



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO





Comunidad Nacional de Conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 4: MICRODOSIS DE SUPLEMENTOS Y NUTRACEÚTICOS EN LA PREVENCIÓN



Mireya Delgadillo Sánchez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN
Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



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 son los nutraceuticos.
- **02.** Concepto de microdosis.
- **03.** Diferencias.
- **04.** Cómo actúan en el organismo.
- **05.** Normatividad.
- **06.** Ejemplos específicos de nutraceuticos.
- **07.** Conclusiones
- **08.** Evaluación final.



01.

Identificar las microdosis
nutricionales y los nutraceuticos.

02.

Aprender como se deben utilizar

03.

Establecer pautas para incluirlos
en la alimentaci3n diaria.

Objetivo

Microdosis

Nutraceuticos



- Utiles en prevenci3n de enfermedades.

-Pro inflamatorios.
- Antioxidantes.

MICRODOSIS DE SUPLEMENTOS

Las microdosis de suplementos son el consumo de dosis diminutas (fracciones) de vitaminas, minerales o plantas medicinales. Su objetivo es obtener beneficios con efectos secundarios mínimos.

- Se suelen tomar en forma de gotas sublinguales varias veces al día.
- **Objetivo:** Enviar una señal al cerebro para que el organismo active sus propios mecanismos de autorregulación y curación, evitando efectos secundarios.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¿CUALES SON?

Nutricionales (Vitaminas y Minerales): Existen cápsulas y líquidos con dosis fraccionadas, promovidos para evitar la irritación estomacal, aunque están indicados para deficiencias muy leves.



¿Qué son los nutraceuticos ?

El término nutraceutico se refiere a productos derivados de fuentes alimentarias y farmacéuticas, que ofrecen beneficios para la salud, incluyendo la prevención y el tratamiento de enfermedades, a menudo relacionados con vitaminas y minerales.







DIFERENCIA ENTRE NUTRACEÚTICOS Y MICRODOSIS ALIMENTARIAS..

No existe una definición, ni distinción clara entre los suplementos alimenticios y los nutraceuticos por parte de las autoridades reguladoras a nivel mundial. Los nutraceuticos han recorrido un largo camino desde su concepción como un puente entre la nutrición y la farmacoterapia a finales del siglo XX. Los nutraceuticos son productos derivados de alimentos que, además de su valor nutricional básico, ejercen efectos biológicos específicos con impacto preventivo y terapéutico con calidad farmacológica.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

• Estrés Oxidativo y Nutraceuticos

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





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

<https://www.youtube.com/live/G44SrlmCujs?si=vq3PV5wRem9-haHF>

El Poder de los Nutraceuticos: Evidencia, Mecanismos y Resultados. Dr. Niraldo Paulino



¿Cómo actúan?

Varios nutraceuticos se utilizan solos o como terapia adyuvante junto con la terapia convencional para inducir efectos anticancerígenos sinérgicos. Los estudios también han demostrado que los nutraceuticos poseen un fuerte efecto anticancerígeno contra diversos tipos de cáncer sin inducir toxicidad, y también son capaces de prolongar una o más etapas del proceso carcinogénico, así como de regular diversas vías moleculares involucradas en la carcinogénesis.



Estas propiedades terapéuticas se asocian con la presencia de muchos compuestos diferentes en frutas, verduras y plantas como [carotenoides](#) , [flavonoides](#) , [compuestos organosulfurados](#) , [isotiocianatos](#) , [indoles](#) , [monoterpenos](#) , ácidos fenólicos y clorofila.





El nutracéutico actúa directamente en el organismo (ej. un antioxidante protegiendo las células). La microdosis actúa como un "estímulo informativo" para el sistema nervioso, basándose en el principio de que menos es más.

Los suplementos nutricionales se consideran necesarios en una dieta cuando existen deficiencias nutricionales diagnosticadas, en dietas restrictivas o específicas, durante etapas de la vida con necesidades especiales, para atletas, en casos de restricciones alimentarias o alergias y en situaciones de Estrés o enfermedad.

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.



REDES SOCIALES



PRODUCTOS HOMEOPÁTICOS

Los medicamentos homeopáticos son preparados farmacéuticos obtenidos por técnicas homeopáticas, conforme a las reglas descritas en las farmacopeas oficiales aceptadas en el país, con el objeto de prevenir, aliviar, curar, tratar y/o rehabilitar una condición médica.



Té Verde



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



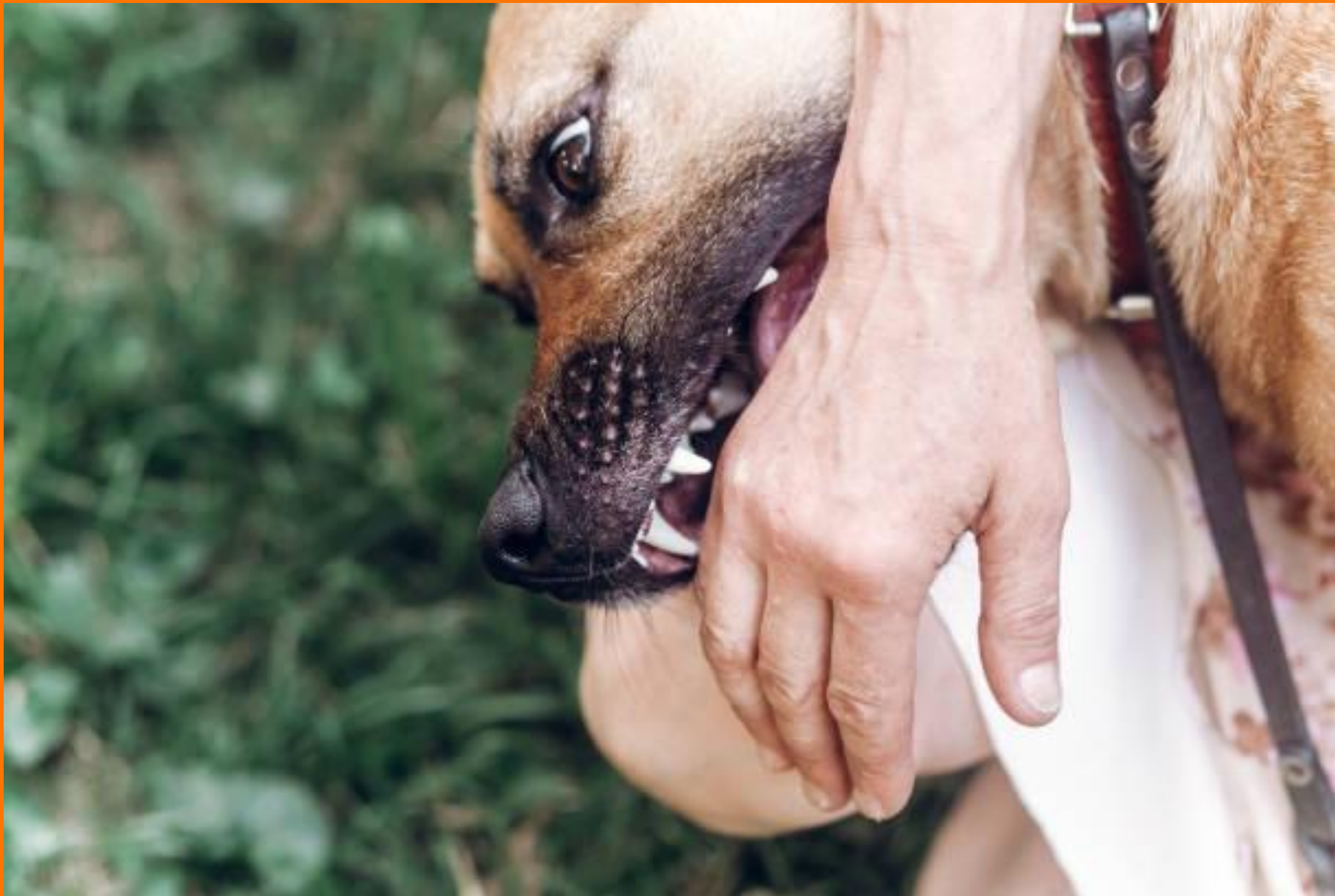
Aceite de Oliva Extra Virgen



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



"lo similar cura lo similar"



¿Cómo incluir estos productos en la alimentación diaria ?

- No automedicarse.
- Consultar a su MD y/o Nutricionista.
- Cuidado con las redes.
- No cambiar la alimentación natural por estos productos.



GRUPOS ESPECÍFICOS.

Hay personas que son más propensas a requerir suplementos en su dieta, debido a circunstancias específicas que aumentan sus necesidades nutricionales o limitan su capacidad para obtener nutrientes de los alimentos de manera adecuada:

- Mujeres Embarazadas y en Período de Lactancia
- Niños en crecimiento



- Adultos mayores
- Vegetarianos y Veganos
- Personas con enfermedades crónicas
- Atletas
- Pacientes con restricciones dietéticas o Alergias
- Personas viviendo situaciones de Estrés





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

MARCO LEGAL

- DECRETO NUMERO 3249 DE 2006 (Septiembre 18) por el cual se reglamenta la fabricación, comercialización, envase, rotulado o etiquetado, régimen de registro sanitario, de control de calidad, de vigilancia sanitaria y control sanitario de los suplementos dietarios, se dictan otras disposiciones y se deroga el Decreto 3636 de 2005-
- Buenas Practicas de Manufactura, BPM, en plantas o fabricas de alimentos que fabriquen, acondicionen o semielaboren suplementos dietarios .





CONCLUSIONES

- Las microdosis no reemplazan la alimentación diaria y no se deben considerar como único alimento, solo se deben consumir como prevención de una deficiencia específica siempre y cuando esté sugerido por su médico y/o nutricionista.
- Los nutraceuticos no son lo mismo que las microdosis y también se deben consumir con precaución.
- Los productos homeopáticos suelen ser usados indiscriminadamente y a pesar de que son elaborados a partir de minerales y vegetales, se debe siempre consultar.



Bibliografías

- DeFelice, 2002 Go et al., .Notas de autor.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169809516300552>
- https://www.revhipertension.com/rh_3_2022/6_inflamacion_cronica_bajo.pdf.
- <https://www.topdoctors.cl/articulos-medicos/cuando-son-necesarios-los-suplementos-alimenticios/>
- Ward WE, Chilibeck PD, Comelli EM, Duncan AM, Phillips SM, Robinson LE, Stellingwerff T. Investigación en suplementos nutricionales y nutraceuticos para la salud, la actividad física y el rendimiento: Avanzando. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2019; 44:455–460. doi: 10.1139/apnm-2018-0781.
- https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/DECRETO%203249%20DE%202006.pdf

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!



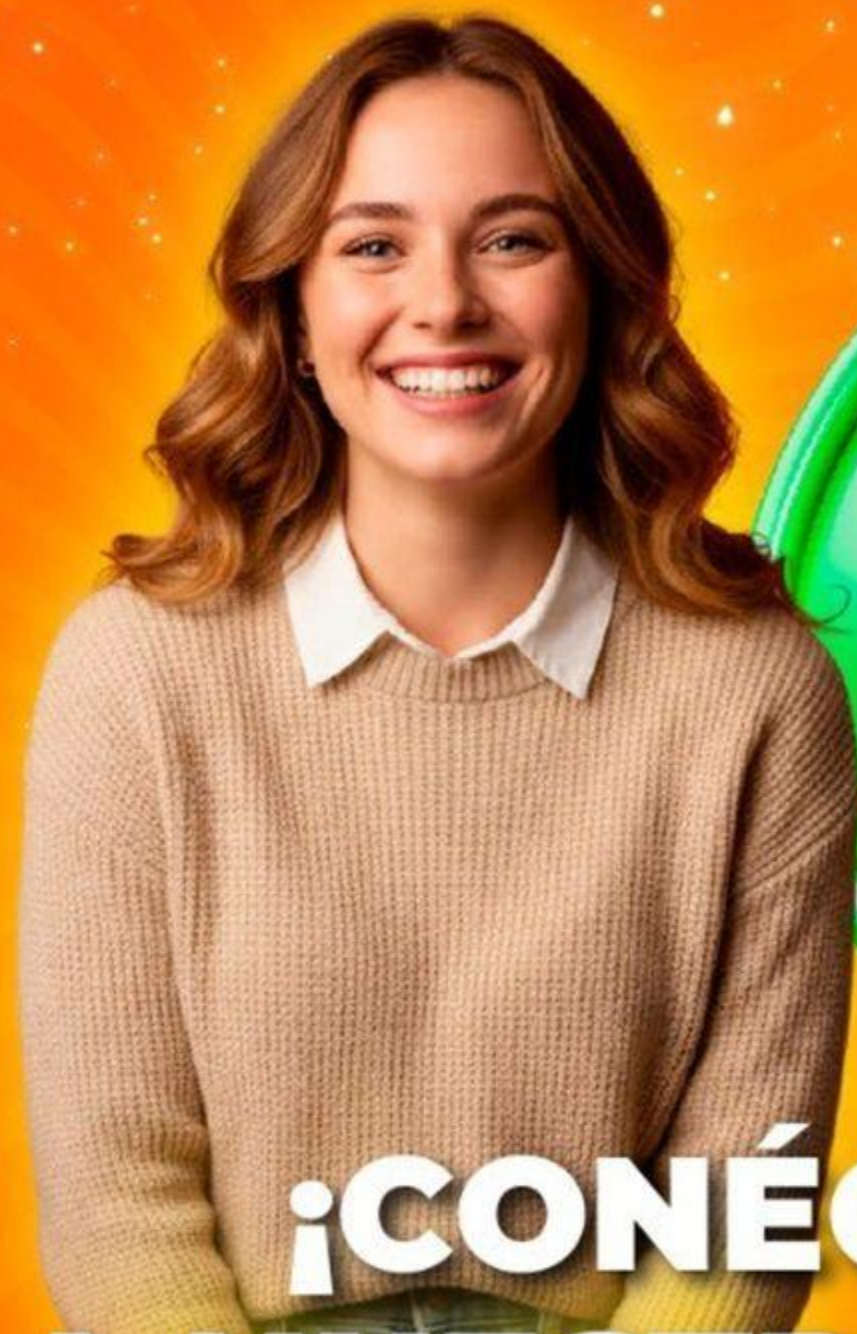


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡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!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp