

29

Semana
de la **Salud**
Ocupacional

Somos prevención, bienestar y vida



43° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Forum UPB, Medellín - Colombia

1, 2 y 3 de noviembre de 2023

CÓMO AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD LABORAL CON UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



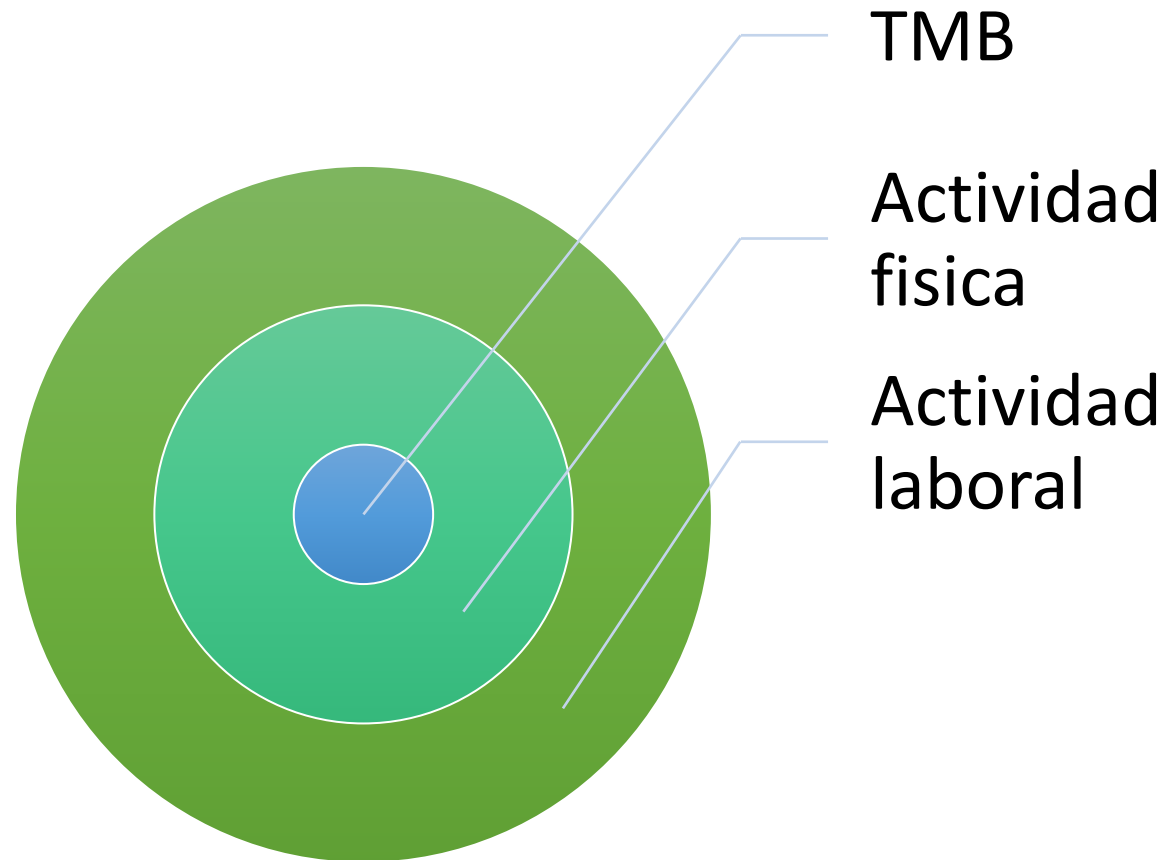
AGENDA

- I. REQUERIMIENTO ENERGÉTICO
- II. ELEMENTOS ESENCIALES
- III. QUÍMICOS QUE ROBAN ENERGÍA
- IV. BIENESTAR LABORAL

AGENDA

- I. **REQUERIMIENTO ENERGÉTICO**
- II. ELEMENTOS ESENCIALES
- III. QUÍMICOS QUE ROBAN ENERGÍA
- IV. BIENESTAR LABORAL

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO



REQUERIMIENTO ENERGÉTICO

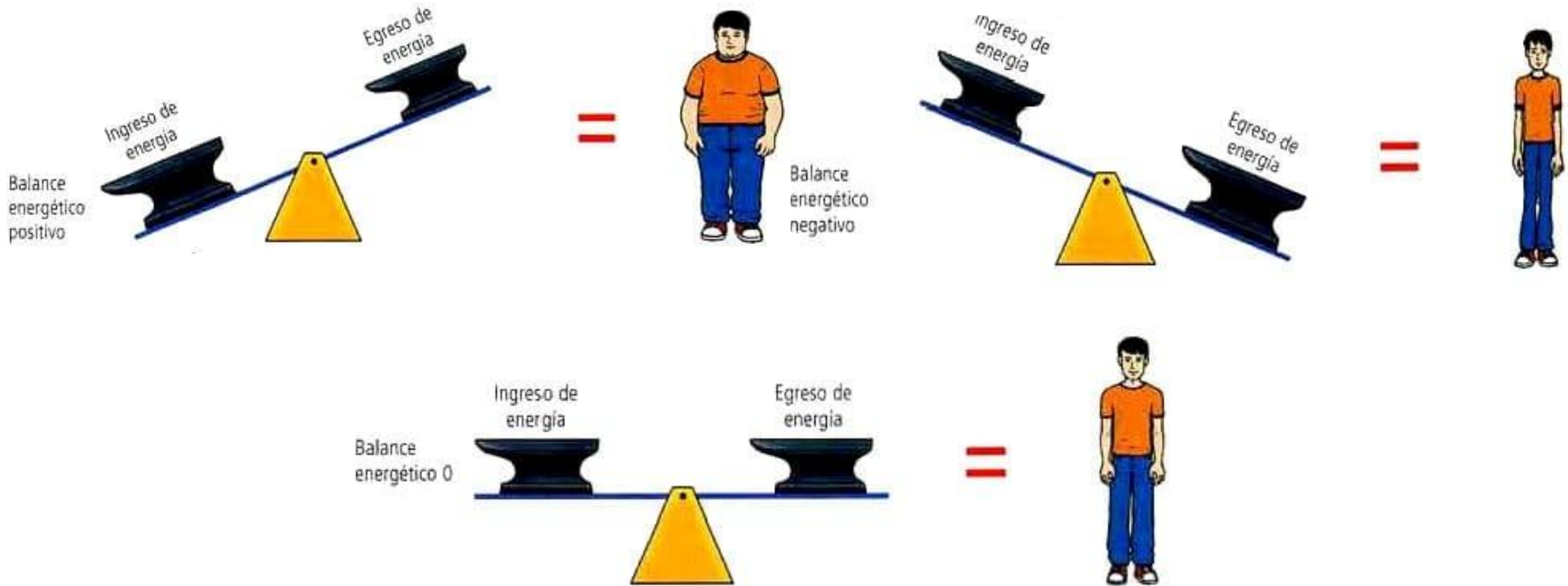


Imagen tomada de internet:

https://www.google.com/search?q=balance++energetico&tbm=isch&ved=2ahUKewjampamT556CaxW8pokEHX07AjUQ2cCegQIABAA&oeq=balance++energetico&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BAgjECc6BggAEAcQHICKL1jUOmC6PGgAcAB4AIAbvQGIAeMLkgEDMC45mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=MixAZebEMbzNptQP_falqAM&bih=797&biw=1440&client=safari&hl=es-419#imgrc=322isCTGGyJDOM

REPÚBLICA DE COLOMBIA



MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

RESOLUCIÓN NÚMERO **003803** DE 2016

(22 AGO 2016)

Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

En ejercicio de sus atribuciones legales, en especial las conferidas por el numeral 2 del artículo 173 de la Ley 100 de 1993, el artículo 9 de la Ley 1355 de 2009, los numerales 4, 7 y 30 del artículo 2 del Decreto Ley 4107 de 2011, y

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

Tabla 9. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de mujeres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (kg)	TMB/kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (Ó PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB		24,9	21,0	18,5
		Kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg			
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 18 a 29,9 años																
45	26	1.650	37	1.850	41	2.000	44	2.200	49	2.350	52	2.550	57	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	1.950	39	2.150	43	2.350	47	2.500	50	2.700	54	1,42	1,54	1,64
55	24	1.900	35	2.100	38	2.300	42	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	23	2.000	33	2.200	37	2.400	40	2.600	43	2.800	47	3.050	51	1,55	1,69	1,80
65	22	2.100	32	2.300	35	2.550	39	2.750	42	2.950	45	3.200	49	1,62	1,76	1,87
70	22	2.200	31	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	3.350	48	1,68	1,83	1,95
75	21	2.300	31	2.550	34	2.800	37	3.050	41	3.300	44	3.500	47	1,74	1,89	2,01
80	21	2.400	30	2.700	34	2.950	37	3.200	40	3.450	43	3.700	46	1,79	1,95	2,08
85	21	2.550	30	2.800	33	3.050	36	3.300	39	3.600	42	3.850	45	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 30 a 59,9 años																
45	27	1.750	39	1.950	43	2.100	47	2.300	51	2.500	56	2.650	59	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	2.000	40	2.200	44	2.400	48	2.550	51	2.750	55	1,42	1,54	1,64
55	24	1.850	34	2.050	37	2.250	41	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	22	1.950	33	2.150	36	2.350	39	2.550	43	2.750	46	2.950	49	1,55	1,69	1,80
65	21	2.000	31	2.200	34	2.400	37	2.600	40	2.800	43	3.000	46	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.500	36	2.700	39	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	19	2.100	28	2.350	31	2.550	34	2.750	37	3.000	40	3.200	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.150	27	2.400	30	2.600	33	2.850	36	3.050	38	3.300	41	1,79	1,95	2,08
85	18	2.250	26	2.450	29	2.700	32	2.900	34	3.150	37	3.400	40	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 60 años y más																
45	24	1.550	34	1.700	38	1.850	41	2.050	45	2.200	49	2.350	52	1,34	1,46	1,56
50	22	1.600	32	1.800	36	1.950	39	2.100	42	2.300	46	2.450	49	1,42	1,54	1,64
55	21	1.700	31	1.850	34	2.050	37	2.200	40	2.350	43	2.550	46	1,49	1,62	1,72
60	20	1.750	29	1.950	32	2.100	35	2.300	38	2.450	41	2.650	44	1,55	1,69	1,80
65	19	1.800	28	2.000	31	2.200	34	2.350	37	2.550	39	2.750	42	1,62	1,76	1,87
70	18	1.900	27	2.050	30	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.850	41	1,68	1,83	1,95
75	18	1.950	26	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.750	37	2.950	39	1,74	1,89	2,01
80	17	2.000	25	2.200	28	2.400	30	2.650	33	2.850	35	3.050	38	1,79	1,95	2,08
85	17	2.050	24	2.300	27	2.500	29	2.700	32	2.950	34	3.150	37	1,85	2,01	2,14

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO

ACTIVIDAD	GASTO CALÓRICO	DESCRIPCIÓN
Ligeras	0,057 Kcal/kg/min	Empleados de oficina, profesionales (abogados, médicos, profesores, ingenieros, farmacéuticos, etc.), empleados de comercio, personas sin empleo, amas de casa
Activa	0,095 Kcal/kg/min	Industria ligera, estudiantes, agricultores, pescadores
Muy activas	0,134 Kcal/kg/min	Trabajos agrícolas (segar, cavar), peones, leñadores, mineros, metalúrgicos, soldados en maniobras, atletas, bailarinas

Fuente: Nutrición y salud pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones. Serra Majem L, Aranceta Bartrina

Formula del peso ideal : $24 \times T^2$

Femenino

- Peso: 75 kg
- Talla: 1.70 cm
- Edad: 28 años

$$24 \times 1.70^2 = \underline{69 \text{ kg}}$$

$$75 - 69 = 6 \text{ kg}$$

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

Tabla 9. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de mujeres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (kg)	TMB/kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (Ó PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB		24,9	21,0	18,5
		Kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg			
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 18 a 29,9 años																
45	26	1.650	37	1.850	41	2.000	44	2.200	49	2.350	52	2.550	57	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	1.950	39	2.150	43	2.350	47	2.500	50	2.700	54	1,42	1,54	1,64
55	24	1.900	35	2.100	38	2.300	42	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	23	2.000	33	2.200	37	2.400	40	2.600	43	2.800	47	3.050	51	1,55	1,69	1,80
65	22	2.100	32	2.300	35	2.550	39	2.750	42	2.950	45	3.200	49	1,62	1,76	1,87
70	22	2.200	31	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	3.350	48	1,68	1,83	1,95
75	21	2.300	31	2.550	34	2.800	37	3.050	41	3.300	44	3.500	47	1,74	1,89	2,01
80	21	2.400	30	2.700	34	2.950	37	3.200	40	3.450	43	3.700	46	1,79	1,95	2,08
85	21	2.550	30	2.800	33	3.050	36	3.300	39	3.600	42	3.850	45	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 30 a 59,9 años																
45	27	1.750	39	1.950	43	2.100	47	2.300	51	2.500	56	2.650	59	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	2.000	40	2.200	44	2.400	48	2.550	51	2.750	55	1,42	1,54	1,64
55	24	1.850	34	2.050	37	2.250	41	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	22	1.950	33	2.150	36	2.350	39	2.550	43	2.750	46	2.950	49	1,55	1,69	1,80
65	21	2.000	31	2.200	34	2.400	37	2.600	40	2.800	43	3.000	46	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.500	36	2.700	39	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	19	2.100	28	2.350	31	2.550	34	2.750	37	3.000	40	3.200	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.150	27	2.400	30	2.600	33	2.850	36	3.050	38	3.300	41	1,79	1,95	2,08
85	18	2.250	26	2.450	29	2.700	32	2.900	34	3.150	37	3.400	40	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 60 años y más																
45	24	1.550	34	1.700	38	1.850	41	2.050	45	2.200	49	2.350	52	1,34	1,46	1,56
50	22	1.600	32	1.800	36	1.950	39	2.100	42	2.300	46	2.450	49	1,42	1,54	1,64
55	21	1.700	31	1.850	34	2.050	37	2.200	40	2.350	43	2.550	46	1,49	1,62	1,72
60	20	1.750	29	1.950	32	2.100	35	2.300	38	2.450	41	2.650	44	1,55	1,69	1,80
65	19	1.800	28	2.000	31	2.200	34	2.350	37	2.550	39	2.750	42	1,62	1,76	1,87
70	18	1.900	27	2.050	30	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.850	41	1,68	1,83	1,95
75	18	1.950	26	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.750	37	2.950	39	1,74	1,89	2,01
80	17	2.000	25	2.200	28	2.400	30	2.650	33	2.850	35	3.050	38	1,79	1,95	2,08
85	17	2.050	24	2.300	27	2.500	29	2.700	32	2.950	34	3.150	37	1,85	2,01	2,14

TASA METABOLICA BASAL

Edad (años)	Hombres	Mujeres
0 a 3	(60,9 x P) - 54	(61,0 x P) - 51
3 a 10	(22,7 x P) + 495	(22,5 x P) + 499
10 a 18	(17,5 x P) + 651	(12,2 x P) + 746
18 a 30	(15,3 x P) + 679	(14,7 x P) + 496
30 a 60	(11,6 x P) + 879	(8,7 x P) + 829
Más de 60	(13,5 x P) + 487	(10,5 x P) + 596

Fuente: Energy and Protein requirements. World Health Organization Technical Report Series 724
WHO, Geneva, 1985

$$\text{TMB} = (14,7 * 69) + 496 = 1510 \text{ kcal}$$

TASA METABOLICA BASAL



1600 a 1800 Kcal = M
1300 a 1500 Kcal = F

El 20% de energía la consume el cerebro

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

Tabla 9. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de mujeres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (kg)	TMB/kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (Ó PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB		24,9	21,0	18,5
		Kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg			
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 18 a 29,9 años																
45	26	1.650	37	1.850	41	2.000	44	2.200	49	2.350	52	2.550	57	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	1.950	39	2.150	43	2.350	47	2.500	50	2.700	54	1,42	1,54	1,64
55	24	1.900	35	2.100	38	2.300	42	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	23	2.000	33	2.200	37	2.400	40	2.600	43	2.800	47	3.050	51	1,55	1,69	1,80
65	22	2.100	32	2.300	35	2.550	39	2.750	42	2.950	45	3.200	49	1,62	1,76	1,87
70	22	2.200	31	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	3.350	48	1,68	1,83	1,95
75	21	2.300	31	2.550	34	2.800	37	3.050	41	3.300	44	3.500	47	1,74	1,89	2,01
80	21	2.400	30	2.700	34	2.950	37	3.200	40	3.450	43	3.700	46	1,79	1,95	2,08
85	21	2.550	30	2.800	33	3.050	36	3.300	39	3.600	42	3.850	45	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 30 a 59,9 años																
45	27	1.750	39	1.950	43	2.100	47	2.300	51	2.500	56	2.650	59	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	2.000	40	2.200	44	2.400	48	2.550	51	2.750	55	1,42	1,54	1,64
55	24	1.850	34	2.050	37	2.250	41	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	22	1.950	33	2.150	36	2.350	39	2.550	43	2.750	46	2.950	49	1,55	1,69	1,80
65	21	2.000	31	2.200	34	2.400	37	2.600	40	2.800	43	3.000	46	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.500	36	2.700	39	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	19	2.100	28	2.350	31	2.550	34	2.750	37	3.000	40	3.200	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.150	27	2.400	30	2.600	33	2.850	36	3.050	38	3.300	41	1,79	1,95	2,08
85	18	2.250	26	2.450	29	2.700	32	2.900	34	3.150	37	3.400	40	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 60 años y más																
45	24	1.550	34	1.700	38	1.850	41	2.050	45	2.200	49	2.350	52	1,34	1,46	1,56
50	22	1.600	32	1.800	36	1.950	39	2.100	42	2.300	46	2.450	49	1,42	1,54	1,64
55	21	1.700	31	1.850	34	2.050	37	2.200	40	2.350	43	2.550	46	1,49	1,62	1,72
60	20	1.750	29	1.950	32	2.100	35	2.300	38	2.450	41	2.650	44	1,55	1,69	1,80
65	19	1.800	28	2.000	31	2.200	34	2.350	37	2.550	39	2.750	42	1,62	1,76	1,87
70	18	1.900	27	2.050	30	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.850	41	1,68	1,83	1,95
75	18	1.950	26	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.750	37	2.950	39	1,74	1,89	2,01
80	17	2.000	25	2.200	28	2.400	30	2.650	33	2.850	35	3.050	38	1,79	1,95	2,08
85	17	2.050	24	2.300	27	2.500	29	2.700	32	2.950	34	3.150	37	1,85	2,01	2,14

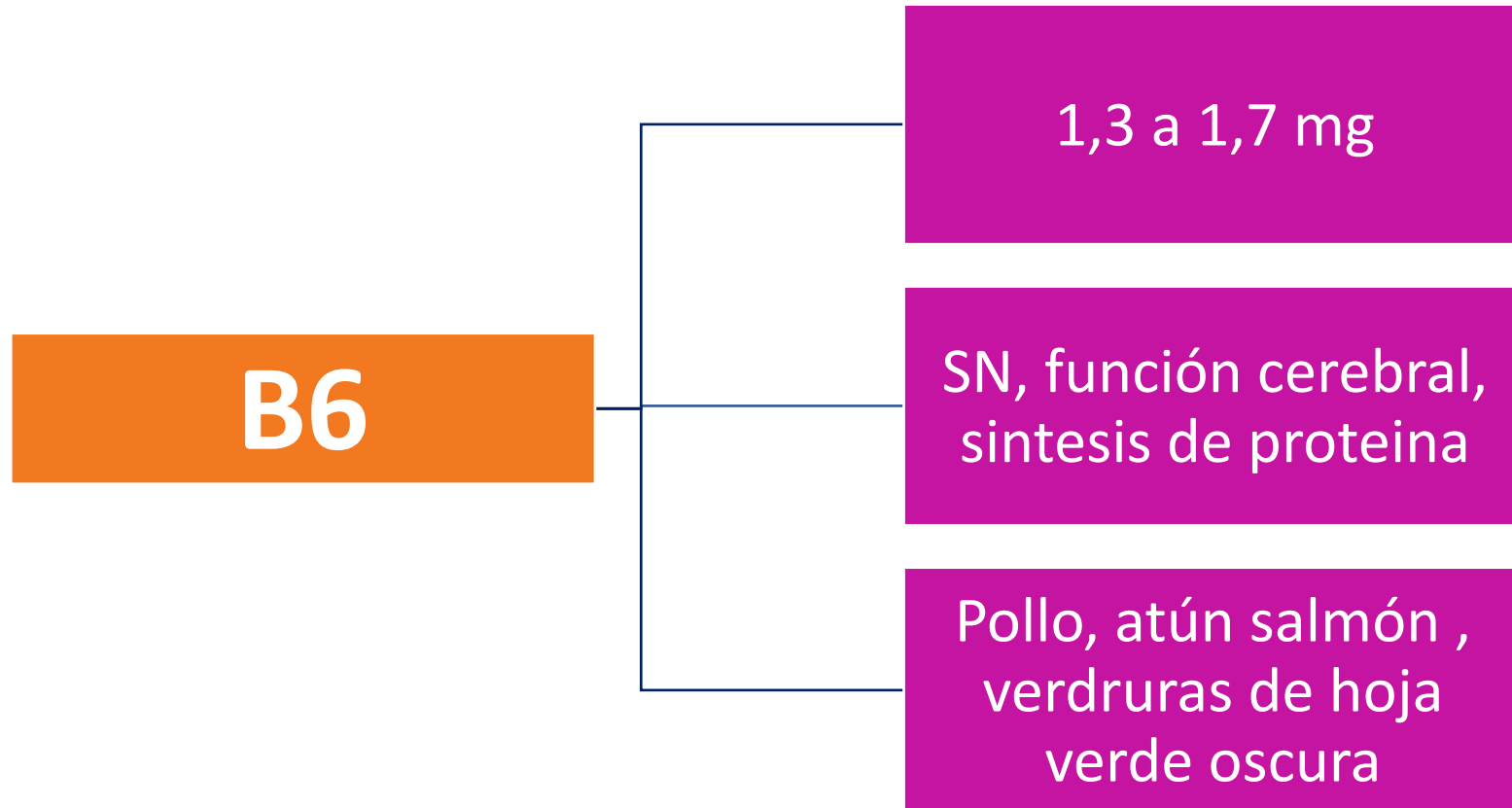
Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

Tabla 9. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de mujeres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (kg)	TMB/kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (Ó PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB				
		Kcal	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal			
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 18 a 29,9 años																
45	26	1.650	37	1.850	41	2.000	44	2.200	49	2.350	52	2.550	57	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	1.950	39	2.150	43	2.350	47	2.500	50	2.700	54	1,42	1,54	1,64
55	24	1.900	35	2.100	38	2.300	42	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	23	2.000	33	2.200	37	2.400	40	2.600	43	2.800	47	3.050	51	1,55	1,69	1,80
65	22	2.100	32	2.300	35	2.550	39	2.750	42	2.950	45	3.200	49	1,62	1,76	1,87
70	22	2.200	31	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	3.350	48	1,68	1,83	1,95
75	21	2.300	31	2.550	34	2.800	37	3.050	41	3.300	44	3.500	47	1,74	1,89	2,01
80	21	2.400	30	2.700	34	2.950	37	3.200	40	3.450	43	3.700	46	1,79	1,95	2,08
85	21	2.550	30	2.800	33	3.050	36	3.300	39	3.600	42	3.850	45	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 30 a 59,9 años																
45	27	1.750	39	1.950	43	2.100	47	2.300	51	2.500	56	2.650	59	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	2.000	40	2.200	44	2.400	48	2.550	51	2.750	55	1,42	1,54	1,64
55	24	1.850	34	2.050	37	2.250	41	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	22	1.950	33	2.150	36	2.350	39	2.550	43	2.750	46	2.950	49	1,55	1,69	1,80
65	21	2.000	31	2.200	34	2.400	37	2.600	40	2.800	43	3.000	46	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.500	36	2.700	39	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	19	2.100	28	2.350	31	2.550	34	2.750	37	3.000	40	3.200	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.150	27	2.400	30	2.600	33	2.850	36	3.050	38	3.300	41	1,79	1,95	2,08
85	18	2.250	26	2.450	29	2.700	32	2.900	34	3.150	37	3.400	40	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 60 años y más																
45	24	1.550	34	1.700	38	1.850	41	2.050	45	2.200	49	2.350	52	1,34	1,46	1,56
50	22	1.600	32	1.800	36	1.950	39	2.100	42	2.300	46	2.450	49	1,42	1,54	1,64
55	21	1.700	31	1.850	34	2.050	37	2.200	40	2.350	43	2.550	46	1,49	1,62	1,72
60	20	1.750	29	1.950	32	2.100	35	2.300	38	2.450	41	2.650	44	1,55	1,69	1,80
65	19	1.800	28	2.000	31	2.200	34	2.350	37	2.550	39	2.750	42	1,62	1,76	1,87
70	18	1.900	27	2.050	30	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.850	41	1,68	1,83	1,95
75	18	1.950	26	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.750	37	2.950	39	1,74	1,89	2,01
80	17	2.000	25	2.200	28	2.400	30	2.650	33	2.850	35	3.050	38	1,79	1,95	2,08
85	17	2.050	24	2.300	27	2.500	29	2.700	32	2.950	34	3.150	37	1,85	2,01	2,14

AGENDA

- ~~I. REQUERIMIENTO ENERGÉTICO~~
- II. ELEMENTOS ESENCIALES**
- III. QUÍMICOS QUE ROBAN ENERGÍA
- IV. BIENESTAR LABORAL



B12

- Mantiene la salud de las neuronas y la sangre
- Anemia megaloblástica : desequilibrio que producen la síntesis del ADN
- Mala absorción, vegetarianismo estricto, metformina



**Formula del requerimiento de proteína 1,3 A 2,2 g x Kg =
1,8 x 69= 124 g**

Review > Adv Food Nutr Res. 2018;83:281-310. doi: 10.1016/bs.afnr.2017.11.006.

Epub 2018 Feb 16.

PREV RESULT
5 of 19,158

Dietary Vitamin C in Human Health

Matthew Granger¹, Peter Eck²

Affiliations + expand

PMID: 29477224 DOI: 10.1016/bs.afnr.2017.11.006

Abstract

Vitamin C is essential to prevent scurvy in humans and is implicated in the primary prevention of common and complex diseases such as coronary heart disease, stroke, and cancer. This chapter reviews the latest knowledge about dietary vitamin C in human health with an emphasis on studies of the molecular mechanisms of vitamin C maintenance as well as gene-nutrient interactions modifying these relationships. Epidemiological evidence indicates 5% prevalence for vitamin C deficiency and 13% prevalence for suboptimal status even in industrialized countries. The daily intake (dose) and the corresponding systemic concentrations (response) are related in a saturable relationship, and low systemic vitamin C concentrations in observational studies are associated

FULL TEXT LINKS



ACTIONS

“ Cite

📖 Collections

SHARE



PAGE NAVIGATION

< Title & authors

NEXT RESULT
7 of 19,158 >

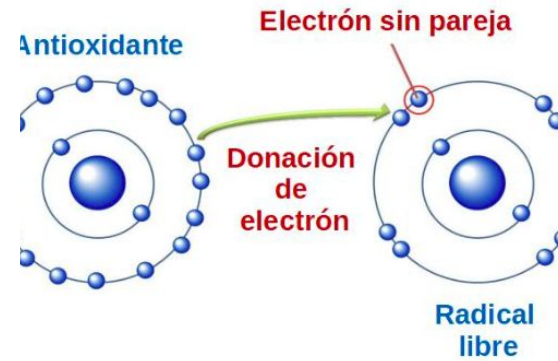
VITAMINA C



Cocinar o almacenarse por largos periodos



Exposición a químicos o humo del cigarrillo



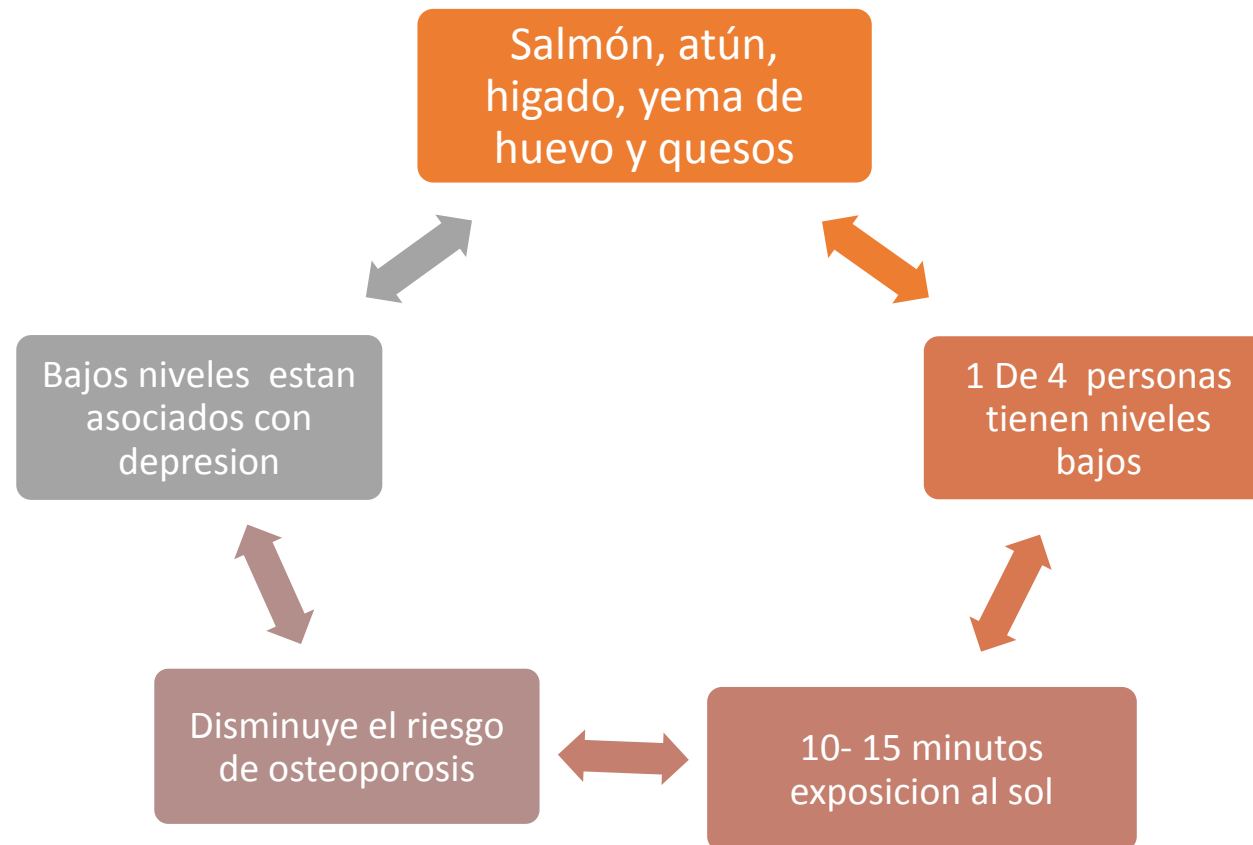
Protege las células del daño oxidativo



“No hay mejor fuente de vitamina C que los alimentos”

75 – 90 mg requerimiento mínimo

VITAMINA D



AGENDA

- ~~I. REQUERIMIENTO ENERGÉTICO~~
- ~~II. ELEMENTOS ESENCIALES~~
- III. QUÍMICOS QUE ROBAN ENERGÍA**
- IV. BIENESTAR LABORAL



QUÍMICOS



- “Son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos”



- Desde el 1 nov hay nuevos impuestos bebidas azucaradas y productos ultraprocesados
- 10% 2023
- 15% 2024
- 20% 2025

QUÍMICOS

Uruguay, Brasil, Paraguay, Bolivia, Suecia, Dinamarca, Bélgica, Portugal, Sudáfrica, España, Francia, Italia, Noruega, Austria, Holanda, Inglaterra, Alemania.

BROMATO DE POTASIO

- Depresión, migraña, inflamación cerebral
- Destrucción de la vitamina B1 y niacina
- Inhibición de la disponibilidad de hierro y degradación del ácido fólico

El efecto cancerígeno del compuesto fue reconocido por la Agencia Internacional de Investigación para el Cáncer en 1983



TARTRACINA – COLORANTE AMARILLO

- “La cantidad de betacaroteno empleada por 100 mL en la formulación de producto tiene un costo aproximado de \$500, mientras que la cantidad de tartrazina tiene un costo aproximado de \$0,09”



1. GIGER, A. Chemical synthesis project: A new yellow carotenoid. [online]. En: Pure and Applied Chemistry. Vol.74, No.8 (2002); p.1383-1390. [Citado Octubre 3 de 2022]. Disponible en : <http://www.iupac.org/publications/pac/2022/pdf/7408x1383.pdf>.

Butilhidroxianisol (BHA)

- Prevenir la rancidez en los alimentos.
- Afecta: el sueño, apetito, problemas de comportamiento, anomalías fetales retardo en el crecimiento



FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD

(de acuerdo con el Reglamento (UE) 2015/830)

M0011630-BUTILHIDROXIANISOL (BHA)

Versión: 1

Fecha de revisión: 11/10/2018

acofarma
acofarma distribución, S.A.

Página 7 de 9

Fecha de impresión: 11/10/2018

Datos no concluyentes para la clasificación.

f) carcinogenicidad;
Producto clasificado:
Carcinógeno, Categoría 2: Se sospecha que provoca cáncer.

g) toxicidad para la reproducción;
Datos no concluyentes para la clasificación.

h) toxicidad específica en determinados órganos (STOT) - exposición única;
Producto clasificado:
Toxicidad en determinados órganos tras exposición única, Categoría 3:

i) toxicidad específica en determinados órganos (STOT) - exposición repetida;
Datos no concluyentes para la clasificación.

j) peligro por aspiración;
Datos no concluyentes para la clasificación.

<http://eur-lex.europa.eu/homepage.html>

AGENDA

- ~~I. REQUERIMIENTO ENERGÉTICO~~
- ~~II. ELEMENTOS ESENCIALES~~
- ~~III. QUÍMICOS QUE ROBAN ENERGÍA~~
- IV. BIENESTAR LABORAL**

BIENESTAR LABORAL

Canastas
con mayor
recimiento



Crecimiento anual del gasto real de las canastas de consumo RADDAR - ABRIL

rtagena Regional Colombia Política Opinión Sucesos Deportes Económica Farándula Mundo Más secciones

f @ t LJ Clasificados compras **EU** Suscríbete

EL UNIVERSAL

Home > Salud

Salud

Así cambió la alimentación en Colombia después de la pandemia

¿El confinamiento y teletrabajo mejoró la dieta de las personas que ahora regresan a la presencialidad o al trabajo híbrido? Expertos le explican.



(nacidas entre 1965 y 1982), y la generación Y (nacidas entre 1981 y 1996), entre los cuales el 63,9% fueron hombres, y el 36,1%, mujeres, se encontró que el principal alimento que las personas han dejado de consumir son las gaseosas (35,5%), seguido del azúcar (28,1%)

HIDRATACIÓN: 35ml x kg =
35mlx 69= 2.5 Lt

- Absorción de nutrientes esenciales
- Lubricar las articulaciones
- Elimina toxinas
- Facilitar el riego sanguíneo
- Mejorar la función digestiva

[Nutrición Hospitalaria](#)

versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611

Nutr. Hosp. vol.37 no.5 Madrid sep./oct. 2020 Epub 04-Ene-2021

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

ARTÍCULO ESPECIAL

Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual

The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation

Jordi Salas-Salvadó^{1 2 3}, Francisco Maraver⁴, Leocadio Rodríguez-Mañas⁵, Miguel Sáenz de Pipaon^{6 7}, Isidro Vitoria⁸, Luis A Moreno^{2 9}

¹ Universitat Rovira i Virgili. Departament de Bioquímica i Biotecnologia. Unitat de Nutrició Humana. Reus, Tarragona. Spain


² Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV). Hospital Universitari Sant Joan de Reus. Reus, Tarragona. Spain

³ Consorcio CIBER, M.P. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBn). Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Madrid, Spain

⁴ Departamento de Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia. Escuela Profesional de Hidrología Médica e Hidroterapia. Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. Madrid


⁵ Servicio de Geriátria. Hospital Universitario de Getafe. Getafe. Madrid

MI SciELO


 Servicios personalizados


Servicios Personalizados


Revista


 SciELO Analytics


Artículo


 Español (pdf)


 Artículo en XML

 Referencias del artículo

 Como citar este artículo

 SciELO Analytics


 Traducción automática

 Enviar artículo por email


Indicadores

Links relacionados

Compartir

 Otros

Otros

 Permalink

CONSUMO VARIADO DE FRUTAS Y VEGETALES MULTICOLOR



Fibra al día
30 a 38 gr : RIEN

5 a 7 raciones de
frutas y verduras al
día OMS

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

29
Semana
de la **Salud**
Ocupacional

Somos prevención, bienestar y vida

GRACIAS



@anamaria.nutricion

Ana María U.

Nutrición · Balance · Conciencia