar?

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Recordar que es una alimentación sana y responsable



Momento 1



Cuidar la vida , hace parte del diario vivir.



Momento 1



Gestionar la alimentación, es una responsabilidad.



OBJETIVO GENERAL

El objetivo de hoy es dar recomendaciones específicas para el cuidado de la vida a partir de una alimentación sana y responsable.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Revisar
alimentación
familiar.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Que debo comer
fuera de casa.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Como
mantenemos
saludables y bien
alimentados.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

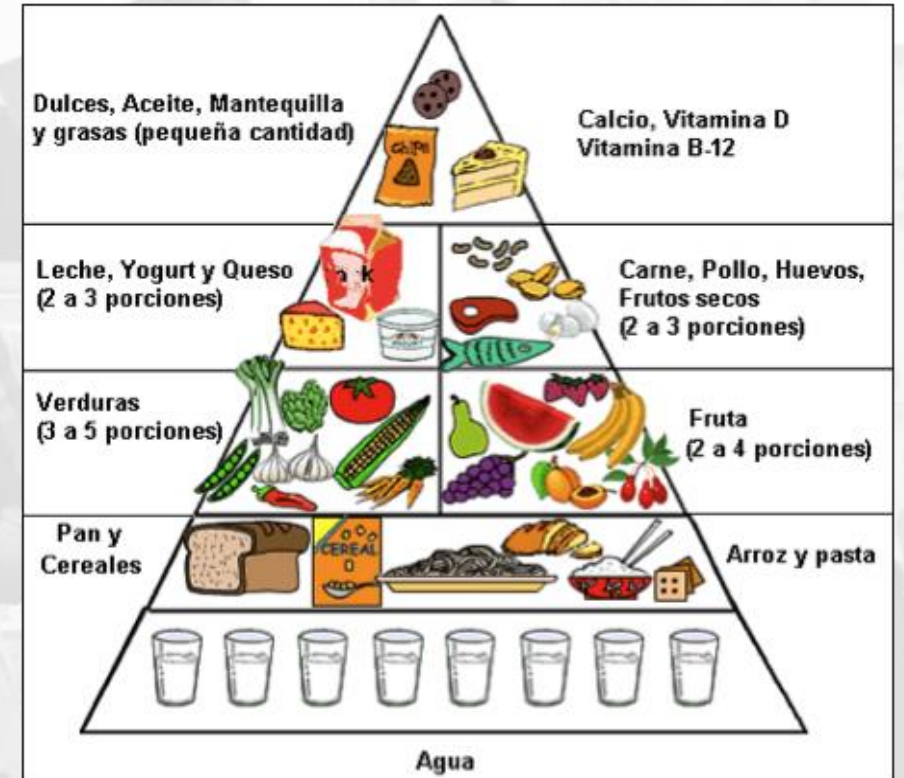
EVALUÉMONOS

SONDEO



1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

- La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida.
- La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



2. Disminuya el consumo frecuente de grasas saturadas.

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.



3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.



Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso.

Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.



4. VIGILE SU PESO CORPORAL FACILMENTE

1. Mida su estatura y anote el dato.
2. Mida su peso y anote el dato.
3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):
Peso bajo: IMC menor a 18,5.
Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,
Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25
Obesidad: IMC mayor o igual a 30





5. Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes.

Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosa



6. Limite el consumo de sal en su alimentación

- No utilice sal de mesa para agregar a las comidas.
- Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina.
- Prefiera los alimentos frescos.
- Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.



7. Seleccione y prefiera alimentos integrales

- Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales.
- Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.



8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos



- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Use agua segura o trátela adecuadamente.
- Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas.



- Separe los alimentos crudos de los cocinados.
- Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.



9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

- Una vida saludable comienza con leche materna.
- Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones.



- A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida, si es posible.
- Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.



10. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

- El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, pues entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona.
- En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud



EJERCICIO

Importancia de hacer ejercicio para la salud

Disminuye el riesgo cardiaco

Previene y retrasa el desarrollo de hipertensión arterial

Reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL

Disminuye el riesgo de padecer diabetes

Mejora la digestión

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer

Ayuda a liberar tensiones y estrés

Mejora el control del peso corporal

Fortalece los músculos y los huesos

Fortalece el sistema inmunológico

Ayuda a mantener y a mejorar la fuerza y la resistencia muscular

Revitaliza el sistema reproductivo

Ayuda a conciliar y a mejorar la calidad del sueño

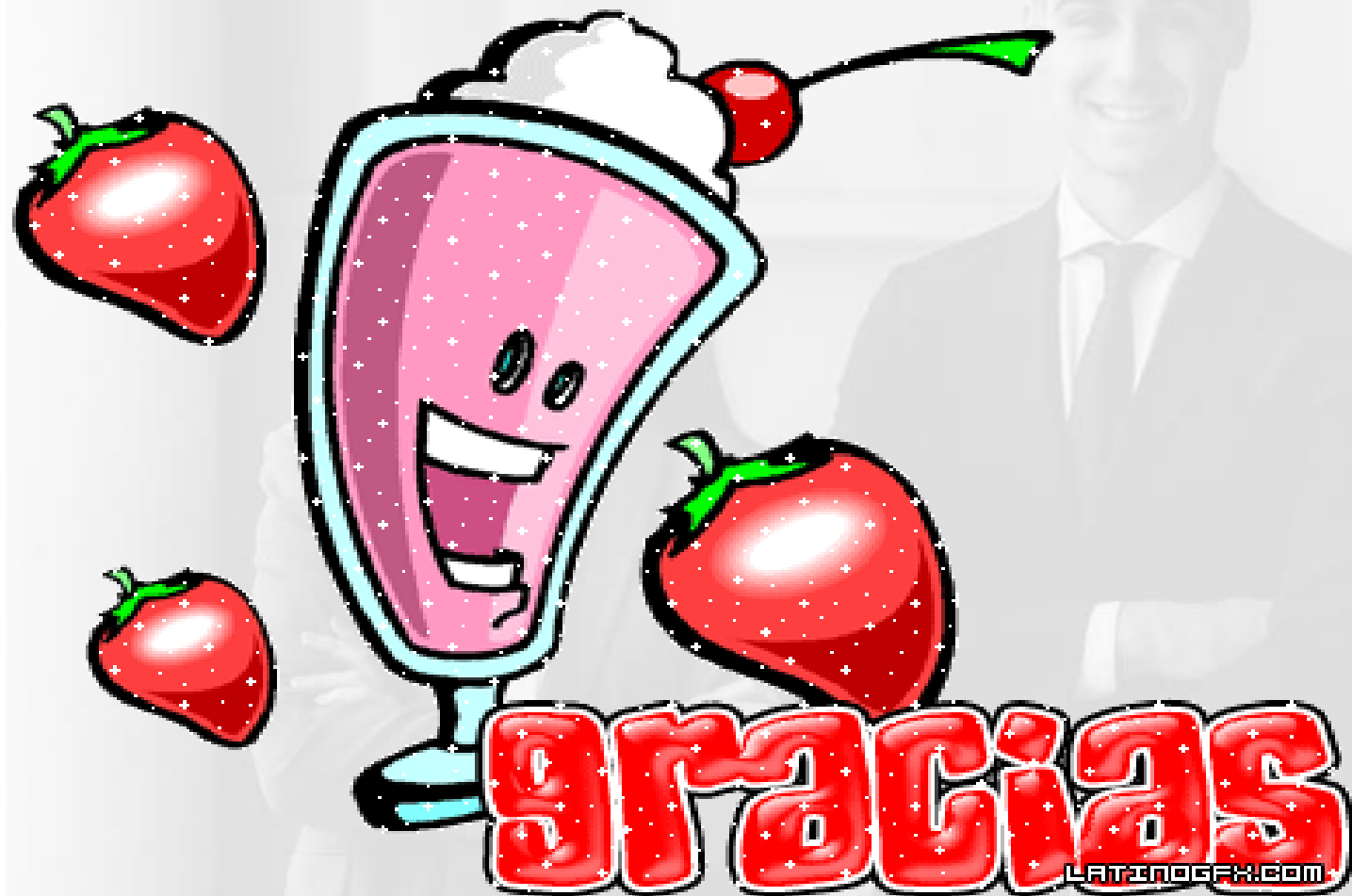
Aumenta el entusiasmo y el optimismo



BIBLIOGRAFIA

Subtitulo

- 1 American Diabetes Association website. Making sense of food labels. www.diabetes.org/nutrition/understanding-food-labels/making-sense-of-food-labels. Accessed October 7, 2020
- 2 Ministerio de Salud y Protección Social. 2020.
- 3 FAO.
- 4





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



Preguntas:

1. Recuerda que cantidad de frutas debes comer al día?.

- a. Una en la mañana y una en la tarde
- b. Tres repartidas en el día.
- c. Preferiblemente jugo en la mañana.
- d. Solamente una

2. En la conservación y manipulación de alimentos debo tener mucho cuidado con:

- a. Lavar muy bien frutas y verduras.
- b. Congelar en empaques separados
- c. Lavar muy bien las superficies.
- d. Lavarme muy bien las manos.
- e. Todas las anteriores

3. Una vida saludable incluye:

- a. Una alimentación sana y responsable.
- b. Unos buenos hábitos de ejercicio, alimentación y conservación del medio ambiente.
- c. Buenas relaciones con mis compañeros de trabajo.
- d. Fortalecimiento de la vida espiritual
- e. Todas las anteriores

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CARIÑO
SALUD
CRECER
CUIDADO
VOCACIÓN
TRABAJO
RESPETO
ALEGRIA
EMPATÍA
SOLIDARIDAD
LECCIONES DE VIDA
BIENESTAR
DEDICACIÓN
PROYECCIÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS