

# TALLERES WEB — EN S.S.T. —

**Colombia vive Positiva**

"Porque la educación es la verdadera tarea  
del liderazgo"



---

# ¿HAMBRE?, ¿ANSIEDAD? ¿APETITO? – ALIMENTACIÓN Y HABITOS SALUDABLES.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCION**  
POSITIVA

**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pasando en U

---

**Mireya Delgadillo Sánchez**  
Nutricionista – Dietista  
Magister en Alimentación y Nutrición  
Universidad Nacional de Colombia  
Pontificia Universidad Javeriana



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Transmitir a los asistentes la importancia de saber distinguir entre Hambre, Apetito y Ansiedad y como poder manejar estos síntomas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Que es hambre
2. Que es apetito
3. Que es ansiedad o fatiga
4. Como responder y controlar



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

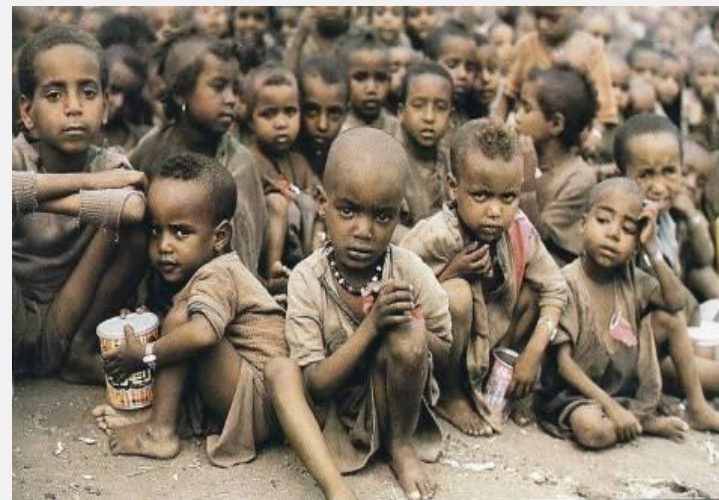


Capital  
Estratégico



## ¿ HAMBRE ?

La palabra “**hambre**” se refiere al estado general de carencia de alimentos e inseguridad alimentaria **que** afecta a todos los grupos de población. La desnutrición es el resultado fisiológico del **hambre** y/o la enfermedad y se manifiesta en un amplio déficit de macro y micro nutrientes.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## APETITO

Se conoce como **apetito** al **deseo** que surge por **instinto** y que genera la intención de satisfacerlo.

El apetito se asocia a las **ganans de hacer algo**.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



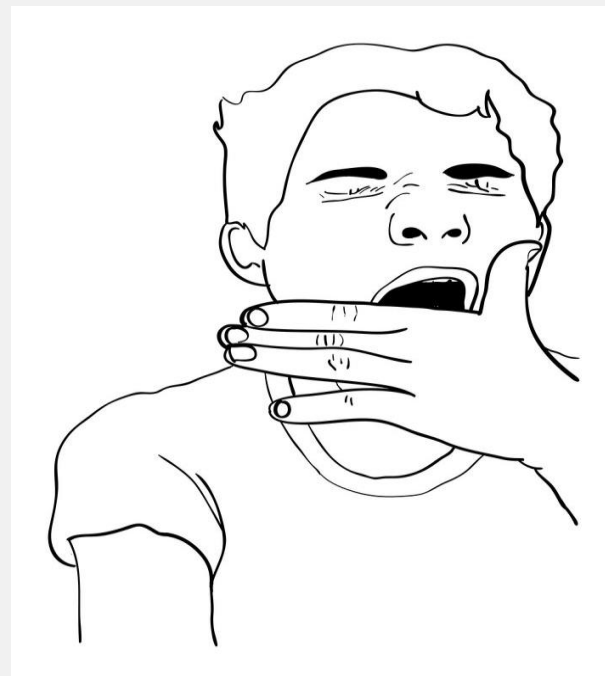
Innovación



Capital  
Estratégico

## Hambre Fisiológica

El **hambre** es la necesidad de comer, desencadenada por la falta de energía, y puede ser de dos tipos: **Hambre fisiológica**, que es una sensación física y no está relacionada con alimentos específicos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Hambre fisiológica:

Está basado en el instinto de alimentarnos para obtener los nutrientes que nuestro organismo necesita para sobrevivir y funcionar correctamente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Esta hambre se caracteriza porque:

- **Es gradual, la vamos sintiendo poco a poco, y contempla varias opciones de alimentos**, es decir, no es el deseo de comer un alimento concreto.
- **No nos genera culpa ni tristeza** y, además, responde a las señales de saciedad, es decir **responde a las hormonas que genera nuestro cuerpo para regular el hambre**.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



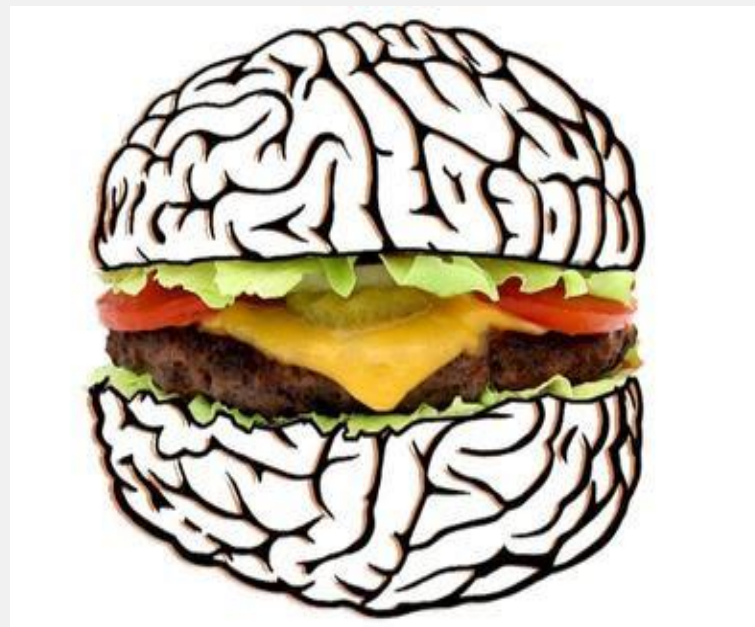
Innovación



Capital  
Estratégico

La grelina es la hormona que hace desarrollar la sensación de hambre partiendo del estómago con movimientos de tripas, rugidos, etcétera; y la leptina desarrolla la sensación de saciedad.

La **leptina**, producida por el tejido adiposo, inhibe las ganas de comer, mientras que la **grelina** es una proteína sintetizada por el duodeno y estómago que despierta la sensación de apetito.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Hambre emocional

El hambre emocional es esa hambre que tenemos debido **a una respuesta a emociones, al estrés o bien por aburrimiento**. Generalmente es debido a que no sabemos gestionar estas situaciones de otra forma que no sea comiendo y **confundimos estos sentimientos con apetito sin ser conscientes de ello**.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Se caracteriza por:

- Una gran necesidad de comer que aparece **repentinamente, de forma impulsiva e incontrolada.**
- **Y acabamos experimentando un sentimiento de culpa** ya que el hecho de haber comido, principalmente alimentos poco saludables, no ha satisfecho la necesidad real que teníamos, que no era hambre sino otro tipo de necesidad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Cuánto cuesta saciarlas:

El hambre fisiológica es fácil de saciar.  
Pero el hambre emocional no se puede  
saciar con alimentos ya que no es un  
hambre real.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## ¿Cómo diferenciar el hambre emocional y el hambre fisiológica?

### ➤ ¿Cómo aparecen?

✓ El **hambre fisiológica** aparece de forma gradual, poco a poco. De este modo es más sencillo planificar lo que vamos a comer, de modo que tenemos un control y podemos hacer elecciones más saludables y adecuadas.

✓ En cambio, el **hambre emocional** aparece repentinamente y de forma intensa ya que busca satisfacerse inmediatamente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Como cambiar estos hábitos?

Nuestra alimentación se basa principalmente en conductas que llevamos años realizando, y nos resulta muy complicado cambiar estos comportamientos debido a que se han convertido en nuestros hábitos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

La FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) define los hábitos alimentarios como: “conjunto de **costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos**, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos”.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Podemos considerar que un hábito se caracteriza por la siguiente secuencia :



A su vez, como ya se ha comentado, esta secuencia se activa automáticamente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



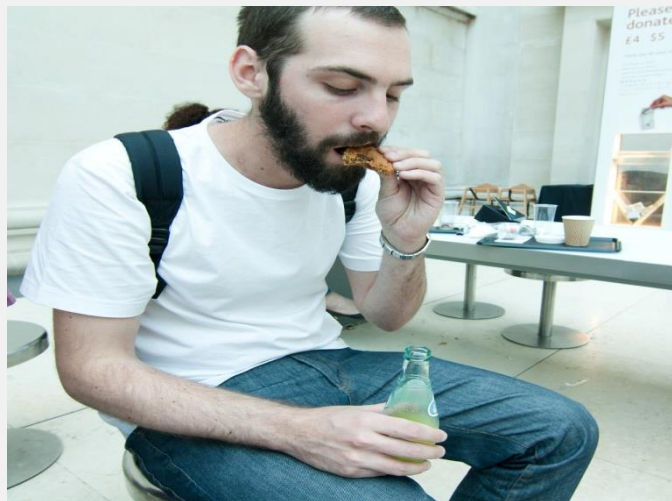
Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



1. Lo primero que tienes que hacer es **aceptar la responsabilidad de que sí que tienes control sobre ti mismo y sobre tus conductas.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**2. Piensa en todos aquellos hábitos alimentarios que tienes actualmente**, tanto los que consideras que son saludables como los que no, y ve escribiéndolos uno a uno en la libreta.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



❖ Una vez escritos, decide cuales de ellos te gusta tener y cuáles querías cambiar.



❖ Los hábitos que quieres cambiar, medita y escribe cuándo se producen estos hábitos, cuáles son las señales que activan las conductas y también en cómo te sientes cuando realizas estas conductas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

❖ Lo más importante es recordar que para hacer un **cambio en tus hábitos alimentarios tienes que tener el convencimiento** .

❖ Tu entorno tiene que ver con que comas mejor o peor, por lo tanto, a la hora de cambiar tus hábitos, se trata de adecuar tu ambiente para que te sea más fácil conseguir el cambio que quieres ver, ya que **es mucho más fácil cambiar el entorno antes que cambiarte a ti.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Aunque tengas muchos hábitos que quieras cambiar, no te preocupes. Empieza por uno y **ve poco a poco, el primer paso en todo cambio es reconocer que tienes algún mal hábito.** ¡El camino puede ser largo, pero la recompensa es mayor!



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Recordemos que este sistema de recompensa cerebral, **es activado mayoritariamente por alimentos ricos en sal, azúcares y grasas.**

El hambre emocional podría activarse, por ejemplo, debido a que nos sentimos tristes (señal), lo que nos llevaría a comer descontroladamente (acción), y nos haría sentir bien momentáneamente (recompensa).



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Si esta sucesión de acciones las llevamos a cabo a lo largo del tiempo, se acaban convirtiendo en un hábito en el que recurrimos a la comida para saciar problemas emocionales. Y si sucede muy seguido lo más probable es que lleguemos a desarrollar problemas de sobrepeso u obesidad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Para intentar romper con este hábito lo primero que tenemos que hacer es **reconocer cuál es la señal que no lleva a hacer la acción de comer** e intentar sustituir la comida por otra acción que nos produzca la misma recompensa.

Por ejemplo, **hacer ejercicio físico nos activa el sistema de recompensa**, dándonos una sensación de calma y tranquilidad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



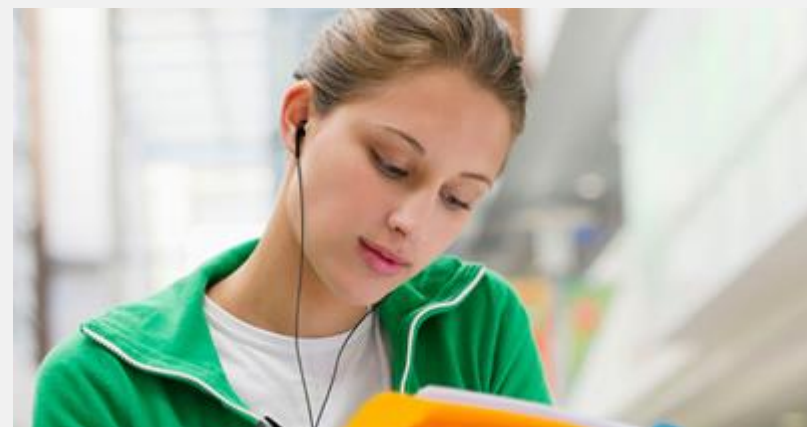
Innovación



Capital  
Estratégico



Cada persona tiene diferentes acciones que les activan el sistema de recompensa, de modo que debes encontrar cuál es tu acción determinante, **leer un libro, dar un paseo, prepararte un buen baño...**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

PSICOLOGÍA  
Práctica

## Trampas que abren el apetito... emocional

Contróralas para que no acabes escondiendo detrás de la comida tus pequeños fracasos diarios.

**Imprevistos.** Esa mala noticia no te la esperabas. Un cambio en tus planes, una decepción, un imprevisto que te deja un gusto amargo en la boca... Sólo algo sabroso puede hacértelo tragar...

**Caída de la libido.** Ella tiene jaqueca otra vez, y él molestias, problemas... ¡Otra noche más sin sexo! Reproches, excusas... ¡Y satisfacerse después en el frigorífico como una loca!



**Soledad, tristeza, aburrimiento.** Es domingo, estás sola en casa, fuera llueve. Y en la tele no ponen nada interesante. El teléfono está mudo. Te sientes olvidada, te aburres. Pero el bote del chocolate de untar está allí para dar un toque de dulzura a un día insípido.

**Estrés.** Has acabado de estudiar o de trabajar y has tenido una jornada estresante y agotadora. Picando chucherías intentas combatir la tentación de cerrar los ojos y los libros. Pero no es la solución.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Recuerda:

1. El hambre emocional, es un condicionante que puede alterar nuestra salud, por lo que debemos aprender a controlarla.
2. El hambre fisiológica es normal, pero no debemos excedernos.
3. Hay actividades que pueden producirnos buenas recompensas.
4. Nunca olvidemos que los hábitos alimentarios saludables, son definitivos para nuestra condición de salud normal y calidad de vida.
5. Si no logramos identificar nuestras fallas no dudemos en pedir ayuda. Es normal y una excelente solución.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



En esta charla aprendimos, que sea el hambre que sea, no debemos dejarnos llevar por nuestros instintos y que si ponemos en práctica todo lo que acá hemos aprendido, nuestra salud tanto física como emocional se verá beneficiada, por consiguiente nuestro entorno familiar y laboral.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPañIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Parando en ti



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS



# TALLERES WEB — EN S.S.T. —

**Colombia vive Positiva**

"Porque la educación es la verdadera tarea  
del liderazgo"

