



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



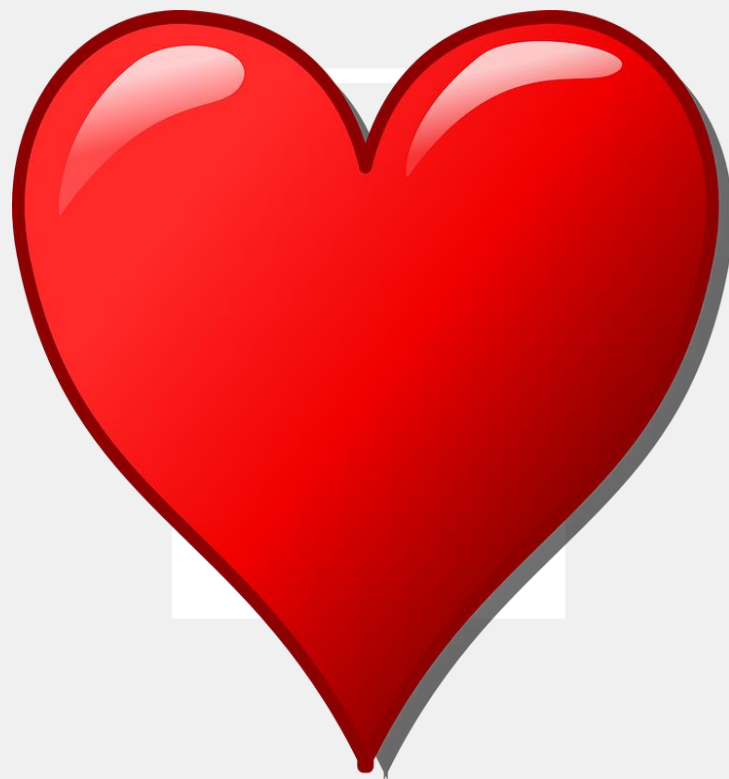
POSITIVA EDUCA
Pensando en ti



TALLERES WEB EN S.S.T.

**ENSEÑANZAS Y APRENDIZAJES PARA
LA VIDA SEGURA Y SALUDABLE**

NUTRICIÓN CARDIOVASCULAR - CORAZON SALUDABLE - VIDA FELIZ



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCION**
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando en U

Mireya Delgadillo Sánchez
Nutricionista – Dietista
Magister en Alimentación y Nutrición
Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Compartir con los asistentes todos los aspectos fundamentales de la nutrición cardiovascular para las diferentes etapas de la vida y estados fisiológicos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Alimentación durante el embarazo y la lactancia
2. Alimentación del recién nacido y complementaria
3. Alimentación en la Adolescencia
4. Alimentación en la Edad Adulta
5. Alimentación del Adulto Mayor



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Alimentación durante el embarazo y la lactancia



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Satisface todos los requerimientos tanto
de tu bebé en formación como los
tuyos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Necesidades nutricionales:

Durante el embarazo, las necesidades nutricionales aumentan, y la dieta debe proporcionar suficiente energía y nutrientes para:

- **Satisfacer los requerimientos nutricionales de la madre.**
- **Permitir el crecimiento de estructuras como el útero, la placenta y los senos.**
- **Satisfacer las necesidades para el crecimiento del feto.**
- **Permitir a la madre acumular las reservas necesarias para el crecimiento del feto y para la lactancia después del parto.**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

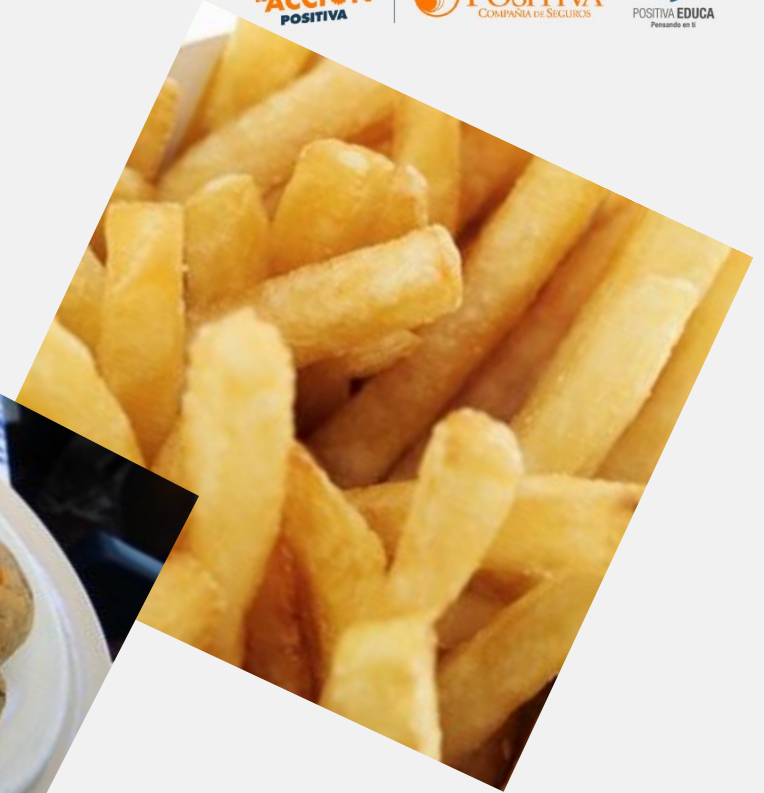


Innovación



Capital
Estratégico

Carbohidratos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

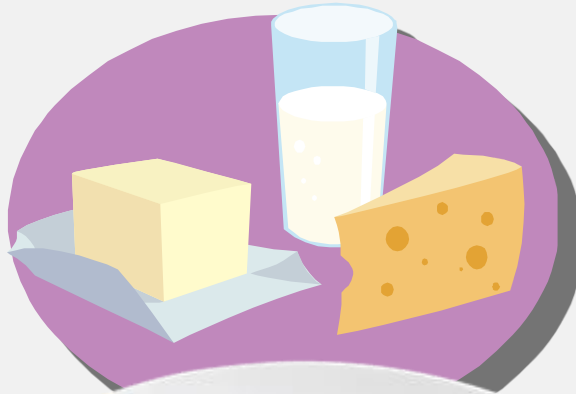


Innovación



Capital
Estratégico

- Proteínas de origen animal y vegetal



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Grasas de origen vegetal



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



• Vitaminas y minerales



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Para prevenir algunas enfermedades:

➤ Espina bífida

Consumir ácido fólico es una vitamina del Grupo B necesaria para la prevención de los defectos del tubo neuronal o la espina bífida.

En los alimentos, el ácido fólico se encuentra en forma de folatos, siendo sus principales fuentes los vegetales de hoja verde (espinaca, acelga), las naranjas, el brócoli, los espárragos, etc. También es posible adquirir alimentos enriquecidos en ácido fólico como el pan y los cereales fortificados.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

➤ Toxoplasmosis

Es una enfermedad producida por un parásito que se encuentra en las heces de los gatos y a veces también en carnes crudas y leche de cabra. En ciertos casos la enfermedad puede ser transmitida por la madre al feto, causándole serios problemas.

Los principales consejos para evitarla son:

- No comer carne cruda o poco cocida.
- No tomar leche o queso de cabra no pasteurizados
- Lavar frutas y verduras muy bien
- Mantener una muy buena higiene en la cocina, sobre todo si hay contacto con gatos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Solo así lograremos
el objetivo:
bebé sano(a)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Iniciar después de los 6 meses

- Inicio progresivo
- Siempre después de la leche materna
- Evaluar antecedentes familiares de alergias
- Manejo de texturas, purés suaves, purés gruesos, picados, trozos blandos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

RECOMENDACIONES

Tener en cuenta los alimentos alergénicos:

Leche de vaca y sus derivados, pescados, huevos, fresas, Kiwi, Cítricos, mariscos, miel, tomate, cerdo, nueces, cacahuates, alimentos con gluten (trigo, avena, centeno o cebada/ pan, galletas)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- ❑ Evaluar antecedentes familiares de alergias
- ❑ Manejo de texturas, purés suaves, purés gruesos, picados, trozos blandos , papillas, compotas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Ambiente tranquilo y agradable
- Evitar actividades distractoras
- Alimentar en el mismo lugar
- Horarios regulares
- Alimentación fraccionada
- No forzar aceptación y cantidad



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Manejo de temperaturas no soplar
- Permitir que ellos manipulen los alimentos
- Observar tolerancia, gustos y desagradados
- Evitar golosinas, paquetes y otros productos de poco valor nutricional



SUPERVISAR SIEMPRE



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PRE-ESCOLARES Y ESCOLARES



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Proveer a los niños una alimentación sana, ayudará a mantenerlos saludables y a prevenir algunas enfermedades



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Debemos tener en cuenta:

- Un 70% de las enfermedades están relacionadas con la alimentación y el estilo de vida.
- En esta etapa de la vida es donde todavía podemos inculcar buenos o malos hábitos.
- Recuerden que los hijos aprenden por imitación.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

ADOLESCENCIA

La **etapa que llega después de la niñez** y que abarca desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo es conocida como **adolescencia**. El término proviene de la palabra latina *adolescētia*.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Características:

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por procesos:

- ❖ Maduración sexual
- ❖ Aumento de talla y aumento de peso,
- ❖ Aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso.

Por lo tanto:



- ❖ La alimentación debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Se recomienda del total diario de calorías:

➤ 15 a un 20% de proteínas, asegurando una buena parte de origen vegetal.



➤ Las grasas, deben representar el 30-35% del total de calorías de la dieta



➤ 50% de la energía total de la dieta proceda de hidratos de carbono



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Minerales y Vitaminas indispensables en la adolescencia

- El **calcio** con el crecimiento de la masa ósea.
- El **hierro** con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular.
- El **zinc** con el desarrollo de la masa ósea y muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Vitaminas A y D,
- Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina
- Vitamina C



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

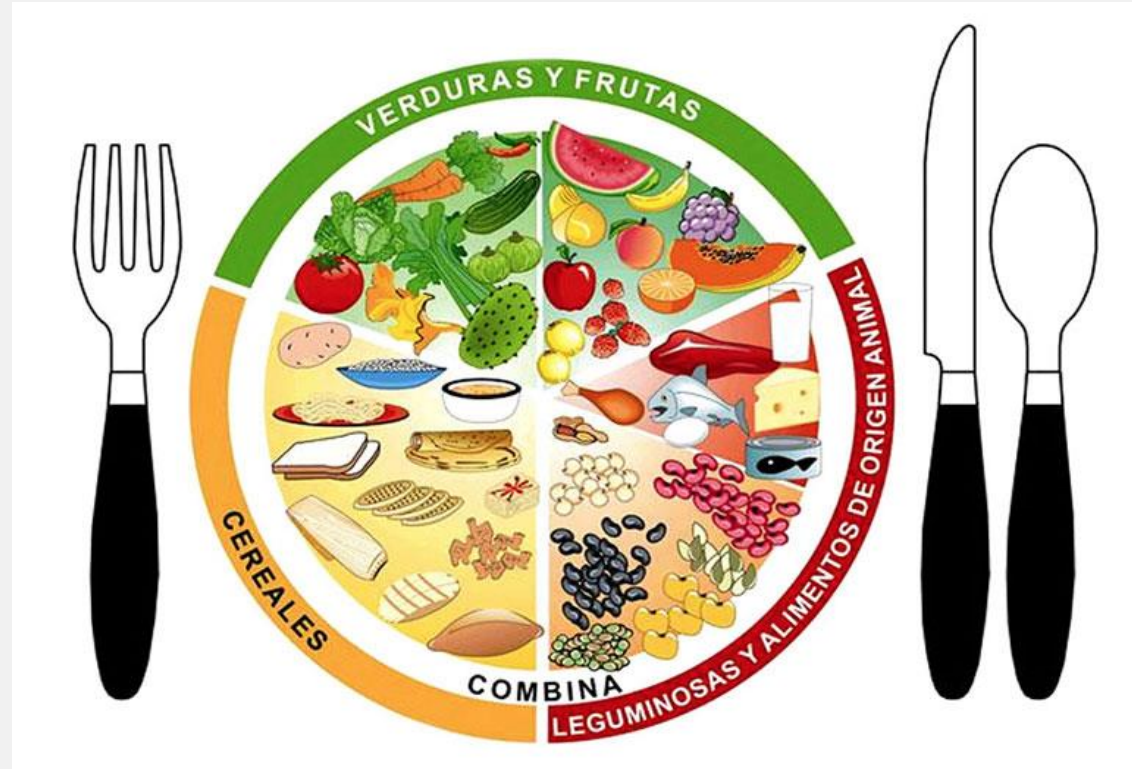


Innovación



Capital
Estratégico

En conclusión:



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Adultos

- Mantener un Peso de Acuerdo a la Talla o Estatura
- Comer Alimentos Variados
- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Comer Grasa en Cantidad Moderada
- Moderar la ingestión tanto de alimentos ahumados y de productos curados o de salchichonería
- Evitar el Exceso de Azúcar
- Evitar el exceso de sal



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Para controlar el consumo de sal poner en práctica lo siguiente:

-
- Aprender a disfrutar el sabor propio de los alimentos.
-
- No agregar sal a los alimentos ya preparados □
Cocinar con poca sal.
- Limitar el consumo de golosinas y productos salados. □
- Usar otros condimentos naturales que resaltan el sabor de las comidas, ejemplo: limón, tomate, hierbas y especias.
- Consumir líquidos en abundancia, por lo menos 6-8 vasos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Adulto mayor



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Algunas reflexiones:

Es muy habitual que se presente:

- Pérdida del apetito (envejecimiento, inactividad, masticación, soledad, enfermedades, economía, duelos, etc.)
- Una vez que pasamos la barrera de los 60 años **la capacidad de absorción a nivel intestinal disminuye, aumenta el consumo medicamentos, se dificulta la masticación, se reduce la actividad física, se pierde el olfato y el gusto, entre muchas otras cosas.**
- Estos factores contribuyen a un **desequilibrio nutricional que podría desencadenar algún tipo de enfermedad.** Por esta razón es esencial saber cómo alimentarse.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Características de una alimentación saludable

1. Debe ayudar a mantener un buen estado de salud.
2. Debe aportar la energía y los nutrientes necesarios.
3. Debe ayudar a prevenir enfermedades crónicas.
4. Debe incluir alimentos conocidos por la persona mayor.
5. Debe tener buen aspecto y sobre todo buen sabor.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

6. Las proteínas deben aportar entre un 10 y un 15% de las calorías totales que necesita el cuerpo.

7. Los lípidos no deben aportar más del 30 o 35% de estas calorías.

8. Los hidratos de carbono deben aportar al menos el 50-60% restante.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Otros consejos muy importantes:

- Es muy importante cuidar la digestión de nuestros mayores.
- **Lo más recomendable es que el mayor coma a menudo, pero con menos cantidad.**
- Es clave **conocer** los alimentos que deben evitarse en la tercera edad. (Grasas en exceso, sal en exceso, azúcar en exceso)
- Es vital escoger **alimentos variados**.
- Recomendable optar por alimentos bajos en grasas e integrales.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Nutrientes esenciales para la Tercera Edad:

VITAMINA D

Vital para evitar la anemia. Se obtiene en pescados como salmón, caballa y atún y cereales fortificados. Una leve exposición al sol también es ideal para absorber esta vitamina.

ZINC

Antioxidante natural. Legumbres, pescado, cereales, huevos y carne. Ayuda a regular el sistema inmune.

VITAMINA B12

En el marisco, carne magra y pescado. Ayuda a mejorar el desarrollo mental y a evitar enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Tener muy en cuenta

CALCIO

Mineral esencial para los huesos, juntamente con el fósforo. Lácteos, frutos secos, pescado y productos provenientes de la soja. Reduce el riesgo de osteoporosis.



POTASIO

Verduras, frutas y yogures. Reduce el riesgo de hipertensión.



Y lo más importante: **CUIDAR CON AMOR!!!**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

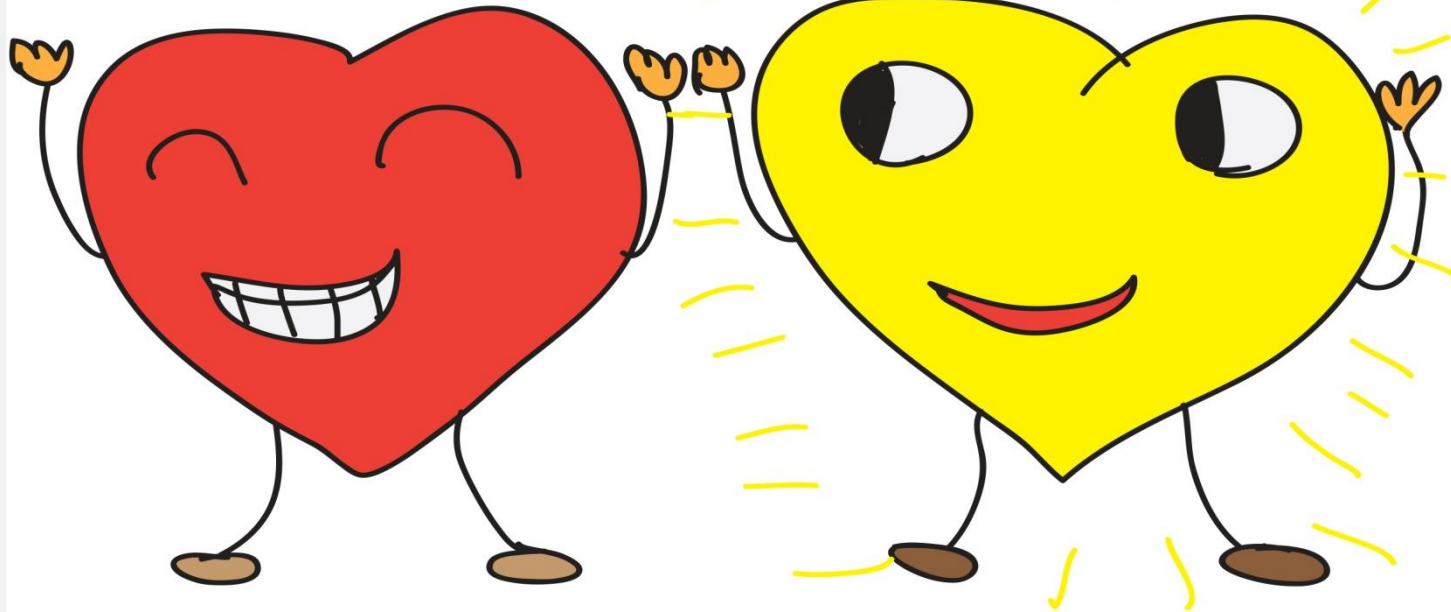


Innovación



Capital
Estratégico

cuando ríe tu corazón
en el mío va saliendo el sol



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando al 4



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recuerden:

- ❖ El embarazo, y la lactancia, son definitivos para determinar el estado nutricional del bebé.
- ❖ La edad pre-escolar y escolar determinan la formación de hábitos saludables no solo de alimentación sino de vida.
- ❖ La Adolescencia, afirma el carácter, la personalidad y el estado nutricional y de salud, así que cuida a los adolescentes.
- ❖ La edad adulta es una etapa en la que se debe vivir plenamente, con salud y bienestar. Cuídate y cuida tu corazón.
- ❖ La Edad mayor es el reflejo de lo que fuiste en el pasado, así que siempre asegúrate de proteger a tus mayores con salud, alimentación y mucho amor.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCIÓN**



PREGUNTAS



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti



TALLERES WEB EN S.S.T.

**ENSEÑANZAS Y APRENDIZAJES PARA
LA VIDA SEGURA Y SALUDABLE**