POSITIVA COMPAÑIA 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**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 7:
ALIMENTACIÓN Y LONGEVIDAD - SU APLICABILIDAD MODERNA



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

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



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

FAO



Contenido

01. Definicion de longevidad.

02. Factores que determinan la longevidad.

03. Movimiento y ejercicio.

04. Alimentación adecuada.

05. Estrategias de nutrición.

06. Como manejar las enfermedades metabólicas en la longevidad.

07. Recomendaciones especiales.

08. Conclusiones y recomendaciones.

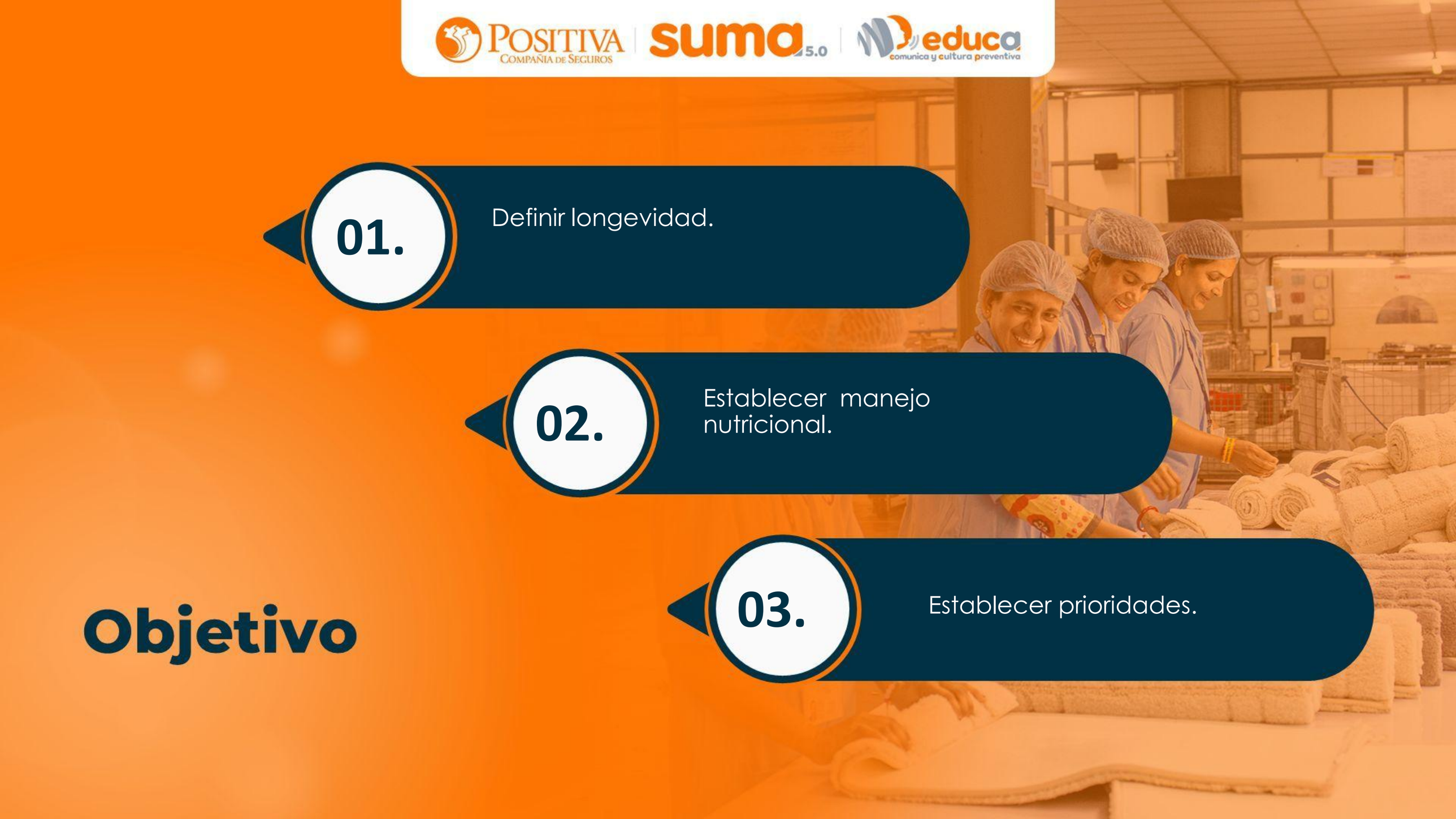


Objetivo

01. Definir longevidad.

02. Establecer manejo nutricional.

03. Establecer prioridades.



LONGEVIDAD Y ALIMENTACIÓN

Longevidad humana es la capacidad de los seres humanos para vivir durante un periodo de tiempo prolongado, superando el promedio de la esperanza de vida.

La alimentación para la longevidad se basa en un patrón de predominio vegetal, rico en fibra, grasas insaturadas y antioxidantes, que modula el entorno metabólico y reduce la inflamación celular.

➢ Diferencias Fundamentales

El número total de años que una persona permanece viva.

Duración de vida

El tiempo que se vive con buena salud, autonomía y libre de enfermedades crónicas o discapacidad (en países desarrollados suele existir una brecha de 10 a 15 años entre ambos conceptos)

Duración de salud



FACTORES QUE DETERMINAN LA LONGEVIDAD

LA CIENCIA SEÑALA QUE LA LONGEVIDAD DEPENDE DE VARIOS FACTORES:

- **Genética (20-30%):** Genes asociados con la reparación celular y el metabolismo.
- **Estilo de vida y entorno (70-80%):** Hábitos diarios que impactan de forma directa en el envejecimiento biológico:

- **Movimiento y ejercicio:** Ayuda a conservar la masa muscular y la densidad ósea.

- **Alimentación:** Una dieta equilibrada o estrategias como la restricción calórica moderada.

- **Sueño y control del estrés:** Fundamentales para la reparación orgánica y la reducción del desgaste celular.

- **Conexión social:** Las relaciones fuertes disminuyen el aislamiento y mejoran la salud física y mental.

- **Evitar hábitos nocivos:** Como el tabaquismo, el sedentarismo y el consumo excesivo de alcohol.





MOVIMIENTO Y EJERCICIO.

El ejercicio es el fármaco más potente para retrasar el envejecimiento.
El objetivo principal es combatir la **sarcopenia** (pérdida de masa muscular) y mantener la **capacidad cardiovascular**.





ALIMENTACIÓN



.

CARACTERÍSTICAS.

En esta importante etapa de la vida, es indispensable la adaptación a una alimentación adecuada a cada persona.

En lugar de dietas restrictivas extremas, la nutrición para la longevidad se centra en la **calidad de los nutrientes** y en modular las vías metabólicas de crecimiento y reparación celular.



Estrategias de Nutrición

- **Aporte Adecuado de Proteína:**

  - **Enfoque:** Asegurar entre 1.2 y 2.0 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día, distribuidos en las comidas principales.

  - **Beneficio:** Estimula la síntesis de proteína muscular para evitar la degradación del músculo con la edad. Sarcopenia (pérdida de masa muscular)



- **Dieta Basada en Plantas y grasas saludables**

  - Priorizar grasas saludables (aceite de oliva extra virgen, aguacate, frutos secos), legumbres, verduras de hoja verde y pescados grasos ricos en **Omega-3** (salmón, sardinas, atún).

    - **Beneficio:** Reduce la inflamación crónica de bajo grado.



- **Restricción del Azúcar y Carbohidratos Refinados:**

- Se debe minimizar el consumo de alimentos ultraprocesados, harinas refinadas y azúcares añadidos.

- **Beneficio:** Evita los picos constantes de glucosa e insulina, previniendo el envejecimiento celular prematuro y la diabetes tipo 2.



Ventanas de Alimentación Consistentes
(Ayuno Intermitente Moderado)

- **Enfoque:** Cenar temprano y dejar pasar entre 12 y 14 horas antes del desayuno (por ejemplo, comer de 8:00 AM a 6:00 PM).

- **Beneficio:** Da tiempo al cuerpo para activar la **autofagia**, el proceso natural de reciclaje donde las células eliminan sus componentes dañados.







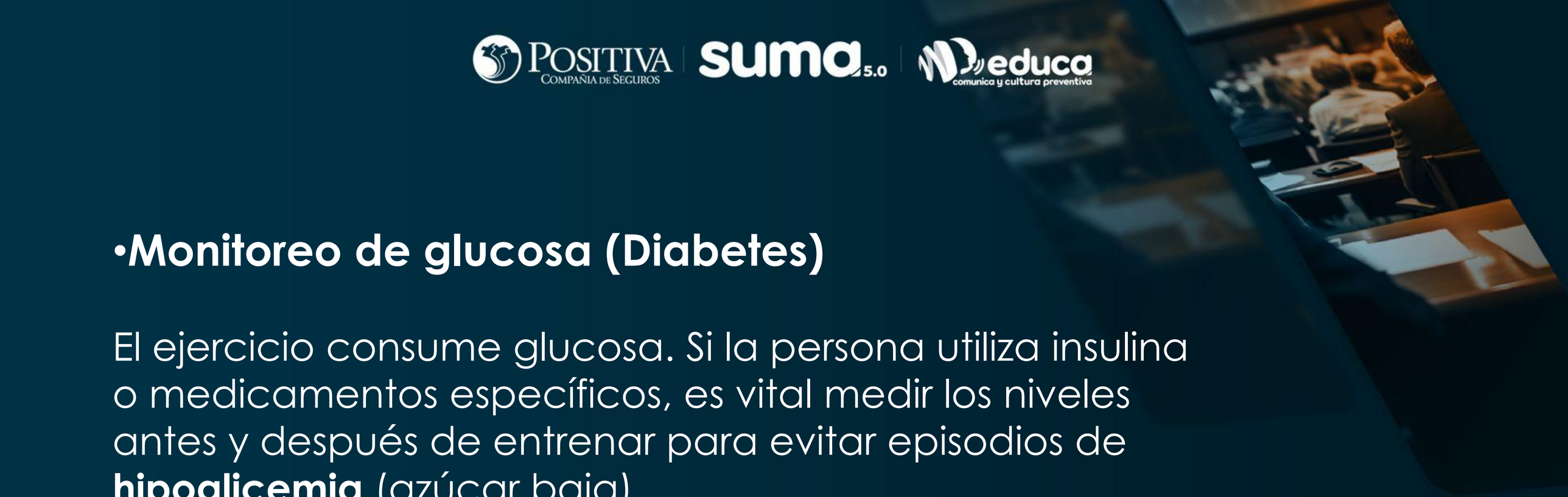
Si existe alguna restricción alimentaria u objetivo específico de nutrición ¿que debemos hacer?

1. **El ejercicio es fundamental**. Controla la obesidad, el sobrepeso y los picos de insulina.

2. **Evitar los picos de presión (Hipertensión):** No se deben realizar ejercicios de fuerza máxima o esfuerzos donde se contenga la respiración (maniobra de Valsalva).

3. Se recomienda trabajar con **cargas ligeras o moderadas** realizando más repeticiones, o utilizar bandas elásticas de resistencia.





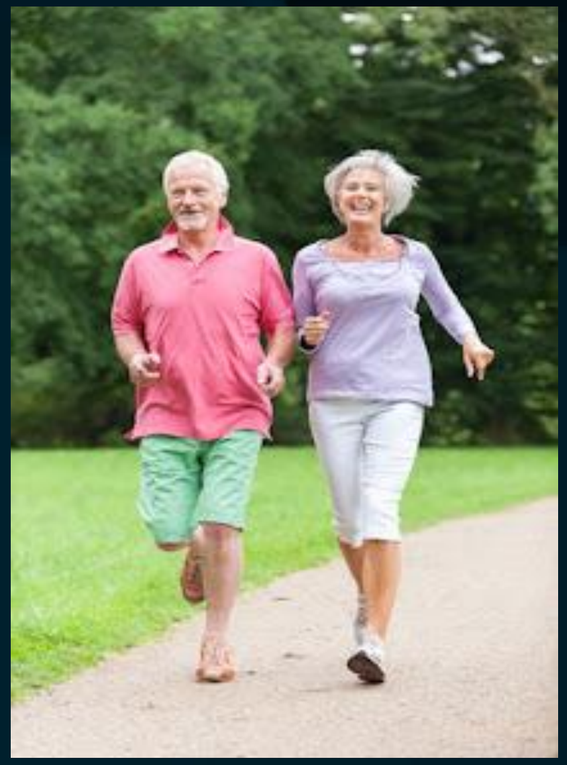
- **Monitoreo de glucosa (Diabetes)**

El ejercicio consume glucosa. Si la persona utiliza insulina o medicamentos específicos, es vital medir los niveles antes y después de entrenar para evitar episodios de **hipoglicemia** (azúcar baja).

Nunca se debe hacer ejercicio en ayunas si no está autorizado por el médico o la nutricionista.

- **Proteger las articulaciones (Obesidad):**

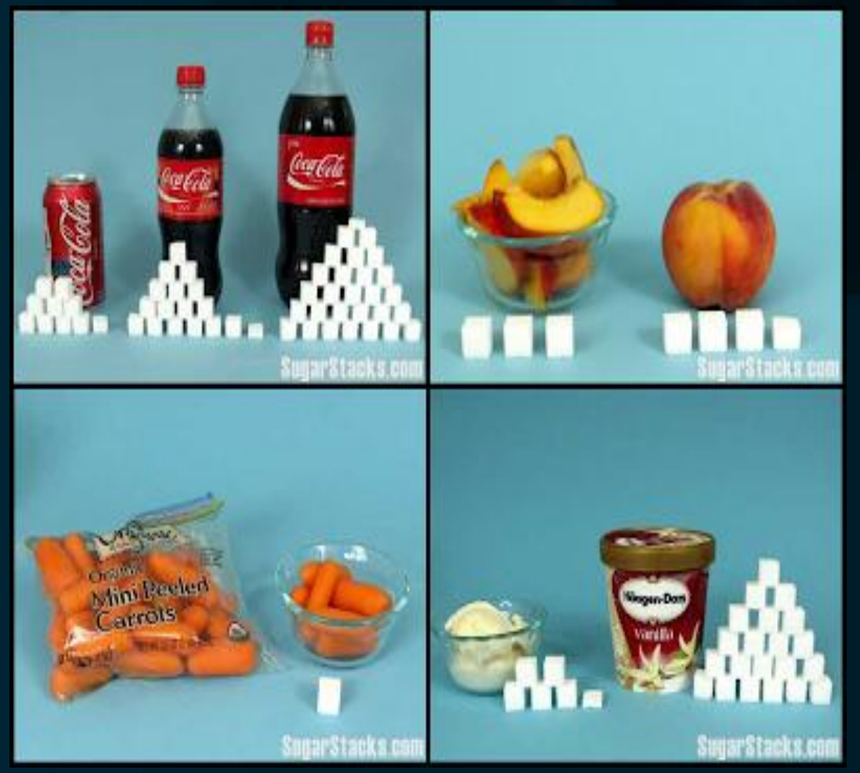
Para no lesionar las rodillas, caderas y columna, se deben priorizar **actividades de bajo impacto**: caminar a paso firme en superficies planas, bicicleta estática, natación, hidroaeróbicos o ejercicios sentados en una silla firme.





La alimentación debe cumplir tres objetivos simultáneos:

- Controlar el azúcar
- Reducir la presión arterial
- Disminuir el porcentaje de grasa corporal.



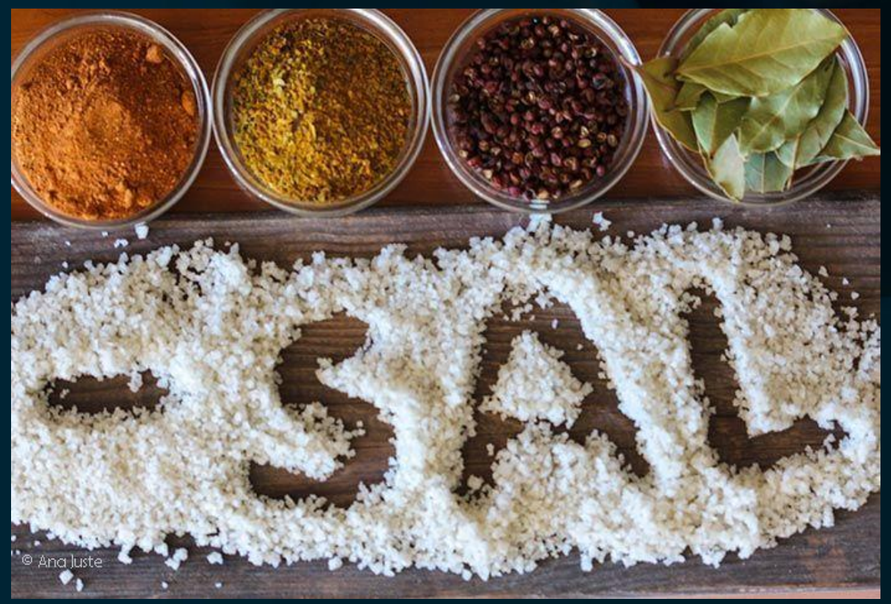
Implementar la Dieta:

- Centrarse en un alto consumo de verduras, legumbres, pescado y grasas buenas (como el aceite de oliva). Este enfoque ha demostrado alta eficacia para controlar la presión arterial y el peso de forma simultánea.



Control estricto del sodio:

Limitar la sal de mesa a menos de una cucharadita al día (menos de 2,300 mg de sodio) y eliminar por completo los alimentos ultraprocesados, caldos en cubo y embutidos, que son las mayores fuentes ocultas de sodio.



Carbohidratos de bajo índice glucémico y altos en fibra:

Intercambiar el pan blanco, el arroz y las pastas por versiones integrales (avena, quinoa, arroz integral) y consumirlos en porciones controladas. La fibra controla la absorción del azúcar, evitando los picos de glucosa.

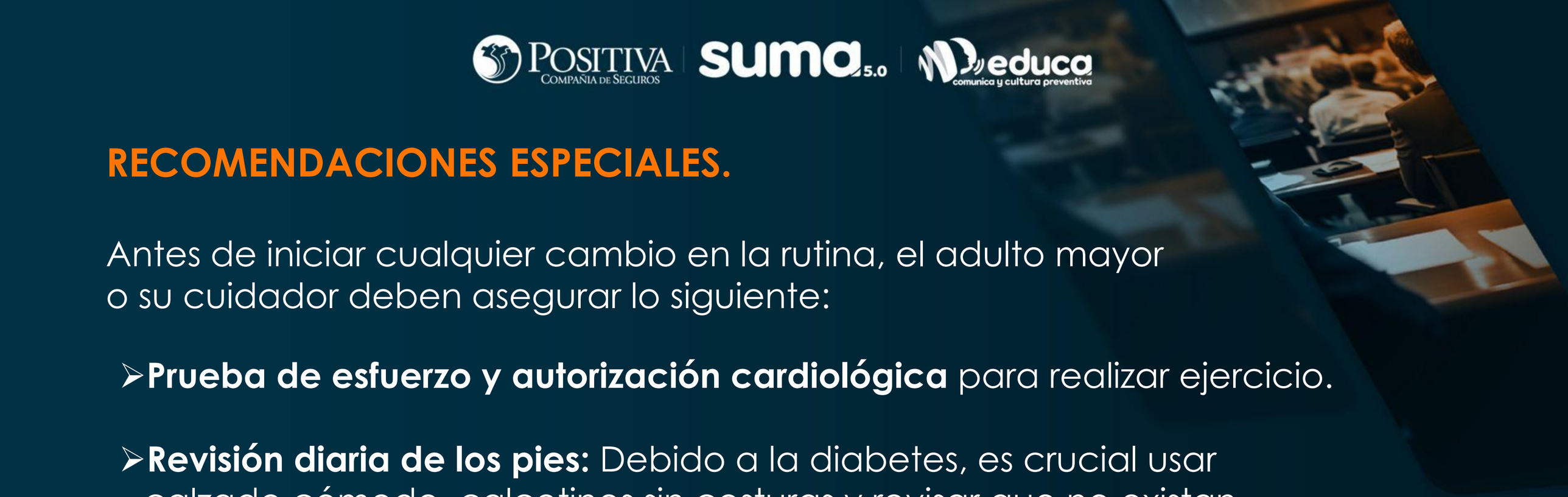


AGUA

NO OLVIDEMOS LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA.

Un adulto mayor siempre debe tener agua a la mano, así no tenga sed y debe beberla frecuentemente.





RECOMENDACIONES ESPECIALES.

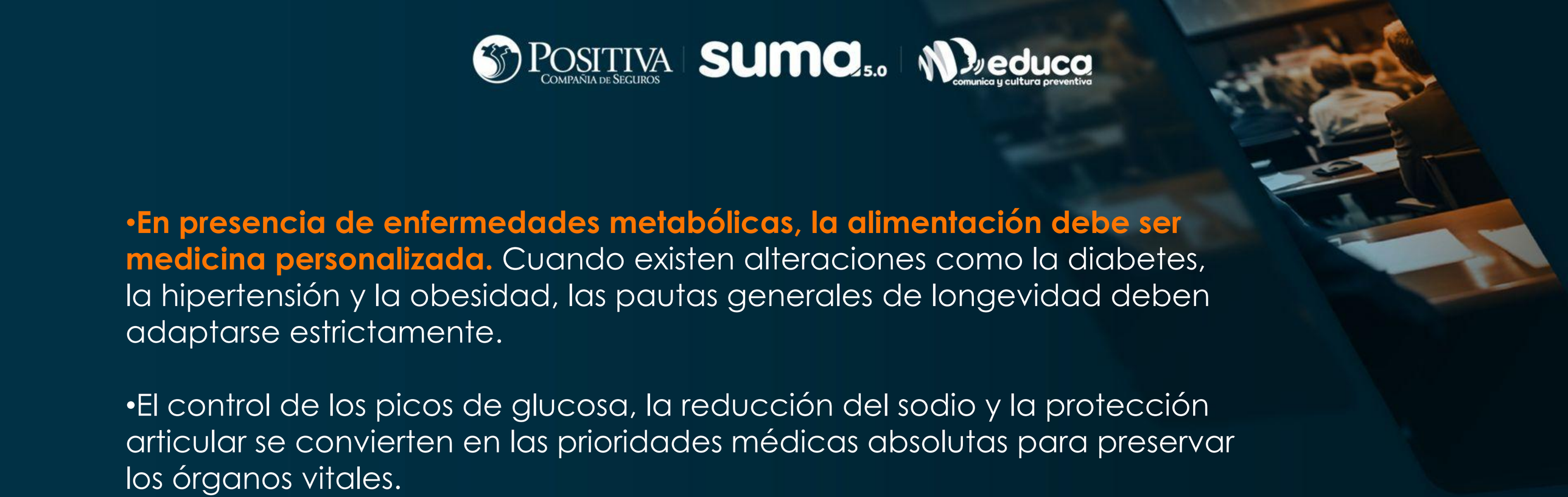
Antes de iniciar cualquier cambio en la rutina, el adulto mayor o su cuidador deben asegurar lo siguiente:

- **Prueba de esfuerzo y autorización cardiológica** para realizar ejercicio.
- **Revisión diaria de los pies:** Debido a la diabetes, es crucial usar calzado cómodo, calcetines sin costuras y revisar que no existan heridas o ampollas después de caminar.
- **Ajuste de medicamentos:** A medida que la persona pierde peso y hace ejercicio, sus necesidades de medicamentos para la presión y el azúcar van a disminuir. El médico debe regular las dosis para evitar bajas de presión (hipotensión) o de azúcar.

CONCLUSIONES.

- **La nutrición es una herramienta de modulación biológica, no solo de control de peso.** Más allá de las calorías, la calidad de los alimentos que consumimos tiene la capacidad directa de encender o apagar los mecanismos celulares de reparación (como la autofagia) y de reducir la inflamación crónica que es la raíz de la mayoría de las enfermedades del envejecimiento.

- **A mayor edad, la prioridad nutricional se desplaza hacia la protección de la masa muscular.** Para un envejecimiento saludable y autónomo, asegurar un aporte adecuado de proteínas magras es fundamental. Esto previene la sarcopenia (pérdida de músculo), la cual impacta directamente en el metabolismo, la fuerza física y el riesgo de caídas o fracturas en el adulto mayor.

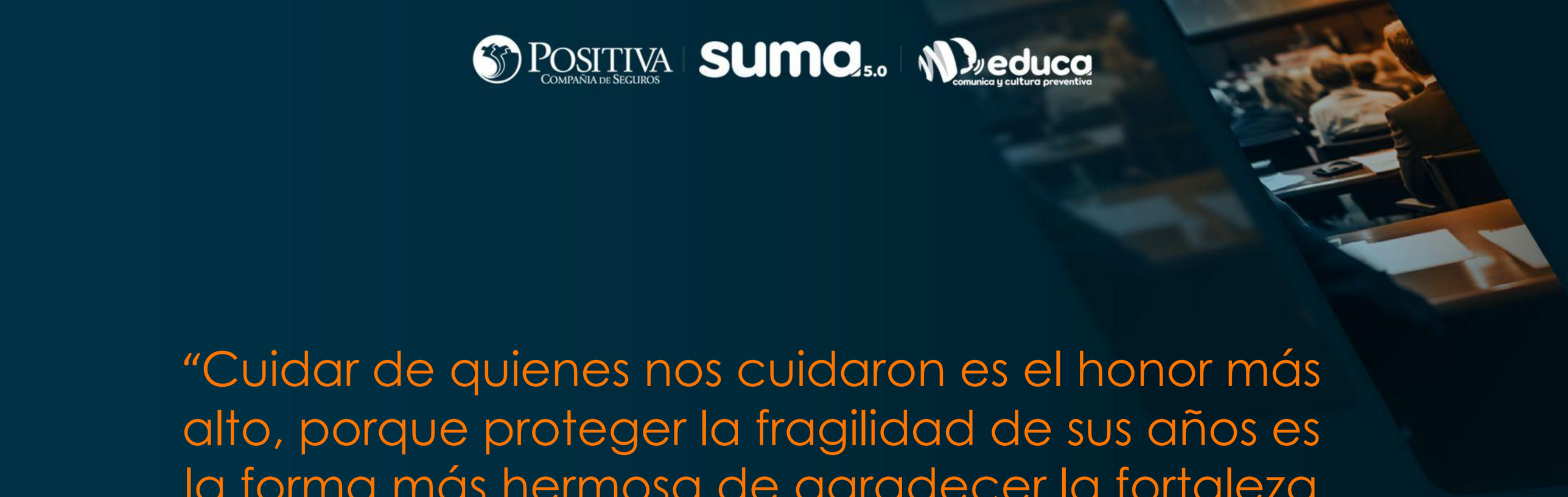


•**En presencia de enfermedades metabólicas, la alimentación debe ser medicina personalizada.** Cuando existen alteraciones como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, las pautas generales de longevidad deben adaptarse estrictamente.

•El control de los picos de glucosa, la reducción del sodio y la protección articular se convierten en las prioridades médicas absolutas para preservar los órganos vitales.

•**El impacto real se logra mediante la relación de la alimentación con el estilo de vida.** Ningún superalimento o dieta aislada garantiza la longevidad

•**Los beneficios de una buena alimentación** se pueden ver, cuando se combinan a largo plazo con el ejercicio físico regular, un sueño reparador, el manejo del estrés y una red de apoyo social sólida.



“Cuidar de quienes nos cuidaron es el honor más alto, porque proteger la fragilidad de sus años es la forma más hermosa de agradecer la fortaleza de su legado."



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



Muchas gracias

Bibliografía

- https://my.clevelandclinic.org/health/articles/lifespan
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12930775/
- https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf
- https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=123065
- Notas de Autor.

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA