

Antes

 **POSITIVA EDUCA**

Después

**COMUNIDAD NACIONAL  
DE CONOCIMIENTO EN:**

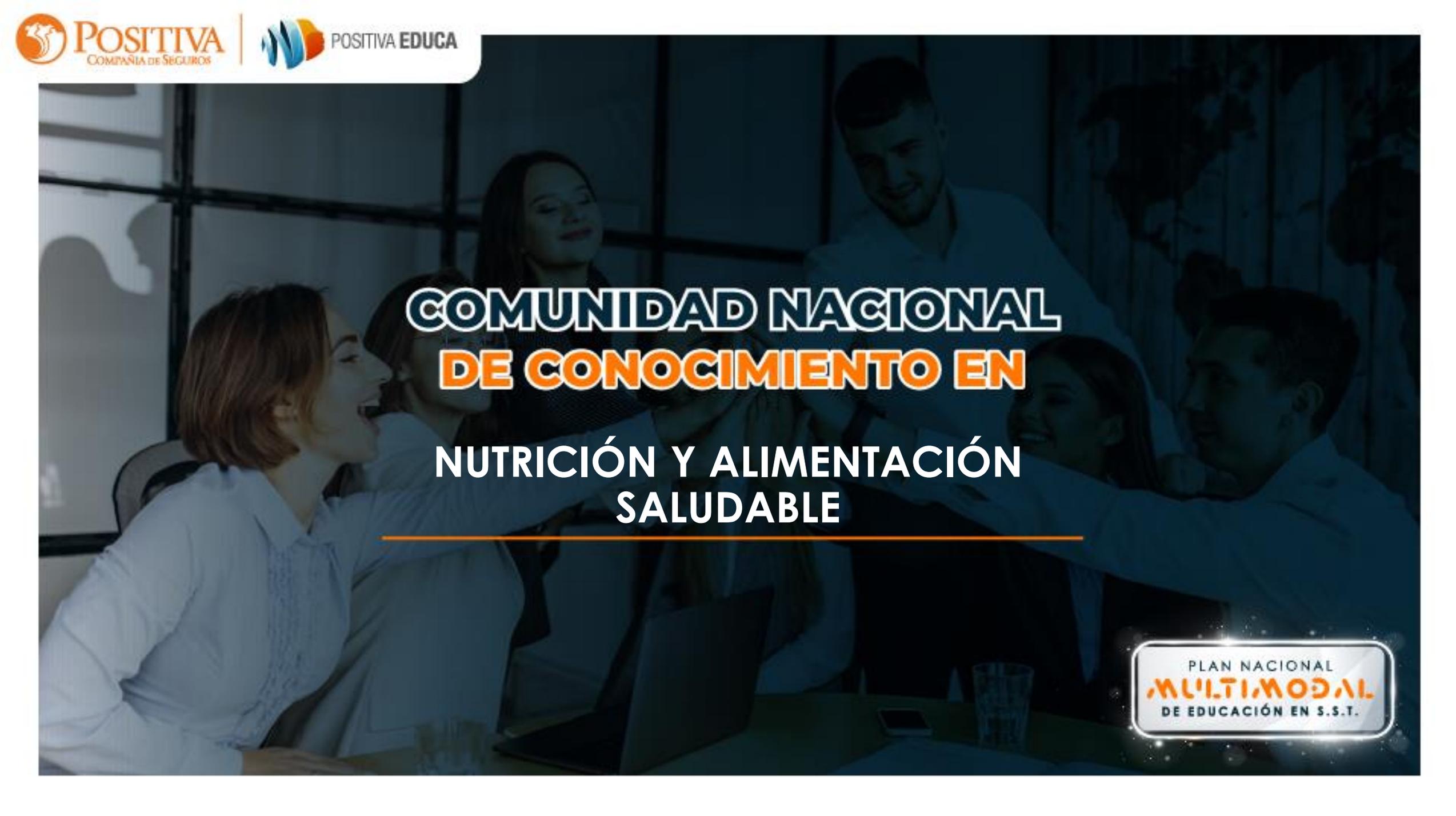
**Nutrición y Alimentación  
Saludable**

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



**COMUNIDAD NACIONAL  
DE CONOCIMIENTO EN  
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE**

---

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



**AYUNO INTERMITENTE  
SUBIR Y BAJAR DE PESO**

# EXPERTO LÍDER

*De la comunidad nutrición y  
alimentación saludable*

---

Mireya Delgadillo Sánchez  
Nutricionista Dietista. Magister en  
Alimentación y Nutrición  
Contacto: +57 3118121655



“**LA VIDA DEBE SER  
UNA CONTINUA  
EDUCACIÓN.**”



# EVALUÉMONOS



**RUTA DE  
CONOCIMIENTO**

**1**

**AÑO 2022**

**TÍTULO**

NUTRICIÓN SALUDABLE,  
UNA VISIÓN ESTRATEGICA  
ANTE LA PREVENCIÓN DEL  
RIESGO CARDIOVASCULAR

**01**

**TÍTULO**

APOYANDO A MI  
FAMILIA A TRAVÉS DE  
UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

**02**

**03**

**TÍTULO**

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE FACTOR  
CLAVE DE ÉXITO EN LOS  
ENTORNOS LABORALES

**04**

**TÍTULO**

LO QUE DEBERIAMOS  
COMER CUANDO VAMOS A  
UN RESTAURANTE

**05**

**06**

**TÍTULO**

PLANES DE ALIMENTACIÓN -  
GUIANDO A NUESTROS  
AMIGOS

**TÍTULO**

AYUNO INTERMITENTE,  
BAJAS Y ALTAS DE PESO

**07**

**TÍTULO**

PORQUE LA TIROIDES ESTÁ  
FUNCIONANDO MAL Y LOS ALIMENTOS  
COMO ME PUEDEN AYUDAR?



# TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

## Momento 1

Definamos que es ayuno.



## Momento 2

Cuantos tipos de ayuno existen.



## Momento 3

Cual me conviene.



## OBJETIVO GENERAL

Al finalizar la charla, los asistentes deben estar en capacidad de identificar los beneficios o las contraindicaciones para implementar el ayuno en su alimentación y/o actividad diaria.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Reconocer la importancia de buscar asesoría idónea



## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Ser capaz de identificar mis necesidades nutricionales



## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Al final de la charla, poder establecer la conducta a seguir en beneficio de mi salud.

## AYUNO INTERMITENTE

---

Período de consumo de alimentos de acuerdo con horarios establecidos y períodos de tiempo determinados.



## AYUNO PERMANENTE

El que se realiza durante 16 horas que incluye las 8 horas de sueño.



PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

## A corto plazo

No por ayunar unas cuantas veces vamos a solucionar el problema de sobrepeso o de obesidad.

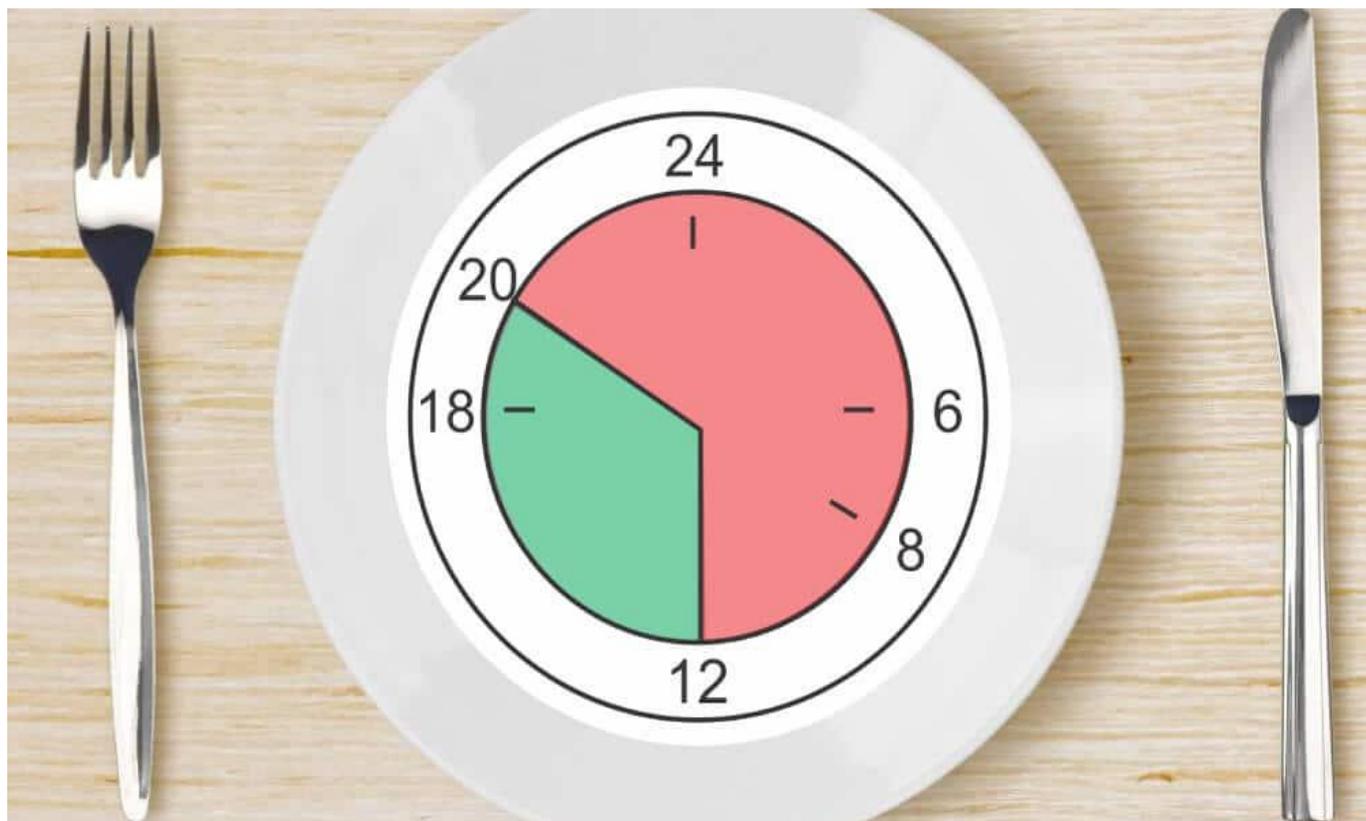




## A largo plazo

Puede ser perjudicial, porque podemos acumular grasas que se liberan cuando el organismo ya no soporta más ayuno y entonces tendremos el efecto rebote.

# PROGRAMAR



# REFLEXIONAR



## SOBREPESO U OBESIDAD?



# RIESGO CARDIOVASCULAR



# PREDISPOSICIÓN GENÉTICA



**AYUNO  
PERMANENTE**



**EFECTO REBOTE**

**ALTERACIONES EN LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA**

**MALNUTRICIÓN**

## **BENEFICIOS**

- **MEJORA LA GLICEMIA**
- **REDUCE EL PESO**
- **PREVIENE CANCER**
- **MEJORA SISTEMA NEUROLÓGICO**

## AYUNO INTERMITENTE

- A corto plazo puede ayudar a reducir el peso y mejorar síntomas de diferentes patologías.
- A mediano y largo plazo, puede ser dañino porque se acumula grasa y puede causar un efecto rebote cuando se requiera energía.

➤ Algunos investigadores, opinan que el ayuno de 10 a 16 horas puede hacer que el cuerpo convierta sus reservas de grasa en energía, con lo cual se liberan cetonas en el torrente sanguíneo. Esto debería estimular la pérdida de peso.



- Este tipo de plan de ayuno intermitente puede ser una buena opción para principiantes. Esto es porque el período de ayuno es relativamente corto, gran parte del ayuno ocurre mientras se duerme y la persona puede consumir la misma cantidad de calorías cada día.

- La forma más fácil de hacer el ayuno de 12 horas es incluir el tiempo de sueño en el período de ayuno.



- Ayunar 16 horas al día, dejando una ventana de alimentación de 8 horas, se conoce como el método 16:8 o la dieta Leangains.

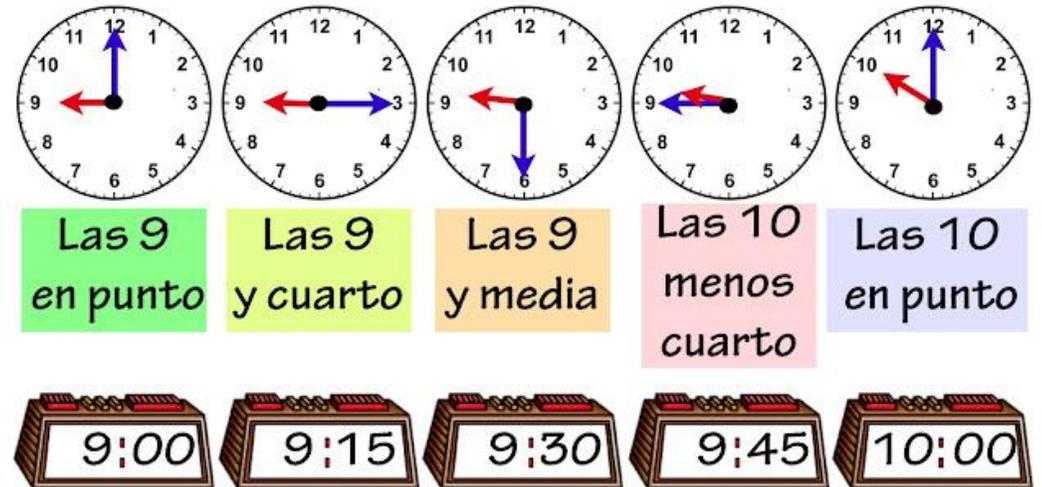


- En esta modalidad de la dieta, los hombres ayunan durante 16 horas cada día y las mujeres durante 14 horas. Este tipo de ayuno intermitente puede ser útil para alguien que ya ha intentado el ayuno de 12 horas, pero no vio ningún beneficio.
- En este ayuno, se suele terminar la cena a las 8:00 p. m. y luego no se desayuna al día siguiente, sino que no se vuelve a comer hasta el mediodía.

## Otra modalidad

Ayunar completamente durante 1 o 2 días a la semana, conocida como la Eat-Stop-Eat (comer-parar-comer), implica no comer alimentos durante 24 horas a la vez. Muchas personas ayunan de desayuno a desayuno o de almuerzo a almuerzo.

### LAS HORAS



Las personas que siguen este plan de dieta pueden tomar agua, té y otras bebidas sin calorías durante el período de ayuno.

. Comer de esta manera reduce la ingesta total de calorías de una persona, pero no limita los alimentos específicos que pueda consumir.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC](#)

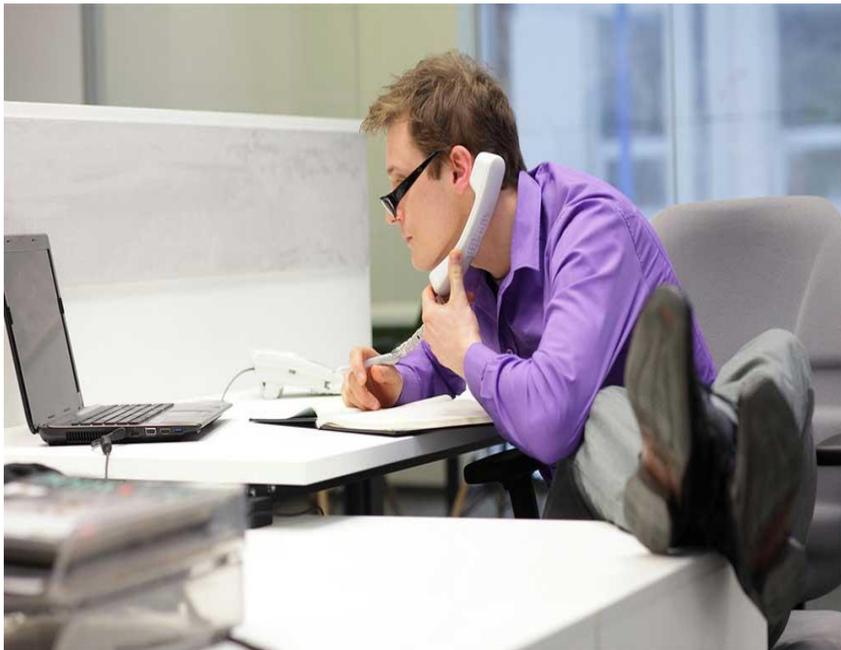
## **Puede ser difícil mantener un programa de ayuno intermitente.**

Los siguientes consejos pueden ayudar a mantenerse bien encaminado y maximizar los beneficios del ayuno intermitente:

- Mantente hidratado. Bebe mucha agua y bebidas sin calorías, como té de hierbas, durante todo el día.



- Evita obsesionarte con la comida.
- En los días de ayuno mantente ocupado para evitar pensar en la comida, por ejemplo, poniéndote al día con tus trámites o viendo una película.



- Descansa y relájate.
- Evita las actividades extenuantes en los días de ayuno, aunque el ejercicio ligero como el yoga podría ayudarte.



- Come alimentos de gran volumen. Selecciona alimentos que te dejen satisfecho, pero que sean bajos en calorías, como palomitas de maíz, vegetales crudos y frutas con alto contenido de agua, como uvas y melón



- Mejora el sabor sin las calorías. Condimenta tus alimentos generosamente con ajo, hierbas, especias o vinagre.
- Estos alimentos son extremadamente bajos en calorías, pero llenos de sabor, lo que puede ayudarte a no sentir hambre.

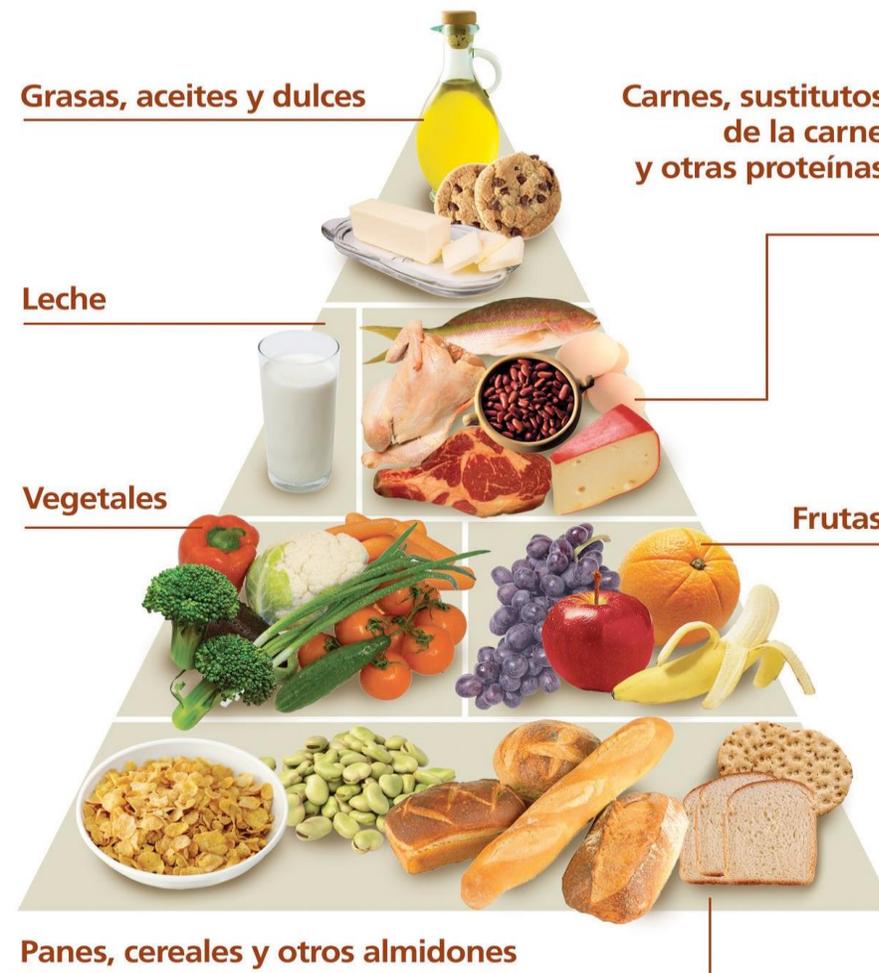


- Elige alimentos cargados de nutrientes después del período de ayuno.
- Come alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes para que tus niveles de azúcar en la sangre se mantengan saludables y evites las deficiencias de nutrientes.



## Recordemos:

Una dieta equilibrada también contribuirá a la pérdida de peso y la salud en general



## INVESTIGACIONES

➤ Fernández Corbelle, recomienda:



Durante dos o tres semanas, disminuir las grasas y comer frutas y verduras entre comidas para eliminar las grasas acumuladas como tejido adiposo.

➤ Lujan Soler.

Recomienda planificar los menús diarios y realizar la rutina de comer cinco veces al día.



Fernández Corbelle, recomienda también:

- Establecer pautas de comida individualizada.



- Vigilar el nivel de insulina que tenemos después de comer.



- Controlar el índice glucémico de los alimentos.

## 3 RAZONES PARA CONSUMIR ALIMENTOS CON BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

The infographic is divided into three vertical sections by dashed lines. Each section features an illustration of a woman in athletic wear. The first woman is lifting weights, the second is running, and the third is standing with hands on hips. Below each illustration is a bold heading and a descriptive sentence.

- PREVIENEN**  
LA APARICIÓN DE DIABETES TARDÍA  
Y DE CARDIOPATÍA CORONARIA
- CONTRIBUYEN**  
A MEJORAR LA RESISTENCIA  
AL HACER DEPORTE
- AYUDAN**  
A REDUCIR PESO, PORQUE  
TIENEN UN EFECTO SACIANTE

## CONCLUSIÓN

El ayuno sea intermitente o sea prolongado, una dieta sea de cualquier tipo, un plan de alimentación seleccionado, o cualquier tipo de alimentación que implementemos en nuestra vida, siempre debe tener la guía de un profesional idóneo, pues está en juego nuestra salud y por ende nuestra vida.





# EVALUÉMONOS



1. Ayunar es la mejor opción para reducir el sobrepeso?
  - a. Si
  - b. No
  
2. El ayuno intermitente se debe realizar en la siguiente forma:
  - a. Una vez por semana
  - b. Dos veces al día
  - c. Cada 8 horas
  - d. Dejar 16 horas incluyendo las 8 de sueño y en las 6 restantes comer.
  
3. El índice glucémico de los alimentos es determinante para definir si debo ayunar o no?
  - a. Si
  - b. No.

# BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/siete-formas-de-hacer-ayuno-intermitente>
- 2
- 3 <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/intermittent-fasting/faq-20441303>
- 4

# RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**  
[www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co)



Cursos  
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos  
Digitales



Artículos



Guías



Documentos  
Técnicos



Enlaces de  
interés



Audios



Mailings



Presentaciones  
Técnicas



Ludo  
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes  
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –  
CURSOS DE OBLIGATORIO  
CUMPLIMIENTO

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y  
TALLERES WEB

[positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:positiva.educa@positiva.gov.co)