



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 5: ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS

CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD Y MANTENER LA ENERGÍA EN EMERGENCIAS



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:
ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS
DE CRISIS - CLAVES PARA
CUIDAR LA SALUD Y
MANTENER LA ENERGÍA EN
EMERGENCIAS



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.** Hablemos de crisis.
- **02.** Claves para cuidar la salud
- **03.** Necesidades inmediatas.
- **04.** Consecuencias físicas y mentales
- **05.** Prioridades de la Alacena de Emergencia
- **06.** El sostén muscular e inmune.
- **07.** Hidratación estratégica en emergencias.
- **08.** Modulación del estrés a través de la alimentación.



01.

Identificar las necesidades inmediatas.

02.

Prevenir las consecuencias físicas y mentales.

03.

Establecer las prioridades de la alacena de emergencia.

Objetivo





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

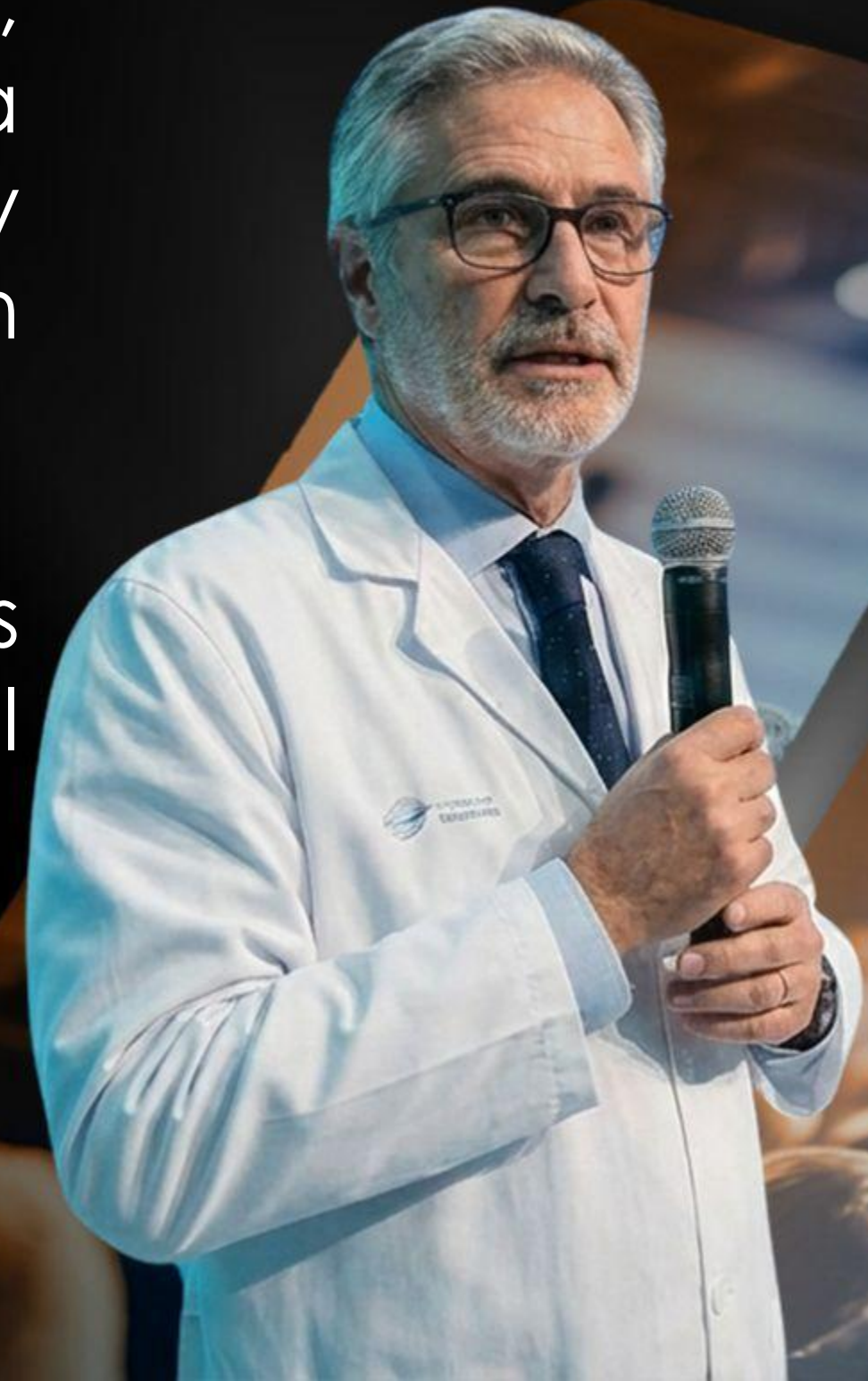
educa
comunica y cultura preventiva

¡CRISIS!

- Una **crisis** es un estado temporal de desestabilización, ruptura o cambio profundo en un sistema (ya sea personal, social, económico u organizacional), en el que las formas habituales de actuar o responder resultan insuficientes para manejar la situación. Históricamente no implicaba únicamente un desastre, sino un **punto de inflexión** o momento decisivo donde se requiere tomar una postura o cambio de rumbo.
- **Incertidumbre e inestabilidad:** Altera el orden previo y genera una pérdida temporal de control.
- **Exigencia de adaptación:** Obliga a tomar decisiones rápidas y a desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento.
- **Temporalidad:** Es un proceso dinámico con un inicio, un pico de tensión y una resolución.

¿ Y CÓMO PROCEDER ?

- Alimentación en Tiempos de Crisis, podemos definirla, como las claves para cuidar la salud, mantener la energía y garantizar la seguridad nutricional en emergencias.
- Comer en crisis no es solo "llenarse", es proveer combustible estratégico al organismo.
- Nutrición estratégica como pilar de resiliencia física, mental y operacional





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



comunica y cultura preventiva

Necesidades inmediatas.

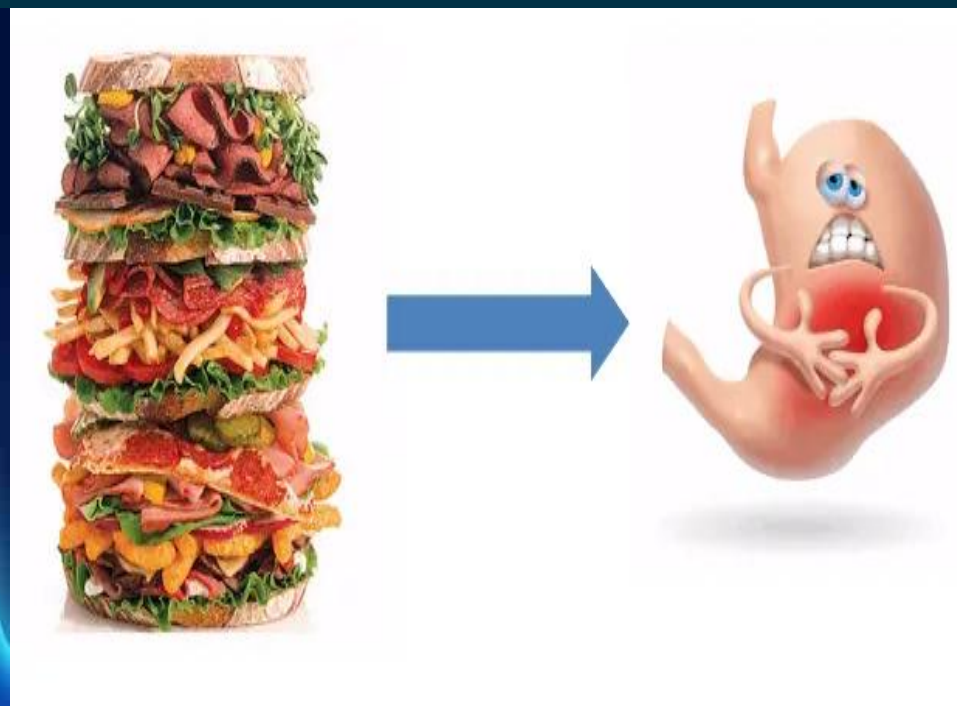
Las emergencias (desastres naturales, crisis económicas o interrupciones de suministro) alteran el acceso regular a alimentos frescos y tenemos que identificar prioridades.

Comidas que no requieren cocción y que están listas para consumir directamente, proporcionan una fuente inmediata de energía y nutrientes, lo que es crucial en situaciones donde no se dispone de instalaciones para cocina.



Consecuencias físicas y mentales:

- Picos de fatiga y bajones de glucosa por consumo excesivo de ultraprocesados simples.
- Aumento del estrés oxidativo y respuesta inflamatoria sistémica.



Prioridades de la Alacena de Emergencia

. Objetivos principales:

- Alta densidad nutricional en poco volumen.
- Larga vida útil sin necesidad de refrigeración.
- Facilidad y rapidez de preparación (mínimo uso de agua o combustible).

. **Criterio de selección:** Estabilidad, valor calórico/proteico y digestibilidad.



Proteínas de Larga Duración (El Sostén Muscular e Inmune)

- **Importancia:** Mantienen la masa muscular, respaldan el sistema inmunitario y generan saciedad prolongada.
- **Opciones clave:**
 - **Conservas de pescado:** Atún, sardinas y salmón en agua o aceite de oliva (ricos en Omega-3).
 - **Legumbres en conserva o secas:** Lentejas, garbanzos y frijoles (fuente de fibra y proteína).
 - **Proteína en polvo vegetal o de suero:** Solución rápida sin cocción.
 - **Huevos:** Tienen buena estabilidad a temperatura ambiente moderada si no se lavan previamente.





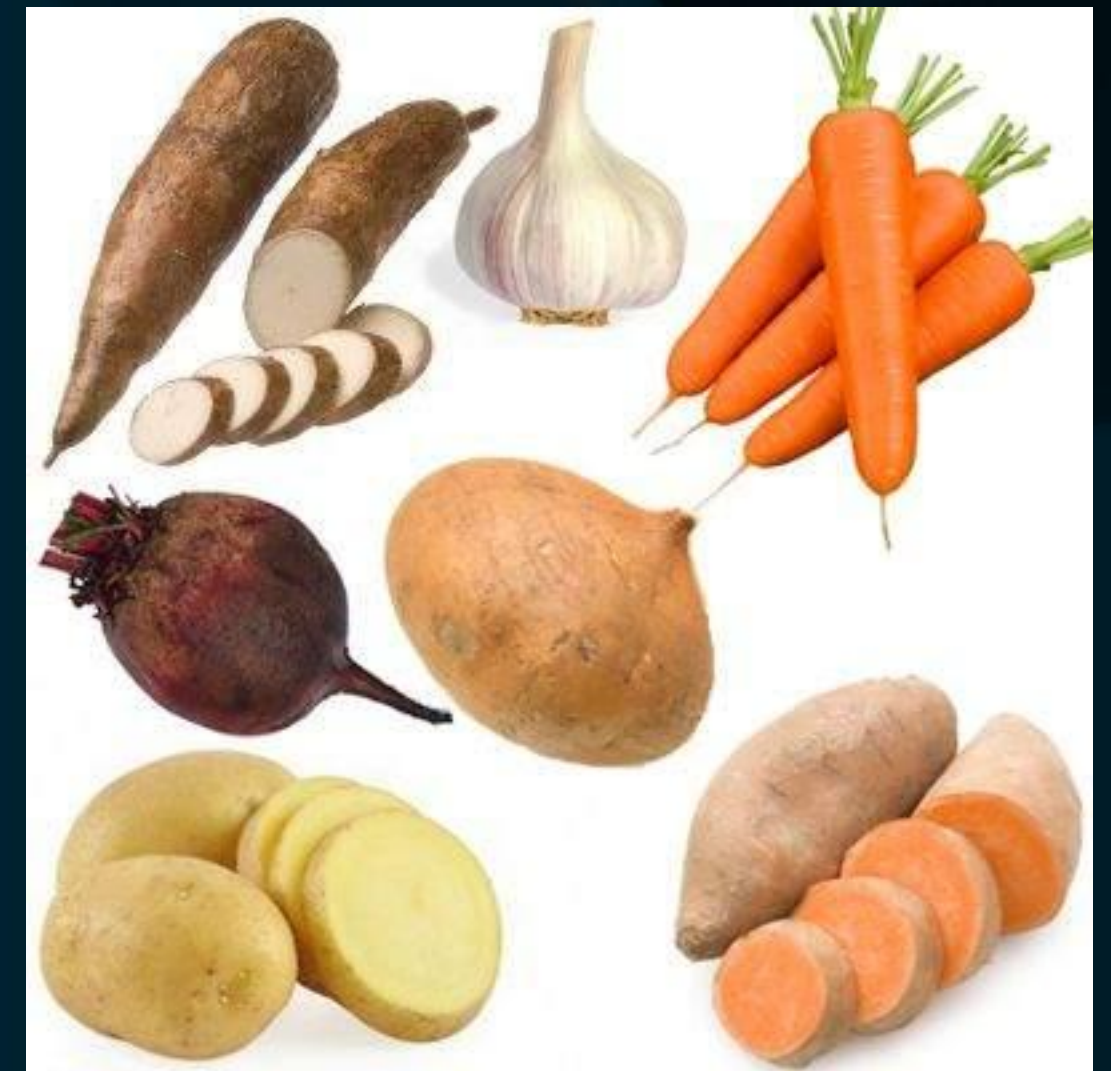
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Carbohidratos Complejos (Energía Sostenida)

- **El problema de los azúcares simples:** Generan picos de insulina seguidos de fatiga y mayor ansiedad.
- **Fuentes estratégicas de energía de liberación lenta:**
 - Avena en hojuelas (no requiere cocción prolongada; se puede hidratar).
 - Arroz integral o precocido, quinua y cuscús (de rápida hidratación).
 - Frutos secos, semillas y tubérculos de buena conservación (papas, yucas o plátanos verdes en estado fresco).
 - Galletas integrales o de arroz sin azúcares añadidos.



Grasas Saludables (Densidad Calórica y Protección Neurológica)

- **Rol clave:** Aportan el doble de energía por gramo que los carbohidratos y ayudan a regular la respuesta al estrés.



Fuentes recomendadas:

- Mantequilla , almendras (100% fruto seco).
- Aceite de oliva (en botella oscura o lata) o aceite de coco o de aguacate.
- Mezcla de frutos secos (nueces, almendras) y semillas (chía, linaza, girasol).
- Aceitunas en salmuera o envasadas al vacío.







POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Vitaminas y Minerales sin Refrigeración

. Cómo evitar deficiencias de micronutrientes:

- **Vegetales en lata/frasco:** Tomates pelados, espárragos, maíz, alcachofas y pimientos.
- **Frutas deshidratadas o liofilizadas:** Pasas, ciruelas y manzanas (energía inmediata y potasio).
- **Frutas de piel gruesa y larga duración:** Cítricos (naranjas, limones), manzanas y bananos verdes.
- **Vegetales de raíz:** Zanahorias, ahuyama/calabaza y cebollas.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Hidratación Estratégica en Emergencias

- **Regla de oro:** La deshidratación leve reduce la concentración y la capacidad física hasta en un 20%.
- **Recomendaciones:**
 - Garantizar agua potable para consumo y preparación segura.
 - **Electrolitos y sueros orales:** Fundamentales en climas cálidos o ante episodios de estrés/enfermedad.
 - **Infusiones digestivas y relajantes:** Manzanilla, toronjil o menta para mitigar la tensión nerviosa y facilitar el descanso.



Modulación del Estrés a través de la Alimentación

- . **El eje intestino-cerebro en crisis:** El cortisol alto altera la digestión y la microbiota intestinal.
- . **Estrategias nutricionales:**
 - **Evitar:** Exceso de cafeína, bebidas energizantes y azúcares refinados (agravan la ansiedad).
 - **Potenciar:** Alimentos ricos en Magnesio (cacao puro, semillas de calabaza) y Triptófano (frutos secos, avena) para apoyar el sistema nervioso.



Inocuidad y Manejo Seguro de Alimentos

· Prevención de intoxicaciones (clave en emergencias)

- Consumir primero los alimentos perecederos o próximos a vencer.
- **Regla del corte de luz:** Mantener refrigeradores y congeladores cerrados; consumir primero lo perecedero en las primeras 4-6 horas.
- Higiene de utensilios y manos (uso de gel antibacterial o alcohol cuando el agua sea limitada).
- Descarte inmediato de latas abombadas, oxidadas o golpeadas.





Planificación de Menús Rápidos e Integrales (Ejemplos)

- **Desayuno:** Avena hidratada en agua/leche vegetal con chía, crema de maní y fruta deshidratada.
- **Almuerzo:** Ensalada fría de garbanzos o lentejas en conserva con atún, tomates en lata macerados, aceite de oliva y semillas.
- **Cena:** Crema o sopa rápida (base de legumbres o tubérculos) con galletas integrales o tostadas.
- **Snack de alta energía:** Puñado de frutos secos con trozos de chocolate negro (>70% cacao).

Nutrición para Poblaciones Vulnerables en la Familia

- **Niños y lactantes:** Priorizar la lactancia materna; asegurar papillas a base de avena, plátano o tubérculos cocidos.
- **Adultos mayores:** Garantizar textura blanda, adecuada hidratación y densidad proteica para evitar sarcopenia rápida.
- **Personas con condiciones crónicas (ej. Diabetes, Hipertensión):** Controlar el sodio en latas (enjuagar las conservas antes de consumir) y evitar carbohidratos refinados.





Organización de la Alacena y Kit de Reserva.

- **Criterios de almacenamiento:**
 - Almacenar en lugares frescos, secos y alejados de la luz solar directa.
 - Rotación periódica de insumos cada 3 a 6 meses.
- **Herramientas esenciales e infaltables:**
 - Abrelatas manual funcional.
 - Utensilios multiusos limpios.
 - Fuentes alternativas de calor (estufillas portátiles a gas) respetando medidas de ventilación.



Resiliencia y Mindful Eating en Momentos de Tensión

- **El acto de comer como pausa reguladora:**
 - Mantener horarios regulares de comida ayuda a estructurar la rutina diaria y reduce la incertidumbre mental.
 - Masticar despacio para favorecer la digestión y asimilación de nutrientes bajo estados de estrés.
 - Promover el consumo en comunidad o familia para fortalecer el soporte emocional.



Alimentos que debemos evitar.



- Azúcares refinados, grasas trans y exceso de carnes procesadas.
- El impacto de los ultraprocesados es evidente y causa más estrés, más fatiga.



CONCLUSIONES

1. **Planificación:** La preparación previa evita decisiones apresuradas y poco saludables durante la crisis.
2. **Calidad vs. Cantidad:** Priorizar alimentos densos en nutrientes (proteínas, grasas saludables y fibra).
3. **Hidratación e Inocuidad:** Pilar fundamental para prevenir enfermedades gastrointestinales secundarias.

“La alimentación consciente en tiempos de emergencia no solo nutre el cuerpo, sino que sostiene la calma y la capacidad de respuesta.”





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografía

- <https://www.logisticahumanitaria.org/asegurando-la-nutricion-en-tiempos-de-crisis/>
- https://www.revhipertension.com/rlh_3_2022/6_inflamacion_cronica_bajo.pdf.
- <https://www.mayoclinic.org/es>
- <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2015/11/06/cientificos-de-mayo-clinic-reducen-inflamacion-en-celulas-humanas-una-de-las-principales-causas-de-fragilidad/>
- <https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2024/08/20/dieta-planetaria-reduce-riesgo-muerte-prematura-segun-harvard-cuatro-prioridades/00031724166295087674633.htm>
- .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!



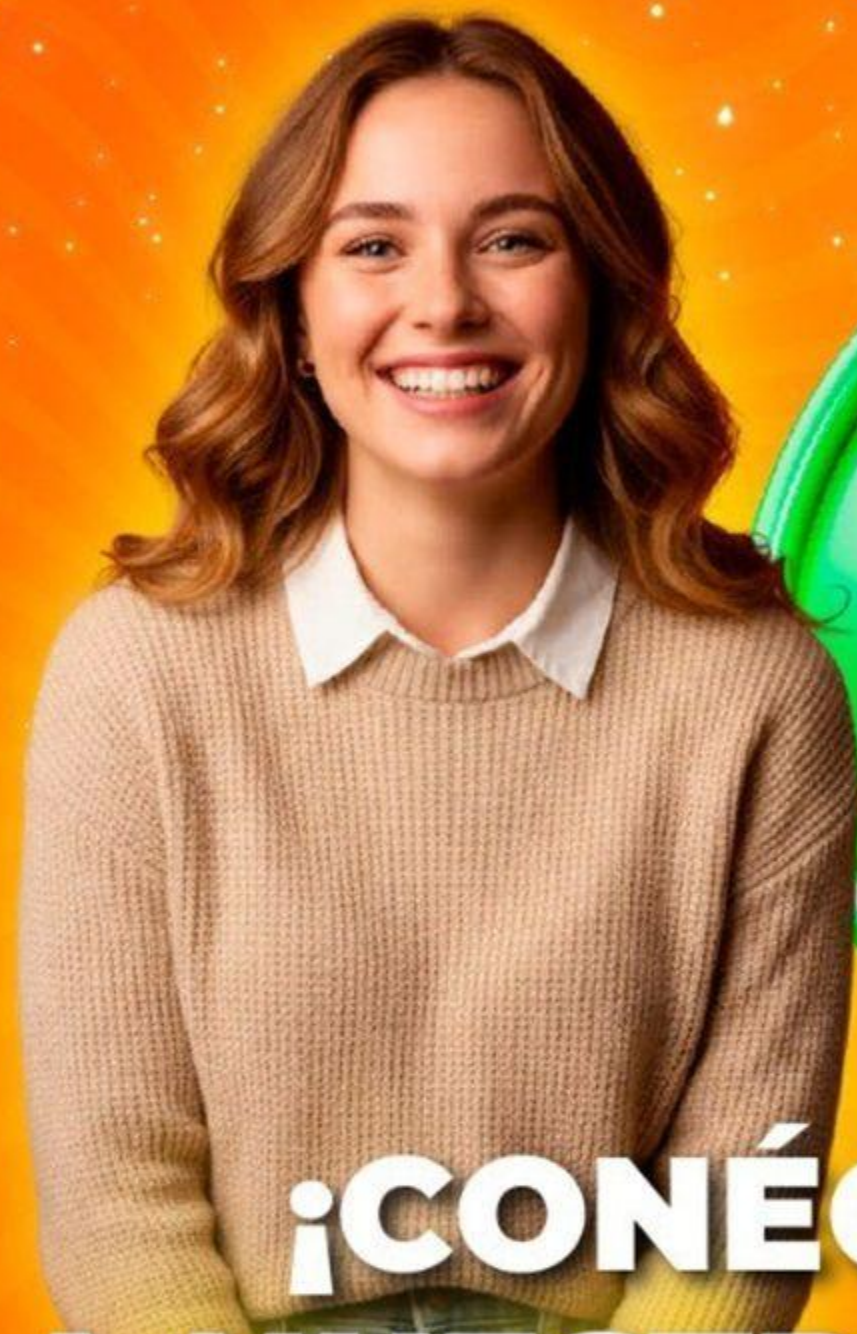


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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