



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Aprendiendo a **COMER**

Kelly Tovar Peña, Nutricionista Funcional



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Curriculum



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Nutricionista Dietista Funcional, Especialista en la Salud Hormonal y Estética de la Mujer, Coach Nutricional, Diplomada en Nutrición Clínica, Educadora en Diabetes, certificada en Soporte Metabólico y Nutricional, Certificada en Salud Digestiva, Hormonal y Cardiovascular por el Instituto de Especialización de Medicina Funcional de México, Conferencista y Empresaria.



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

¿Qué revisaremos en este espacio?



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

- **La razón de alimentarnos**
- **Nutrientes**
- **Identifiquemos los alimentos**
- **Arme su comida**
- **Tips a la hora de comer**



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

La razón de **ALIMENTARNOS**



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



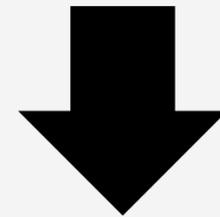
¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Nutrientes



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

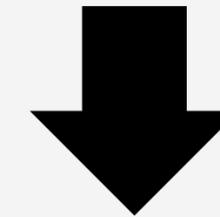
Macronutrientes



Energía Construcción



Micronutrientes



Regulación



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Macronutrientes



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Proteínas



Carbohidratos



Grasas



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Micronutrientes



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



Frutas, verduras, hortalizas



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Otros Importantes



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



Fibra, agua

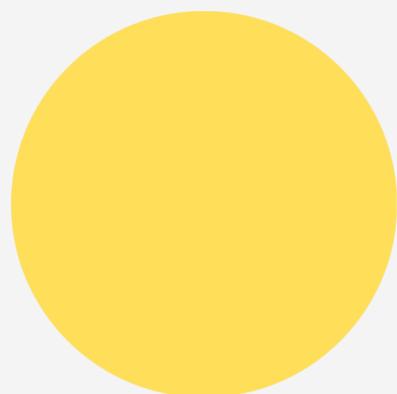


¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Otros Importantes

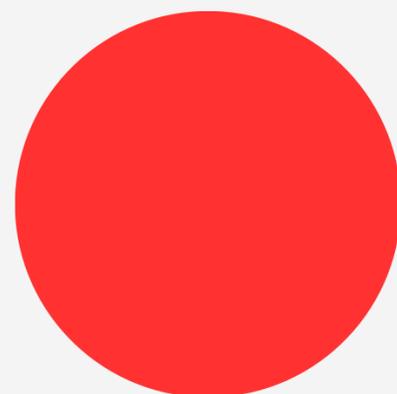


Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



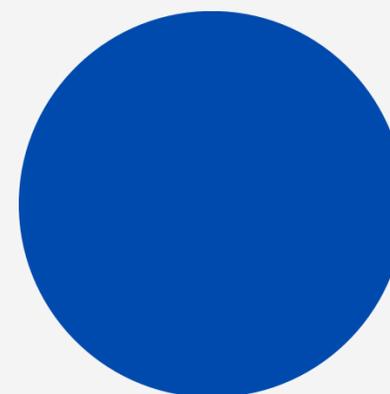
Amarillos

Fuentes de
azúcar



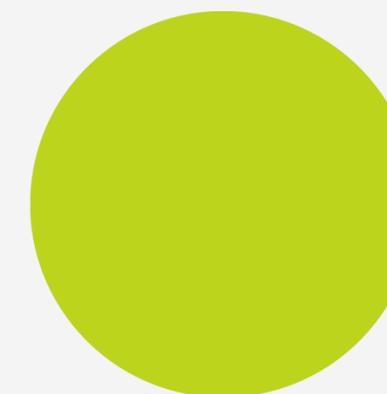
Rojos

Fuentes de
proteína



Azules

Fuentes de
grasa



Verdes

Libre consumo



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Identifiquemos los alimentos



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Revisemos el **Método Equilibrio**



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Arme su comida



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Desayuno

 Amarillo	 Rojo	 Azul	 Verde
Arepa	Huevos Revueltos	Aceita de oliva	Tinto sin azúcar
Banano			Tomate y cebollas



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Arme su comida



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Almuerzo

 Amarillo

 Rojo

 Azul

 Verde

Arroz

Pollo guisado

Aguacate

Tomate al
cilantro



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Arme su comida



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Cena

 Amarillo

 Rojo

 Azul

 Verde

Papa cocida

Pollo sudado

Aguacate

Pepino



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Arme su comida



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

Merienda

● Amarillo

● Rojo

● Azul

● Verde

Banano

Queso

Agua



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Tips Hora de comer



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Tips Hora de comer



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

1



2



3



4



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

¡Muchas gracias!

Por su atención



@equilbrionf



@equilbrionnutricionfuncional



Equilibrio Nutrición Funcional



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

 **Equilibrio**
Nutrición Funcional