FECHA: Bucaramanga, 22 abril de 2026

HORA: 02:00pm –03:00pm.

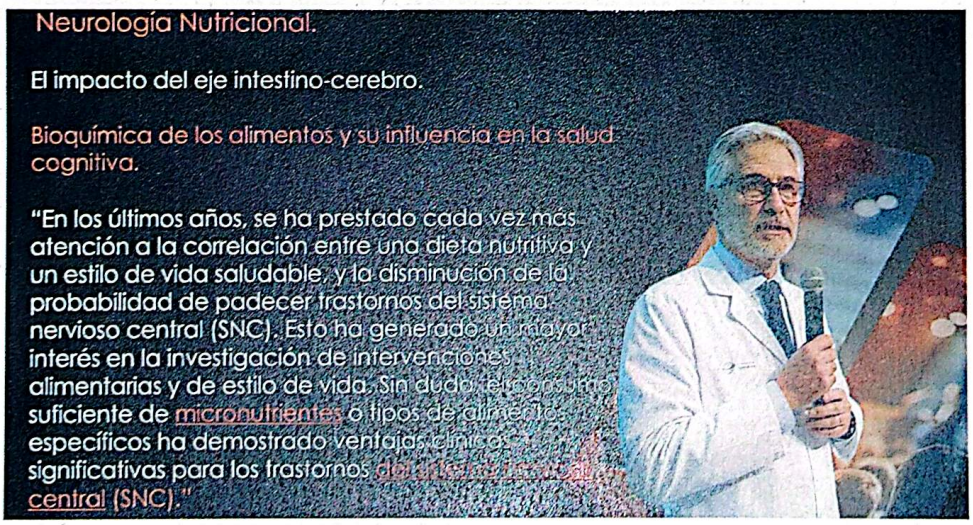
COMITÉ: Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo -COPASST

LUGAR: Oficina Principal Edificio Fénix

TEMA: Neurología Nutricional.

ASISTENTES: Alejandra Serrano Rueda, Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo, Gonzalo Ayala Gómez, Janneth Cala Carrillo, Juan Manuel Perdomo Beltran, Adriana Vera Fuentes, Nathalia Rincon Diaz, Edith Viviana Rodríguez Solano, Argenis Bibiana Moreno Bustamante, Leyne Fernanda Martínez Jaimes, Oscar Mauricio Sanabria Morales, Dairon E. Gordon Mendoza, Amparo Rueda Fuentes, Nilson Sierra Mora.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Se reunieron los funcionarios y el contratista de apoyo al SGSST, en las oficinas de la Caja de Previsión Social Municipal Bucaramanga ubicada en el Edificio Fénix, el día miércoles 22 de abril para capacitarse en Neurología Nutricional por la ARL POSITIVA.



NEUROLOGIA NUTRICIONAL

Que es salud cerebral: es el estado de funcionamiento óptimo del cerebro en los ámbitos cognitivo, sensorial, socioemocional, conductual y motor, permitiendo a una persona desarrollar su potencial a lo largo de la vida. Implica la ausencia de trastornos y la capacidad de adaptarse al estrés, memoria y aprendizaje.

Aspectos Clave de la Salud Cerebral:

- **Capacidad Funcional:** Se refiere a mantener la memoria, la concentración, el aprendizaje, la percepción y la toma de decisiones.
- **Determinantes:** La salud física, el entorno, la seguridad, la conexión social y el acceso a servicios médicos influyen en su estado.
- **Plasticidad Neuronal:** Es la capacidad del cerebro para cambiar su estructura y función, permitiendo la adaptación a nuevos retos.

Powered by CamScanner

- **Prevención:** Una buena salud cerebral incluye la ausencia de enfermedades como demencia, derrames cerebrales o trastornos neurológicos.

Alimentos que potencian la salud cerebral

Los expertos de instituciones como Mayo Clinic y la Alzheimer's Association destacan los siguientes grupos:

- **Pescados grasos:** El salmón, las sardinas y el atún son ricos en **Omega-3**, una grasa esencial ya que el 60% del cerebro está compuesto por grasa. Ayudan a mejorar el aprendizaje y la memoria.
- **Verduras de hoja verde:** La espinaca, el brócoli y la col rizada aportan vitamina K, luteína y ácido fólico, que ayudan a ralentizar el envejecimiento cerebral.
- **Frutos rojos y cítricos:** Los arándanos y fresas contienen antioxidantes que reducen la inflamación cerebral. El **kiwi** y las naranjas son fuentes clave de vitamina C, necesaria para proteger las células contra el daño oxidativo.
- **Frutos secos:** Las nueces son especialmente beneficiosas porque combinan grasas saludables con compuestos antiinflamatorios que mejoran la comunicación entre neuronas.
- **Chocolate negro:** Contiene flavonoides y cafeína que estimulan la concentración y el estado de ánimo (se recomienda con más del 70% de cacao).
- **Cúrcuma:** Su componente activo, la curcumina, tiene potentes efectos antiinflamatorios y puede ayudar a mejorar la memoria en personas con riesgo de Alzheimer.

Menú Semanal "Cerebro Activo"

Comida	Opción A (Lunes - Miércoles - Viernes)	Opción B (Martes - Jueves - Sábado)
Desayuno	Avena con **arándanos** y una pizca de canela.	Yogur griego natural con **nueces** y semillas de chía.
Almuerzo	Ensalada de espinacas, **quinoa** y pollo a la plancha con aceite de oliva.	**Lentejas** con verduras (zanahoria, pimiento) y una pieza de fruta (naranja o kiwi).
Merienda	Una manzana o un puñado de almendras.	Una onza de **chocolate negro** (>70% cacao).
Cena	**Salmón** (o sardinas) al horno con brócoli al vapor.	Tortilla de huevos (ricos en colina) con espárragos o judías verdes.

Powered by CamScanner

Reglas de oro para el Domingo (y el resto de la semana):

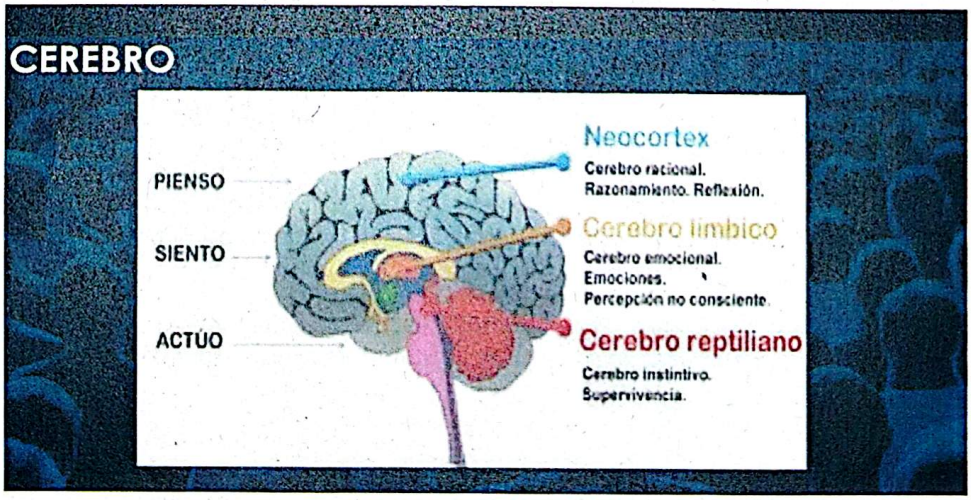
1. **Prioriza los granos enteros:** Sustituye el pan blanco y el arroz común por versiones integrales.
2. **Usa Aceite de Oliva:** Que sea tu fuente principal de grasa para cocinar y aliñar.
3. **Día de Legumbres:** Intenta que al menos 3 o 4 veces por semana tu proteína principal sean frijoles, lentejas o garbanzos.
4. **Limita las carnes rojas:** Trata de consumirlas máximo una o dos veces por semana, prefiriendo siempre el pescado y las aves.

Alimentos que pueden perjudicar el cerebro

Un consumo excesivo de ciertos productos puede generar inflamación y afectar el rendimiento cognitivo:

- **Azúcares añadidos:** Elevan el riesgo de inflamación y están vinculados a problemas de memoria a largo plazo.
- **Alimentos ultra procesados:** Suelen contener grasas trans y harinas refinadas que dañan los vasos sanguíneos que alimentan al cerebro.
- **Exceso de sal:** Ingerir demasiada sal puede afectar la circulación sanguínea cerebral y la agilidad mental.

Equilibrio Mental: Cómo Nutrir cada parte de tu Cerebro



- **Neocórtex (Pienso):** Es la capa externa. Se encarga de la lógica, el lenguaje y la toma de decisiones. Mantenerlo sano con "gimnasia mental" y buena alimentación ayuda a pensar con claridad.

Powered by CamScanner

- **Cerebro Límbico (Siento):** Regula las emociones. Una buena salud cerebral aquí significa tener **equilibrio emocional** y resiliencia ante el estrés.
- **Cerebro Reptiliano (Actúo):** Controla funciones vitales (respiración, hambre) e instintos. Hábitos como el **sueño profundo** son fundamentales para que esta parte funcione sin "alarmas" innecesarias.

La Hidratación y el Cerebro

El cerebro es aproximadamente un 75% agua. Una deshidratación leve (incluso del 2%) puede causar:

- Pérdida de concentración y memoria a corto plazo.
- Fatiga mental y dolores de cabeza.
- **Recomendación:** Mantener un consumo constante de agua natural a lo largo del día, evitando bebidas azucaradas que inflaman el sistema.

El Eje Intestino-Cerebro

Hoy sabemos que el intestino es nuestro "segundo cerebro".

- **Serotonina:** Cerca del 90% de la serotonina (la hormona de la felicidad y el equilibrio emocional) se produce en el sistema digestivo.
- **Probióticos:** Agregar alimentos fermentados como el **yogur natural, kéfir o chucrut** ayuda a mantener un microbiota sana, lo que mejora directamente el estado de ánimo y reduce la ansiedad.

El Triángulo de Soporte (Hábitos Complementarios)

La nutrición funciona mejor cuando se acompaña de estos pilares que mencionabas en la salud cerebral:

- **Sueño Reparador:** Durante el sueño, el cerebro activa el "sistema glinfático" para limpiar toxinas (como la proteína beta-amiloide). Sin dormir bien, la buena nutrición pierde efectividad.
- **Actividad Física:** El ejercicio aeróbico libera una proteína llamada **BDNF** (Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro), que actúa como un "fertilizante" para crear nuevas neuronas.
- **Gestión del Estrés:** El cortisol alto (estrés crónico) "apaga" el Neocórtex y nos deja funcionando solo con el Cerebro Reptiliano (instinto).

CONCLUSIONES:

La capacitación en Neurología Nutricional es un pilar fundamental para garantizar el bienestar integral de nuestros funcionarios. Estas herramientas fortalecen la gestión de riesgos y contribuyen a consolidar una cultura de autocuidado. Bajo la dirección de la Dra. Alejandra Serrano Rueda, reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de un entorno laboral positivo, eficiente y en constante proceso de mejora.

Powered by CamScanner

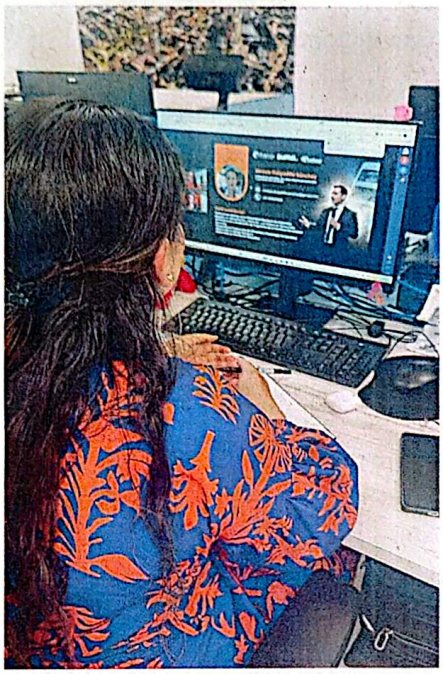
En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Firma
Sonya Alejandra Serrano Rueda	Directora General	
Edith Viviana Rodríguez Solano	Subdirectora Financiera	
Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo	Subdirectora Administrativa	
Oscar Mauricio Sanabria Morales	Jefe de oficina de Control Interno	
José Gonzalo Ayala Gómez	Tesorero General	
Janneth Cala Carrillo	Auxiliar Administrativa	
Adriana Vera Fuentes	Secretaria Ejecutiva	
Leyne Fernanda Martínez Jaimes	Subdirectora Jurídica	
Argenis Bibiana Moreno Bustamante	Profesional Universitario-Contadora	
Juan Manuel Perdomo Beltran	Profesional Universitario-Sistemas	
Nathalia Rincon Diaz	Auxiliar Administrativa	
Dairon E. Gordon Mendoza	Técnico Administrativo	
Amparo Rueda Fuentes	Servicios Generales	Amparo Rueda Fuentes
Nilson Sierra Mora.	Contratista de apoyo- SGSST	

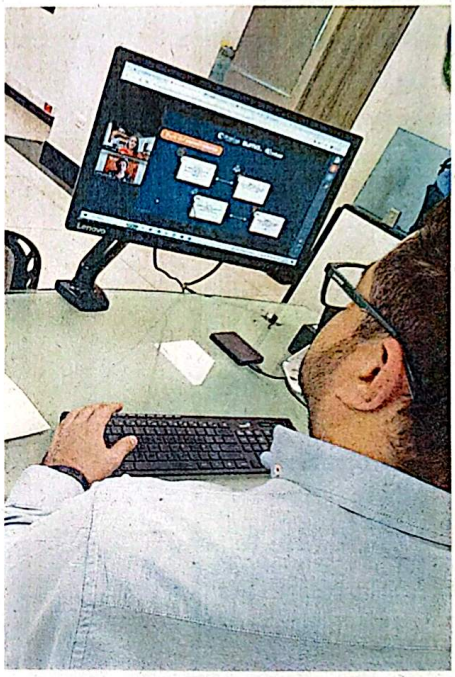
Anexos: *Registro Fotográfico*
Proyectó: *Nilson Sierra Mora / Contratista SGSST*
Revisó: *Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo / Subdirectora Administrativa*

Powered by CamScanner

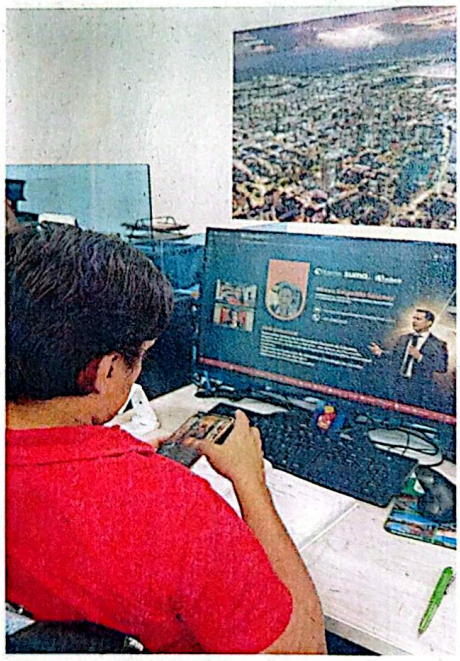
22 abr ›
2:04 p. m.



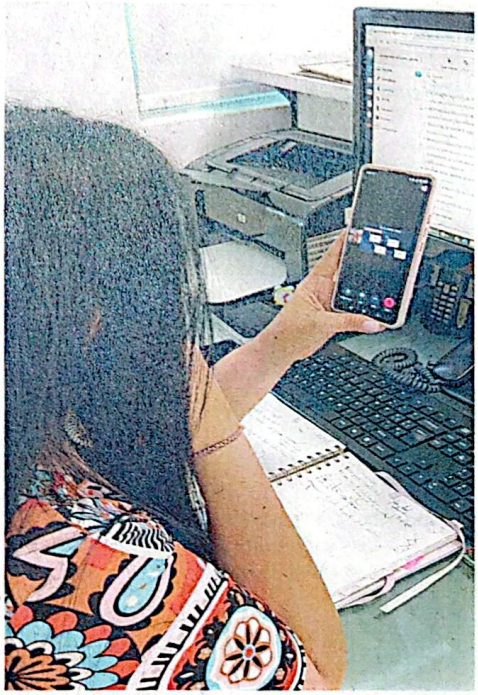
22 abr ›
2:05 p. m.



22 abr ›
2:05 p. m.



22 abr ›
2:05 p. m.



Powered by CamScanner