



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellín.gov.co](http://www.medellín.gov.co)

# CULTURA SALUD

## MODELO DE IMPLEMENTACION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

GIGLIOLA AGUDELO BOLIVAR  
NUTRICIONISTA-DIETISTA



**Salamanca S.A** es una organización líder en servicios de alimentación masiva, con una trayectoria de 32 años en el mercado, con presencia en el sector industrial, clínico y sitios remotos.

Estamos soportados por una sólida estructura administrativa y tecnológica, con profesionales especializados en calidad de alimentos, nutrición y dietética, gestión humana e ingeniería industrial y de alimentos, con fortalezas en normatividad alimentaria y diseño de servicios de alimentación. Tenemos una alta capacidad de respuesta que nos permite brindar a nuestros clientes un excelente servicio a la medida de sus necesidades.



# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Somos los únicos en el mercado con un sistema integrado de gestión, con cinco certificaciones que garantizan la calidad y seguridad de nuestros productos, además de estar certificados como empresa ética y transparente otorgada por transparencia por Colombia en el año 2009.

- NTC ISO 9001-2008/ (2000)
- NTC 5830 REQUISITOS PARA EL ANALISIS DE PELIGROS Y PUNTOS DE CONTROL CRITICOS (HACCP)
- NTC OHSAS 18001/ 2007
- NTC ISO 22000/2005
- NTC ISO 14001 / 2004



Certificado N° SC 379 - 1    Certificado N° HA 008 - 1    Certificado N° OS 023 - 1    Certificado N° IA 015 - 1    Certificado N° SI-CER-108990



**Alcaldía de Medellín**  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

# MENÚ DE BENEFICIOS

Salamanca S.A agrupó para sus colaboradores un menú de beneficios que incluye actividades que promueven estilos de vida saludables para toda la familia.

## PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## Contribución y compromiso

- Preparación retiro laboral

## Desarrollo de personal

- Carteleras
- Facebook
- Mailing
- Boletín institucional
- Estrategias BTL

## Tu y tu familia

- Escuelas deportivas
- Festival de vacaciones
- Juventud total
- Programa de manualidades
- Auxilio para hijos con discapacidad

## Programa mi primera casa

## Sano y feliz

- Alimentación subsidiada
- Programa aliados de tu salud
- Programa de salud y alimentación
- Jornada de la salud

Programa de pausas activas

Campaña prevención violencia intrafamiliar

Acompañamiento psicológico



# PROGRAMA SALUD Y ALIMENTACIÓN



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

Preocupados con las  
crecientes cifras de  
sobrepeso y obesidad en  
nuestros colaboradores,  
pensamos en una forma  
diferente de intervenir.



# OBJETIVO

Promover una cultura saludable en alimentación, nutrición y estilos de vida, en el personal colaborador.



# SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

## Colaboradores

-Examen de: ingreso, periódico y/o reingreso  
clasificadas con índice de masa corporal (IMC)  
>27 y <35

## Colaboradores

Que perciben aumento gradual de peso desde  
su ingreso

# ETAPAS DEL PROGRAMA



# RESULTADOS

## Primer grupo

Invitados 25

Inician proceso 13

Finalizan proceso 5

Pérdida de peso entre 2 y 4 kg.

Reducción en circunferencia cintura entre 3 y 6 cm

## Segundo grupo

Invitados 30

Inician proceso 24

Finalizan proceso 18

Pérdida de peso entre 1,1 y 6,8 kg.

Reducción en circunferencia cintura entre 2 y 6,8 cm



# ¿QUE HEMOS IDENTIFICADO?

1. Las mujeres tiene mayor adherencia que los hombres.
2. La evaluación permanente mejora la adherencia.
3. Dificultades en la adherencia a la actividad física.
4. En hábitos de alimentación el mayor reto es disminuir el consumo de azúcar.
5. Seguimos pensando como hacer seguimiento a nuestros “Graduados”.

# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS

1. Creación de grupo de whatsApp
2. Llamada antes de cada actividad
3. Entrega de cronograma del semestre
4. Socialización con lideres de áreas
5. Reconocimiento con la familia





# SOMOS UN ALIADO ESTRATEGICO PARA NUESTROS CLIENTES



Asesoramos a nuestros clientes en la formulación e implementación de los programas de alimentación saludables internos.



# Usamos metodologías de educación nutricional INNOVADORAS

Para mejorar los hábitos de  
alimentación de nuestros  
usuarios.





# EDUCACIÓN NUTRICIONAL PRACTICA



# CAMBIOS EN LOS CICLOS DE MENÚ



E Q U I L I B R I O

## Veggie Day

Vive otra experiencia, te invitamos a probar preparaciones vegetarianas altas en proteína, fibra y bajas en grasas y colesterol, además te conectas con el planeta.



S A L U D

## Hidratación Inteligente



Si crees que el sabor está en las bebidas azucaradas y gaseosas, no pierdas la oportunidad de disfrutarlo en las aguas saborizadas, además de sus ricos sabores son muy refrescantes y desintoxicantes.

V I D A

## Bebidas Funcionales



Los jugos con azúcar tienen deliciosos sabores, pero también los puedes encontrar en ricas bebidas funcionales, mezclando frutas y verduras.



# Vinagretas

RECETAS FÁCILES Y DELICIOSAS

## Básica de limón

- 1/4 taza de zumo de limón
- 2 cdas de aceite de girasol
- 2 cda de cilantro picado
- 1/4 cdita de sal
- 1/4 cdita de pimienta
- 1/4 cdita de ajo

Bata con un tenedor el limón y agregue en hilo el aceite hasta generar una emulsión, agregar los otros ingredientes y dejar reposar por 5 minutos antes de usar.

## Mostaza y salsa de soya

- 2 cdas de mostaza
- 2 cdas de salsa de soya
- 2 cdas de vinagre blanco
- 1/4 cdita de sal
- 1/4 cdita de pimienta
- 1/2 cdita de jengibre fresco

Mezcla con cuidado la mostaza la salsa de soya y el vinagre en una emulsión, raje el jengibre y agréguelo junto con la mezcla nuevamente y use al gusto.

## Maracuyá y miel de abejas

- 1/4 taza de zumo de maracuyá
- 1/4 cdita de miel de abejas
- 1/4 cdita de aceite de girasol



Alcaldía de Medellín  
Cuenta con vos

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

En tu ensaladera hay un semáforo, según el color, puedes consumir mayor o menor cantidad de esos alimentos. Ten en cuenta:

*VERDE consume la cantidad que quieras*

COME  
BIEN  
VIVE  
BIEN

Verduras de hoja (Lechuga, Repollos, Espinaca)  
Tomate  
Cebolla  
Cilantro - perejil  
Cidra  
Pepino  
Zukinis o calabacín  
Vinagretas en agua  
Apio  
Brócoli - coliflor



En tu ensaladera hay un semáforo, según el color, puedes consumir mayor o menor cantidad de esos alimentos. Ten en cuenta:

*AMARILLO consume hasta 1 pocillo*

COME  
BIEN  
VIVE  
BIEN

Zanahoria cocida  
Remolacha cocida  
Preparaciones con yogur o kumis  
Maicitos  
Frutas



En tu ensaladera hay un semáforo, según el color, puedes consumir mayor o menor cantidad de esos alimentos. Ten en cuenta:

*ROJO consume 1 - 2 cucharadas*

COME  
BIEN  
VIVE  
BIEN

Pastas  
Coco  
Pasas  
Alimentos calados  
Preparaciones agrídulces (pepinos, zukini, ahuyama, rábano)  
Crispetas  
Vinagretas cremosas (con mayonesa, crema de leche, salsa rosada)



# MENOS SAL MAS VIDA

A OLVIDAR EL SALERO

RECOMENDADO

5 gr/día

CONSUMO EN COLOMBIA

12 gr/día



## ¿CUAL ES TU RAZÓN?

- MENOS SAL MENOS RIESGO DE HIPERTENSIÓN
- CUANDO BAJA EL CONSUMO DE SAL BAJA EL RIESGO DE MUERTE POR INFARTOS Y ACCIDENTES CEREBRO-VASCULARES.
- AL DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL HAY MENOS PROBABILIDAD DE ADQUIRIR CÁNCER GÁSTRICO.
- CONSUME MENOS SAL Y TENDRAS MENOS RIESGO DE INSUFICIENCIA RENAL.

En tu mesa ya no hay salero, si eliges consumirla el personal de Salamanca puede brindarte un único sobre.



## Grasas

Acete de girasol, canola, oliva, soya, margarina, mayonesa y aguacate.  
Las grasas vegetales son una buena fuente de energía cuando se consumen con moderación, aportan vitaminas y ácidos grasos buenos para el sistema cardiovascular.



## Proteínas

Pollo, pescado, carne de res, carne de cerdo y huevo.  
Ayudan a formar la masa muscular y participan en el sistema de defensa del organismo.  
El consumo de pescado aporta a nuestra alimentación grasas que ayudan al sistema cardiovascular.



# TEMATICAS POR ABORDAR

1. Mitos en alimentos light
2. Alimentación y cáncer
3. Grasas en la alimentación
4. ¿Qué comes afuera?
5. Brain food
6. Compra de alimentos
7. Etiquetado nutricional
8. ¿Integral o blanco?

