



**COORDINACIÓN DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN  
CON USUARIOS**

INFORME FACEBOOK LIVE

**TEMA: HABLEMOS SOBRE NUTRICIÓN**

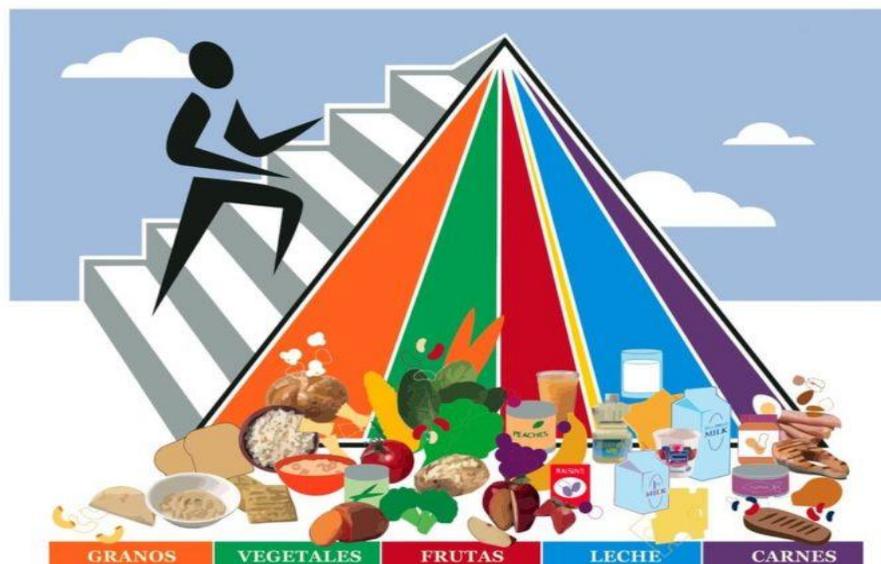
OCTUBRE 29/2021

Barranquilla, Noviembre 2021

## OBJETIVO

Desde la plataforma de Facebook Live se ha desarrollado una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de información, educación y comunicación, donde los usuarios pueden aprender sobre distintos temas relacionados con su salud y su afiliación a la EPS, además de participar e interactuar con las personas encargadas de presentar cada temática. Uno de estos espacios fue el programa de facebook live con el tema sobre **HABLEMOS SOBRE NUTRICIÓN**, llevado a cabo el día 29 de octubre del presente año.

El objetivo general del programa es promover la salud, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.



## CONVOCATORIA



Para lograr el éxito de la actividad anteriormente mencionada, fue necesario hacer una campaña de convocatoria y difusión de mensaje de invitación, por lo cual se utilizaron herramientas audiovisuales, las cuales fueron difundidas a través de las redes oficiales de CAJACOPI, página web, mensajes de WhatsApp e invitación directa a los usuarios por parte del personal del call center y servicio al usuario.

Los resultados de la convocatoria y difusión del mensaje de invitación se vieron reflejados el día del evento. La transmisión en vivo fue vista por decenas de personas con un número amplio de 149 reacciones y 123 comentarios, donde pudimos leer felicitaciones, recibir preguntas e inquietudes. Esta actividad fue compartida 37 veces por usuarios de la red social.

## DESARROLLO DEL EVENTO



A promotional graphic for a nutrition event. The central illustration shows a woman standing next to a large checklist titled "NUTRICIÓN" with several checkmarks. In the foreground, there are various fruits like an apple, orange, and banana. The background is a light blue circle with a white grid pattern. In the top left corner, there is a logo for "cajacopi" with the tagline "CUIDA DE TI Y DE TU SALUD". In the bottom left, it says "#381 Línea de salud mental" and "VIGILADO SuperSalud". In the bottom center, it says "Línea Central Nacional CAJACOPIEPS" and "www.cajacopi.com". In the bottom right, there are social media icons for Instagram, Twitter, and Facebook, with the text "Síguenos en nuestras redes". On the right side, there is a vertical logo for "VIGILADO SuperSalud". A small inset video frame on the right shows the same woman from the top image, with the text "CAJACOPIEPS" above her.

El 29 de Octubre del 2021, siendo las 10:00 AM, se dio inició a la transmisión en vivo, donde estuvo como moderador del evento el comunicador Lic. Moisés Carrillo, el cual inicio dando una grata bienvenida a todos, resaltando el tema de este nuevo programa HABLEMOS SOBRE NUTRICIÓN. Posterior a esto, presento a la invitada y facilitadora del tema a la médico general Tuly Morales Rodriguez, especilista en nutrición con 21 años de experiencia en el manejo de temas de riesgo cardiovascular, nefroprotección, hemodialisis y VIH.

Esta dinámica se desarrolló a través de la Fanpage Facebook institucional.

El programa inicia su desarrollo cuando se le hace la primera pregunta al invitado:

### **Papel de la nutrición en la salud.**

La nutrición cumple un papel determinante en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico, el encargado de hacer frente a agresiones externas y de proteger a nuestro organismo de bacterias perjudiciales. Nuestro organismo es capaz de vivir en armonía con estos agentes patógenos gracias al sistema inmunológico, si estamos mal nutridos ponemos en riesgo este equilibrio y comprometemos nuestra resistencia a procesos infecciosos agudos.

La nutrición adecuada nos reportará un sinfín de beneficios: conseguir el peso ideal, experimentar un envejecimiento más lento de nuestro organismo en general, mejorar nuestro estado anímico, sentirnos con más energía y más resistencia frente a gripes y catarros. Además es el arma perfecta de prevención ante patologías crónicas y el tratamiento de enfermedades, como

bien nos demuestra la dietoterapia, una disciplina de la nutrición que utiliza las dietas para tratar las necesidades nutricionales en personas enfermas.

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

### **Qué es la nutrición?**

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

### **Qué es la nutrición y para que sirve?**

La nutrición tiene como principal función transformar y extraer los nutrientes necesarios de los alimentos que consumimos. A través de este proceso, el cuerpo genera la energía necesaria para mantener el organismo y desarrollar sus funciones.

## **Qué es la nutrición y sus etapas?**

La nutrición incluye cuatro procesos principales: la digestión, la circulación, la respiración y la excreción. Cada uno de estos procesos es realizado por un sistema de órganos.

## **Cuáles son los 3 tipos de nutrición ?**

Los nutrientes holozoicos se clasifican de tres formas:

- Nutrición herbívora: El organismo se alimenta de los vegetales.
- Nutrición carnívora: El organismo se alimenta de la carne.
- Nutrición omnívora: El organismo se alimenta tanto de vegetales como de carnes.

## **Cuáles son los sistemas que intervienen en el proceso de nutrición?**

En la función de nutrición intervienen varios aparatos del cuerpo humano que son los siguientes:

- El aparato digestivo.
- El aparato circulatorio.
- El aparato respiratorio.
- El aparato excretor.

## **Qué función cumplen los alimentos en nuestro organismo según los nutrientes que contienen ?**

Los alimentos contienen y aportan tanto los nutrientes esenciales como los no esenciales que el organismo sintetiza o fabrica. Los hidratos de carbono, grasas y proteínas aportan la energía que necesita el organismo para el mantenimiento de las funciones vitales, el crecimiento y la actividad física.

## **Alimentos y nutrientes**

El cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente. Los nutrientes necesarios son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. El organismo obtiene estos nutrientes de los alimentos.

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales y oligoelementos
- Sal (cloruro de sodio)
- Acidos grasos omega-3 o «aceite de pescado»
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos
- Calculadora del índice de masa corporal (IMC)
- Refrigerios saludables y Consejos alimenticios para las fiestas

Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), no hay una única alimentación recomendada. En cambio, la AHA ha establecido una serie de pautas que toman en cuenta que las personas necesitan una variedad de alimentos y que algunas tienen problemas específicos de salud que hacen necesario limitar el consumo de ciertos alimentos.

Las nuevas recomendaciones, que se conocen como «Pautas de alimentación», hacen énfasis en equilibrar las calorías con la actividad física y exhortan a las personas a consumir más verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa y mariscos.

También recomiendan consumir menos sodio, grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y cereales refinados.

### **Hidratos de carbono**

Los hidratos de carbono son la principal fuente de calorías en una alimentación equilibrada. El organismo convierte los hidratos de carbono en glucosa que es un tipo de azúcar. El organismo utiliza parte de esta glucosa enseguida para producir energía y la glucosa sobrante se convierte en un tipo de azúcar denominado «glucógeno». El organismo almacena el glucógeno en el hígado y los músculos para usarlo en el futuro. El glucógeno puede convertirse rápidamente en glucosa para satisfacer las necesidades del organismo. Cuando el organismo ha elaborado suficiente glucógeno, almacena la glucosa restante en forma de grasa.

Los azúcares y las féculas son hidratos de carbono. Los azúcares son hidratos de carbono simples también denominados «monosacáridos» o «azúcares simples». La forma más común de azúcar simple es la glucosa. Cuando varias moléculas de glucosa se unen, se forman moléculas más grandes denominadas «hidratos de carbono complejos». Las féculas y la fibra son ejemplos de hidratos de carbono complejos.

La mayoría de los hidratos de carbono se encuentran en forma de féculas, en alimentos tales como cereales, papas u otras verduras feculentas. Otra fuente común de féculas en la alimentación son los cereales refinados, como el pan blanco y las pastas. Las féculas también se pueden añadir a los alimentos para espesarlos o estabilizarlos. Por lo general, los azúcares y las féculas que se añaden a los alimentos suman calorías, pero no aportan nutrientes esenciales. Aunque la mayoría de las personas consumen una cantidad total adecuada de hidratos de carbono, muchas consumen

demasiados azúcares añadidos y cereales refinados y no comen suficiente fibra.

### **Azúcares**

Los azúcares, o hidratos de carbono simples, aportan al organismo una rápida fuente de energía porque pueden utilizarse inmediatamente. Los azúcares refinados y morenos, el almíbar y la miel son ejemplos de azúcares. Los azúcares añadidos a productos alimenticios tales como las golosinas y las bebidas gaseosas aportan más calorías que nutrientes. Según las «Pautas de alimentación para los estadounidenses», se debe reducir la cantidad de calorías que proviene de azúcares añadidos. Es preferible que el azúcar de la alimentación diaria provenga de la fruta fresca, la cual también aporta vitaminas y minerales.

### **Féculas**

Las féculas son hidratos de carbono complejos porque el organismo debe descomponerlas para poder usar el azúcar que contienen. Los panes, los cereales para el desayuno, el maíz, los guisantes (arvejas o chícharos), las papas, las pastas y el arroz son ejemplos de hidratos de carbono complejos. Muchos estudios han demostrado que las personas que comen muchos cereales integrales tienen un menor riesgo de sufrir enfermedades coronarias que las personas que comen principalmente alimentos con un alto contenido de grasa o azúcar.

### **Fibra**

La fibra es otro tipo de hidrato de carbono complejo. Una alimentación rica en fibra ha demostrado reducir los niveles de colesterol y proteger de las enfermedades del corazón, el cáncer y los problemas estomacales e intestinales. Hay dos tipos de fibra: insoluble y soluble. La fibra insoluble está

presente en los cereales, los panes integrales, el arroz y muchas verduras. La fibra soluble está presente en la harina de avena, las legumbres secas, los guisantes (arvejas o chícharos) y muchas frutas, tales como las manzanas, las fresas (frutillas) y los cítricos.

Las pautas de alimentación recomiendan consumir 14 gramos de fibra por cada 1.000 calorías o 25 gramos por día para las mujeres y 38 gramos por día para los hombres. Se debe tratar de consumir alimentos que contengan fibra, tanto soluble como insoluble. Ambos tipos de fibra son importantes para la alimentación. Una alimentación rica en fibra soluble puede reducir el riesgo cardiovascular porque reduce los niveles de colesterol en sangre. La fibra insoluble acelera el paso de los alimentos por el tubo digestivo, lo cual ayuda a mantener la regularidad intestinal. Consumir alimentos ricos en fibra también puede ayudar a adelgazar o controlar el peso porque la mayoría de ellos aportan hidratos de carbono complejos, proteínas, vitaminas y minerales, y contienen muy poca grasa. Además, la fibra ocupa más espacio en el estómago y el intestino que las grasas y los azúcares simples, por lo cual satisface el apetito con menos calorías.

### **Proteínas**

Las proteínas suministran al organismo los materiales necesarios para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de tejidos y músculos. Las proteínas también ayudan al organismo a elaborar hormonas. El organismo almacena la proteína sobrante en forma de grasa, la cual puede utilizarse como fuente de calorías de emergencia en caso de escasear los hidratos de carbono y las grasas.

Hay dos tipos principales de proteínas: proteína animal y proteína vegetal. Los alimentos ricos en proteína animal son la carne roja, el cerdo, el pescado,

el pollo, los huevos y los productos lácteos. Ejemplos de alimentos que contienen proteína vegetal son el brócoli, las lentejas, las papas, las pastas, la harina de avena, el arroz, las nueces, los garbanzos, la soja y los frijoles (porotos) blancos y colorados.

Aunque los productos de origen animal son una buena fuente de proteína, el consumo excesivo de estos productos puede elevar los niveles de colesterol porque a menudo tienen un alto contenido de colesterol y grasa saturada.

Las pautas de alimentación indican que debemos consumir más proteínas provenientes de mariscos. Los mariscos aportan una amplia gama de nutrientes, en particular los ácidos grasos omega-3, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Algunos estudios han demostrado que el consumo de unas 8 onzas de mariscos por semana se asocia con menos muertes por causas cardíacas entre personas con enfermedad coronaria y sin ella.

## **Grasas**

La grasa alimenticia puede ser de dos tipos básicos: saturada e insaturada. La grasa saturada es el tipo de grasa que eleva el colesterol y aumenta el riesgo cardiovascular. Las principales fuentes de grasa saturada son la materia grasa de los productos lácteos, la grasa de la carne roja y los aceites tropicales tales como el aceite de coco. La grasa alimenticia es una parte importante de la nutrición diaria pero sólo necesitamos una pequeña cantidad para mantener el equilibrio químico del organismo.

La grasa insaturada es una grasa más sana. Puede ser de dos tipos: monoinsaturada o poliinsaturada. Los aceites vegetales son las fuentes más comunes de grasa insaturada. Sin embargo, hay que tener en cuenta que un producto que dice ser 100 % aceite vegetal podría no siempre ser sano. La

hidrogenación, el proceso que convierte el aceite vegetal líquido en aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado para elaborar grasa vegetal, margarina y otros sólidos, convierte los ácidos grasos insaturados en ácidos grasos saturados. En general, es fácil reconocer las grasas saturadas porque son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo, la mantequilla, la margarina en barra, la grasa vegetal y el aceite de coco. En cambio, los aceites de oliva, canola y cacahuete (maní) y la margarina líquida son líquidos a temperatura ambiente porque contienen principalmente grasa insaturada.

Otra buena manera de determinar si una grasa es saturada o insaturada es leer la etiqueta. Los fabricantes de productos alimenticios deben indicar por separado el contenido de grasa saturada, lo cual hace muy fácil identificar este tipo de grasa perjudicial para la salud.

Además de la grasa saturada, el proceso de hidrogenación crea otro tipo de grasa perjudicial para la salud: los ácidos grasos trans. Este tipo de grasa también aparece indicado en las etiquetas de los alimentos. Los ácidos grasos trans se forman en el proceso de hidrogenación de los aceites vegetales insaturados. Los ácidos grasos insaturados que no llegan a saturarse completamente pueden en cambio convertirse en ácidos grasos trans los cuales también pueden contribuir al riesgo cardiovascular. Los ácidos grasos trans han demostrado reducir los niveles de «colesterol bueno» y elevar los niveles de «colesterol malo».

En general, es posible limitar el consumo de ácidos grasos trans evitando los alimentos que contienen ingredientes tales como margarina, grasa vegetal y aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Además, deben evitarse los alimentos tales como las papas a la francesa, las donas, las galletas dulces y las galletas de soda, que a menudo tienen un alto contenido de

ácidos grasos trans además de grasa saturada. Los ácidos grasos trans se encuentran en su menor parte en forma natural y en su mayor parte en alimentos procesados elaborados con aceite vegetal hidrogenado.

Las etiquetas de los alimentos, los libros de cocina y los libros sobre nutrición brindan información útil sobre el contenido graso, el contenido calórico y el porcentaje de calorías de las grasas. Su consumo total de grasa debe limitarse a un porcentaje de entre el 20% y el 35% de sus calorías diarias.

Reducir el consumo de grasa también ayuda a adelgazar porque cada gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que cada gramo de hidrato de carbono o proteína aporta sólo 4 calorías. Por lo tanto, si se sustituye la grasa por proteína e hidratos de carbono complejos se consumen menos calorías. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que muchas buenas fuentes de proteína, tales como la crema de cacahuete (mantequilla de maní), la leche y el queso pueden también tener un alto contenido graso. Además, tenga cuidado con los dulces y refrigerios que tengan en la etiqueta la indicación «low fat» (bajo en grasa) o «fat-free» (sin grasa). Estos alimentos a menudo contienen grandes cantidades de azúcar o de sal adicional y tienen muchas calorías. Los hidratos de carbono complejos, tales como las frutas, las verduras y los alimentos elaborados a base de cereales, contienen menos grasa y calorías que los hidratos de carbono refinados, presentes frecuentemente en los dulces y los alimentos chatarra.

## **Vitaminas**

Las vitaminas son sustancias que realizan funciones específicas para el crecimiento y la reproducción celular. Las vitaminas regulan el metabolismo el cual controla la cantidad de energía disponible para realizar actividades tales como caminar, dormir o pensar.

También se ha descubierto que ciertas vitaminas podrían ayudar a prevenir las enfermedades coronarias. Las vitaminas A, C y E parecen inhibir la formación de placa en las paredes de las arterias. La placa se forma porque el oxígeno y el colesterol LDL (o colesterol «malo») se combinan en un proceso denominado «oxidación». Las vitaminas A, C y E se denominan «antioxidantes» porque retardan o detienen el proceso de formación de placa.

### **Minerales y oligoelementos**

Los minerales son elementos químicos que el organismo utiliza para muchos procesos biológicos. Al igual que las vitaminas, los minerales están presentes en los alimentos que comemos. Los oligoelementos también son elementos químicos, pero el organismo sólo necesita pequeñas cantidades de estas sustancias.

#### **Sal (cloruro de sodio)**

La sal es un mineral. Aunque el organismo necesita minerales para funcionar bien, la sal puede elevar la presión arterial en las personas que presentan una mayor sensibilidad a sus efectos.

Comer muchos alimentos salados tampoco es bueno para las personas que no son sensibles a los efectos de la sal. Los alimentos chatarra, los fiambres y diversos tipos de alimentos procesados y comida rápida aportan cantidades significativas de sal. Además, muchas recetas caseras pueden indicar más sal de la necesaria para dar un buen sabor a la comida.

En general, se aconseja limitar el consumo de sodio a menos de 2.300 mg por día, el contenido aproximado de una cucharadita de sal. Las nuevas pautas de alimentación recomiendan que los adultos de 51 años en adelante y las personas de alto riesgo limiten este consumo a 1.500 mg diarios. Hable

con su médico o dietista para averiguar el consumo máximo de sodio apropiado para usted.

### **Grasa corporal**

Controlar su alimentación es una de las mejores maneras de reducir su riesgo cardiovascular. Una alimentación sana lo ayudará a adelgazar y le dará más energía.

La obesidad ha demostrado ser uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. En la actualidad, muchos médicos miden la obesidad mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la talla en metros ( $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ ).

Se considera que una persona sufre de sobrepeso si tiene un IMC superior a 25 y que es obesa si la cifra es superior a 30.

Finalmente el presentador del programa hizo un llamado a todos los afiliados de Cajacopi EPS y a todos los participantes en general del programa a tener en cuenta todas las recomendaciones nutricionales para prevenir la sobrealimentación, obesidad o desnutrición.

Se expone la línea de salud mental de Cajacopi Eps # 381

Línea de atención gratuita nacional 018000111446

Posterior a esta información, se culmina la transmisión en vivo, se agradece a todos los participantes a los eventos desarrollados. Igualmente se extiende la invitación a otra actividad de interés en salud.