

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.



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

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



PREGUNTAS.

1. Qué es la tiroides?

- Una Glándula
- Un órgano
- Una hormona

2. Que produce la tiroides?

- Enzimas
- Vitaminas
- Hormonas

3. El yodo es necesario para la alimentación?

- Si
- No

**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

Breve descripción de la tiroides.



Momento 2

Principales patologías de la tiroides.



Momento 3

Cual debe ser la alimentación para estas patologías?



Que es la tiroides ?

Es una glándula que se encuentra alojada en la parte inferior del cartílago tiroideo, en la parte anterior del cuello. Esta pequeña área de nuestra anatomía, que aparece en el desarrollo embrionario entre las semanas 3 y 5, tiene una importancia muy destacada, porque es la encargada de regular nuestro metabolismo celular.

Para ello, la tiroides produce 2 tipos fundamentales de hormonas, **la T4 o tiroxina** y la **T3 o triyodotironina**.



OBJETIVO GENERAL

Al finalizar esta charla, los asistentes deben ser conscientes de la importancia que tiene la glándula tiroides en el funcionamiento de nuestro organismo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer el tipo de hormonas que produce la tiroides.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar las dos principales patologías ocasionadas por mal funcionamiento.



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Conocer que alimentos son beneficiosos para mejorar estas patologías.

Que función cumplen las hormonas producidas por la tiroides?

Estas hormonas influyen en prácticamente en la totalidad de órganos de nuestro cuerpo y son necesarias para sintetizar un gran número de proteínas, influyendo además sobre la metabolización de los hidratos de carbono.

Por todo esto , juega un papel especialmente importante en la época de crecimiento y desarrollo.

Justificación

Actualmente, se han venido presentando incrementos en las diferentes patologías ocasionadas por el mal funcionamiento de la tiroides, por lo que se hace necesario estar enterados de sus causas, consecuencias y tratamientos.



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

ACTITUD

Frente a esta situación debemos tomar consciencia y tomar una actitud positiva, que nos lleve al mejoramiento de nuestra salud, acatando las recomendaciones tanto desde el punto de vista medico, como nutricional.



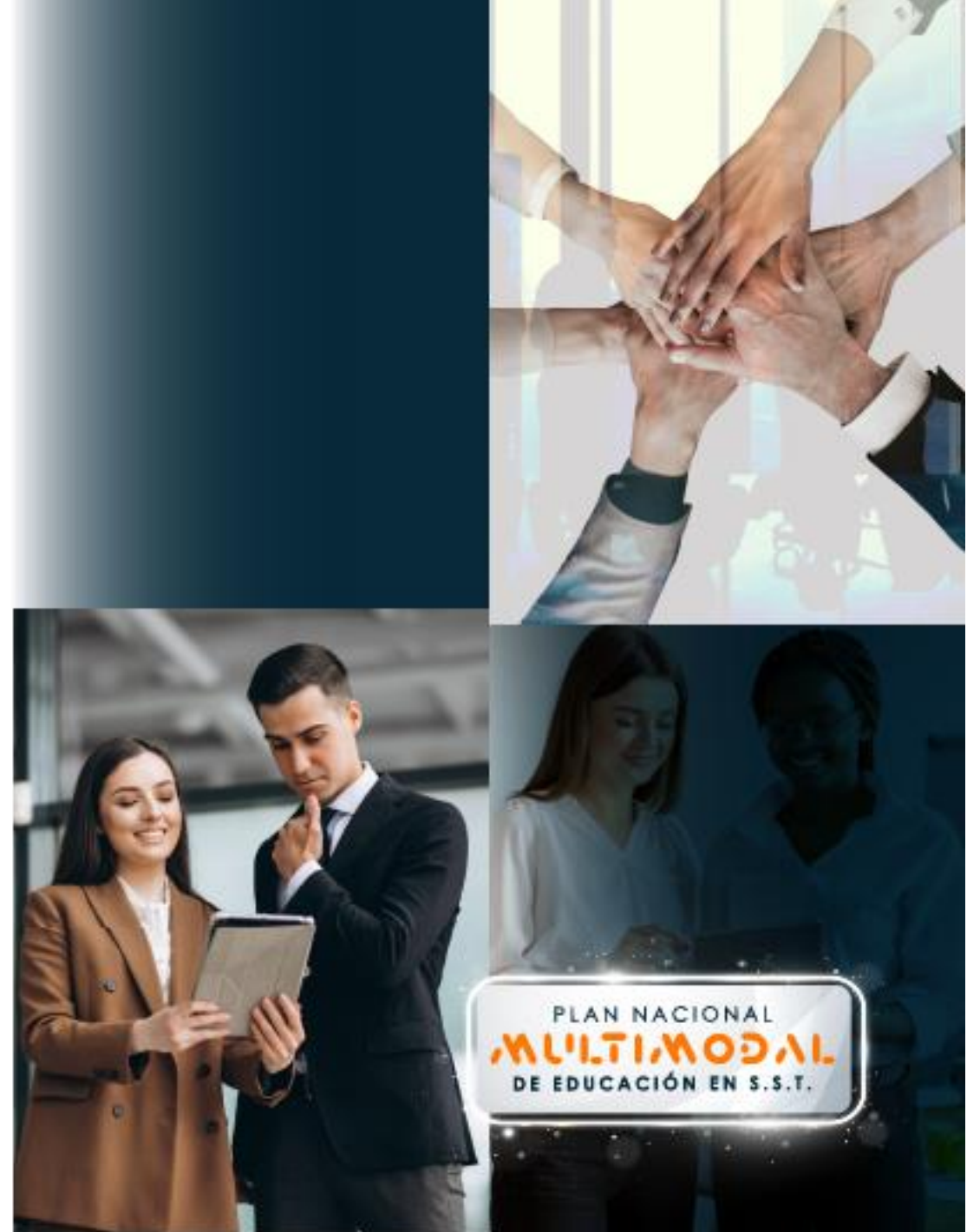
Decisión

Si ya estamos conscientes de lo que nos puede pasar con las enfermedades ocasionadas por el mal funcionamiento de la tiroides, debemos tomar la decisión acertada de cumplir con las recomendaciones.



¿Qué es el hipotiroidismo?

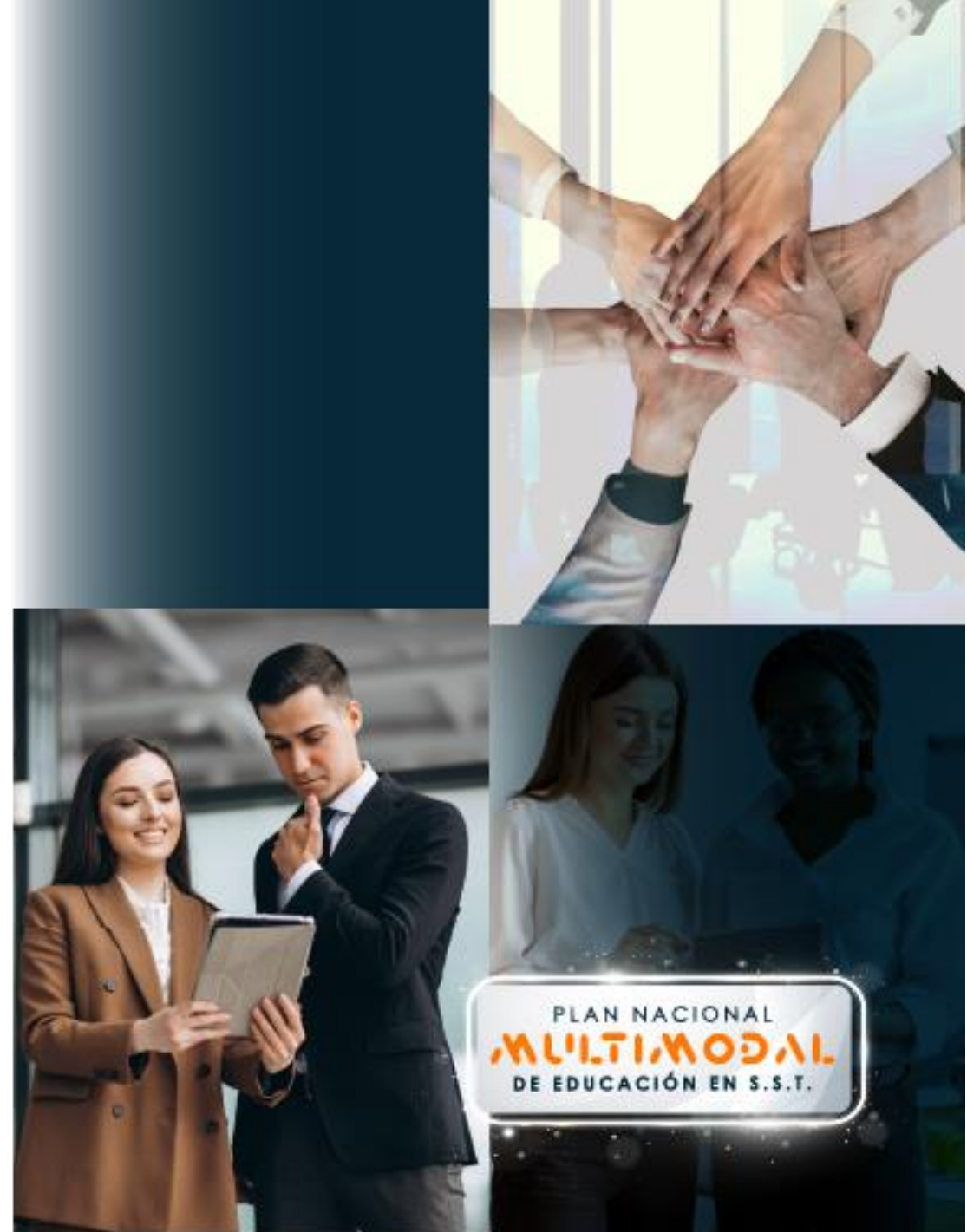
El hipotiroidismo es una patología que aparece cuando la producción de las hormonas (T3 y T4) generadas por la tiroides se ve disminuida y por lo tanto es insuficiente para llevar a cabo todas sus funciones normales.



Esta alteración del metabolismo, puede ocasionar:

- Aumento de peso
- Estado físico debilitado
- Hinchazón
- Dolores musculares o depresión.

Los cambios hormonales a los que estamos expuestas las mujeres a lo largo de la vida, hacen que tengamos hasta 10 veces más probabilidades que los hombres de sufrir esta alteración.





QUE CAUSA EL HIPOTIROIDISMO?

La causa más común de hipotiroidismo es una alteración en el sistema inmunitario, el denominado hipotiroidismo de Hashimoto.



➤ **OTRAS CAUSAS:**

- Déficit de yodo en la dieta.
- Tratamientos de radioterapia.
- Extirpación de la glándula tiroides.
- Nódulos tiroideos
- Ingesta de algunos fármacos.
- Desarrollo de una infección viral.

Se produce una alteración en las glándulas del cerebro encargadas de estimular la tiroides (hipófisis o hipotálamo). Este tipo es denominado hipotiroidismo secundario.





HIPER TIROIDISMO **HIPO TIROIDISMO**

Pérdida de peso ● Aumento de peso

Taquicardia ● Bradicardia

Intolerancia al calor ● Intolerancia al frío

Sudoración excesiva ● Sequedad cutánea

Insomnio ● Somnolencia

Irritabilidad ● Depresión

Temblor fino ● Parestesias en manos y pies

Diarrea ● Estreñimiento

Hipomenorrea ● Menorragia o amenorrea secundaria.

CONOCIMIENTO EN CÁPSULAS



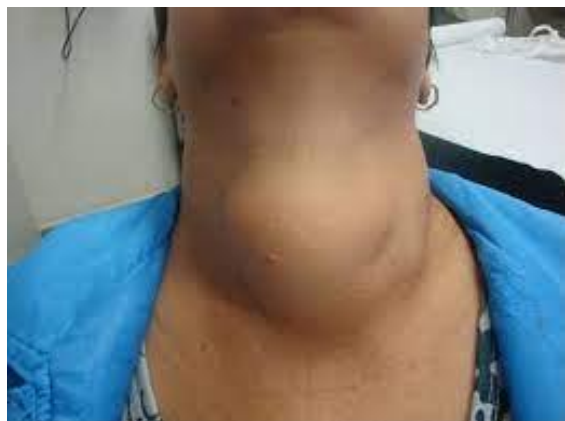
Entre los síntomas más comunes encontramos:

- Aumento de peso corporal.
- Anemia
- Estreñimiento
- Caída de cabello
- Cansancio
- En mujeres, ciclos menstruales irregulares
- Temblores en las manos
- Falta de concentración
- Alteración en el desarrollo en niños

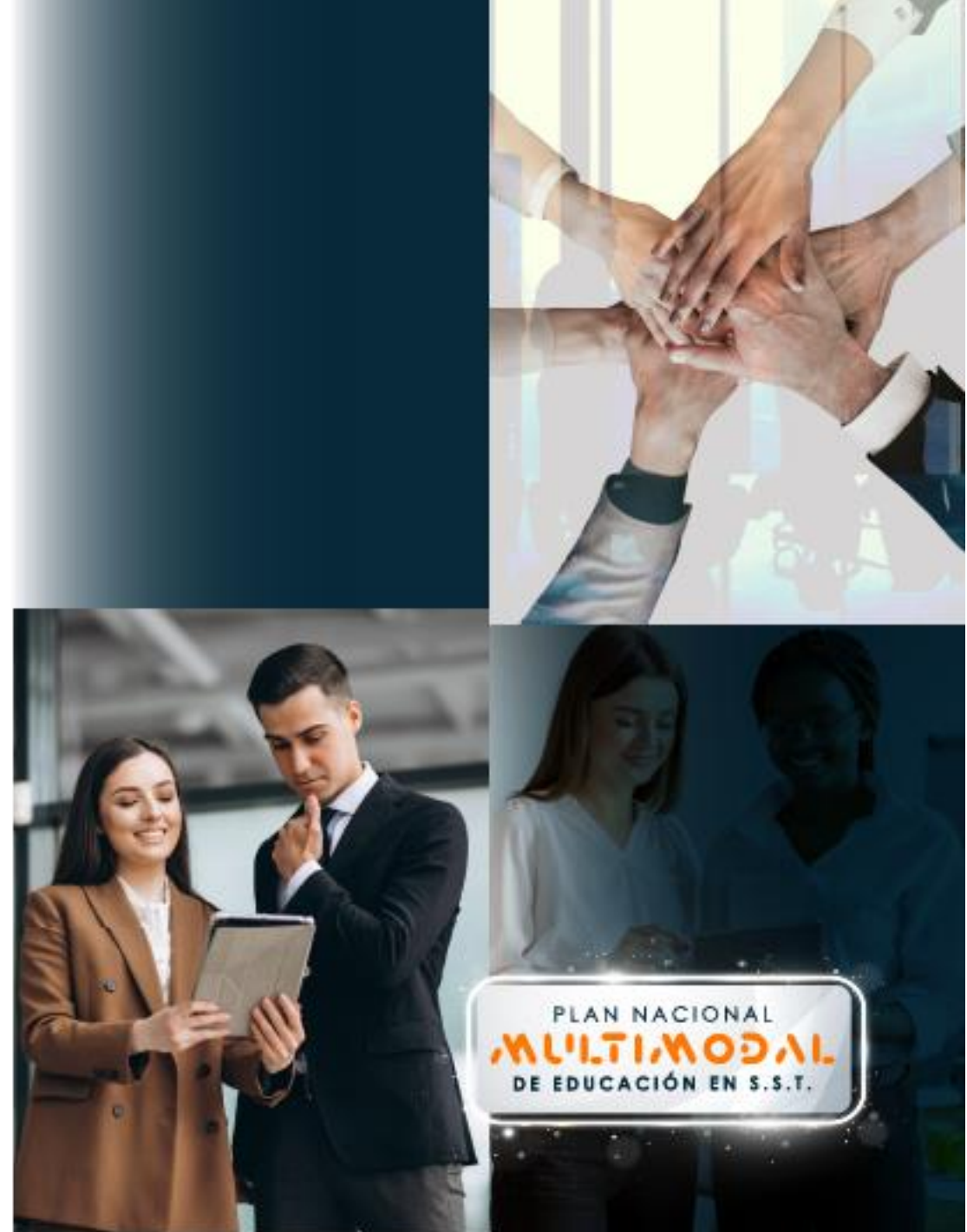


CONSECUENCIAS.

El bocio es una de las consecuencias de una tiroides hipoactiva normalmente producido por la deficiencia de yodo en la dieta.



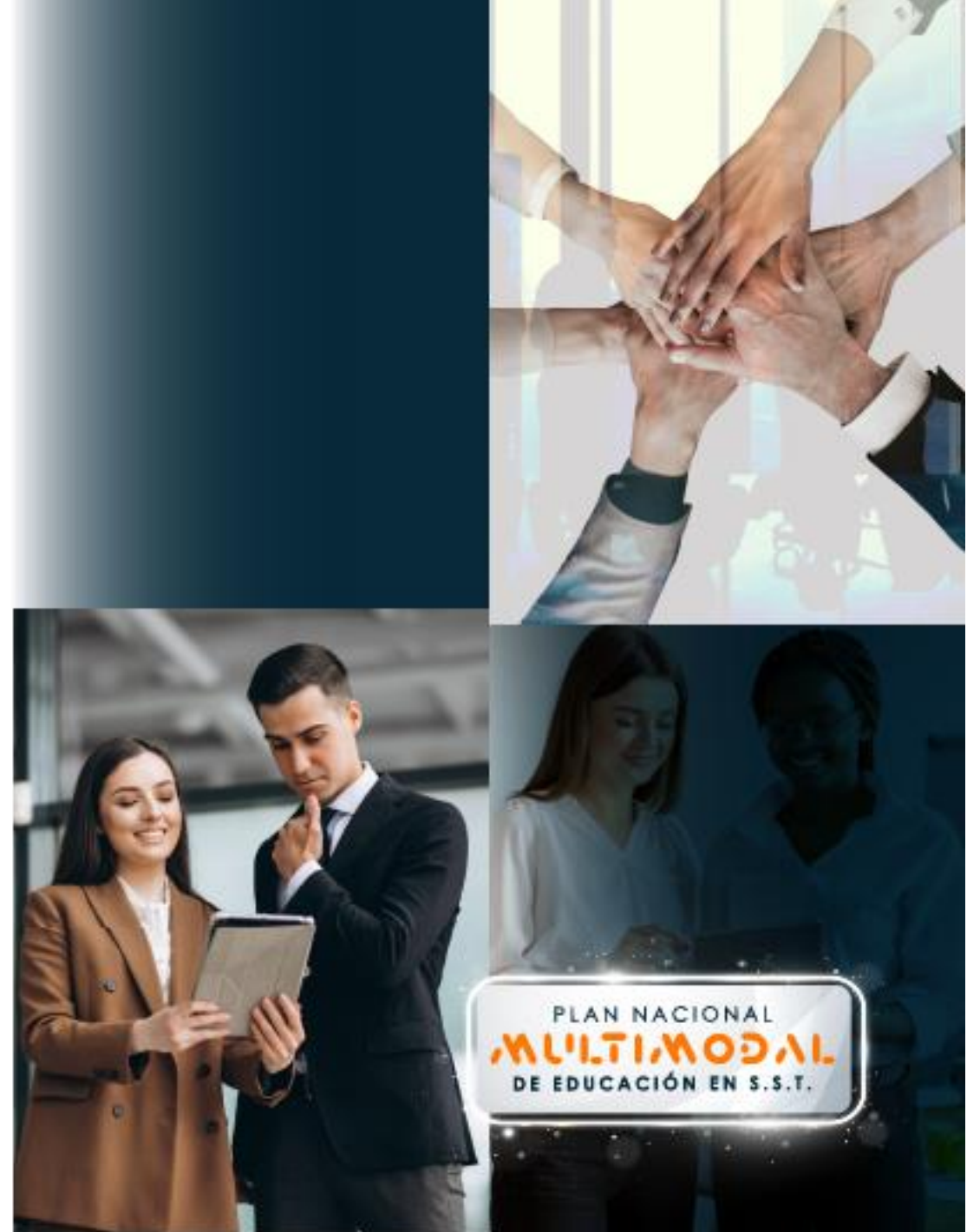
Produce un agrandamiento de la tiroides, para intentar contrarrestar la poca producción de hormonas tiroideas.



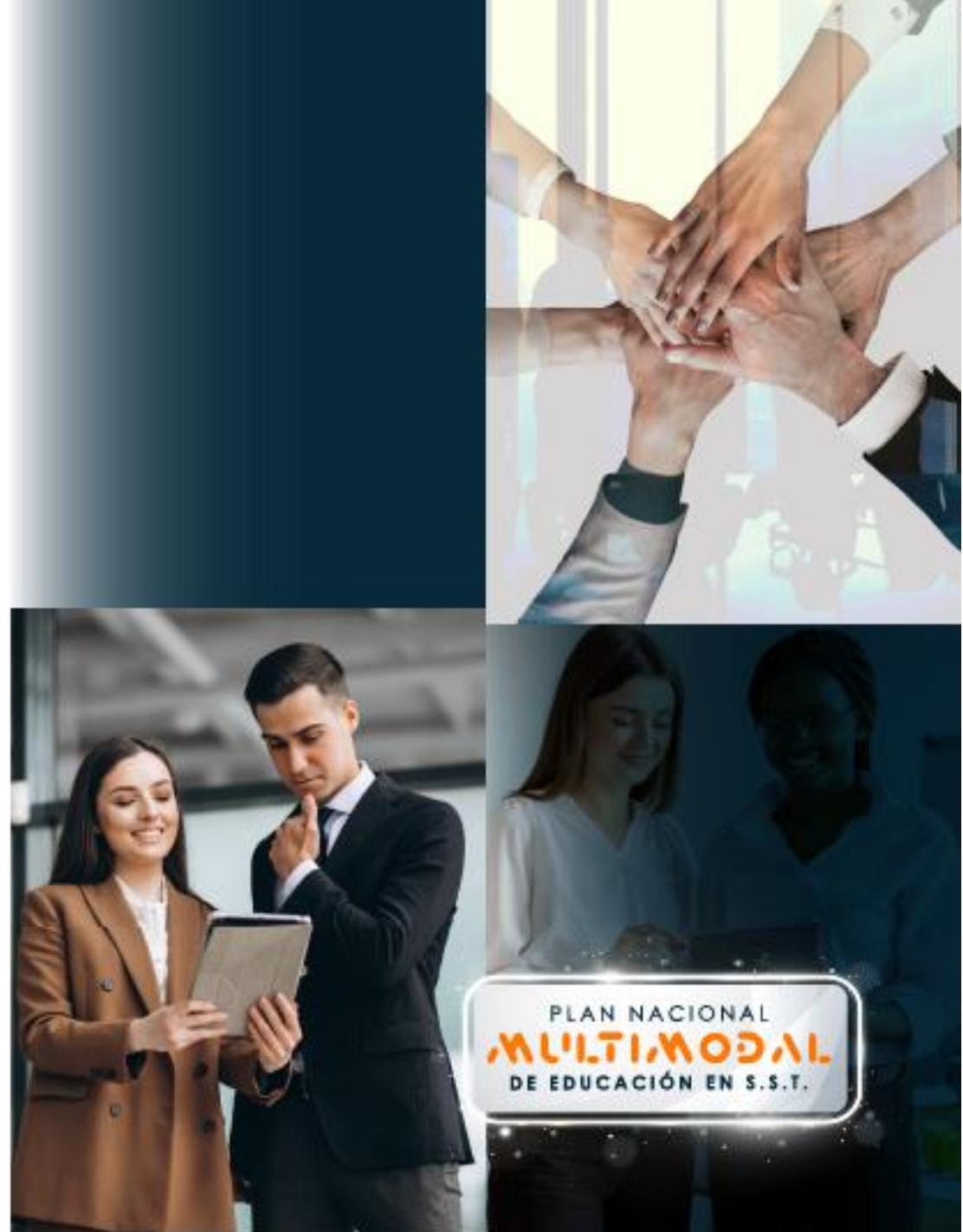


El hipertiroidismo

Se caracteriza por hipermetabolismo y aumento de las concentraciones séricas de hormonas tiroideas libres. Los síntomas son numerosos e incluyen taquicardia, cansancio, pérdida de peso, nerviosismo y temblores. El diagnóstico es clínico y se basa en las pruebas de la función tiroidea. El tratamiento depende de la causa.



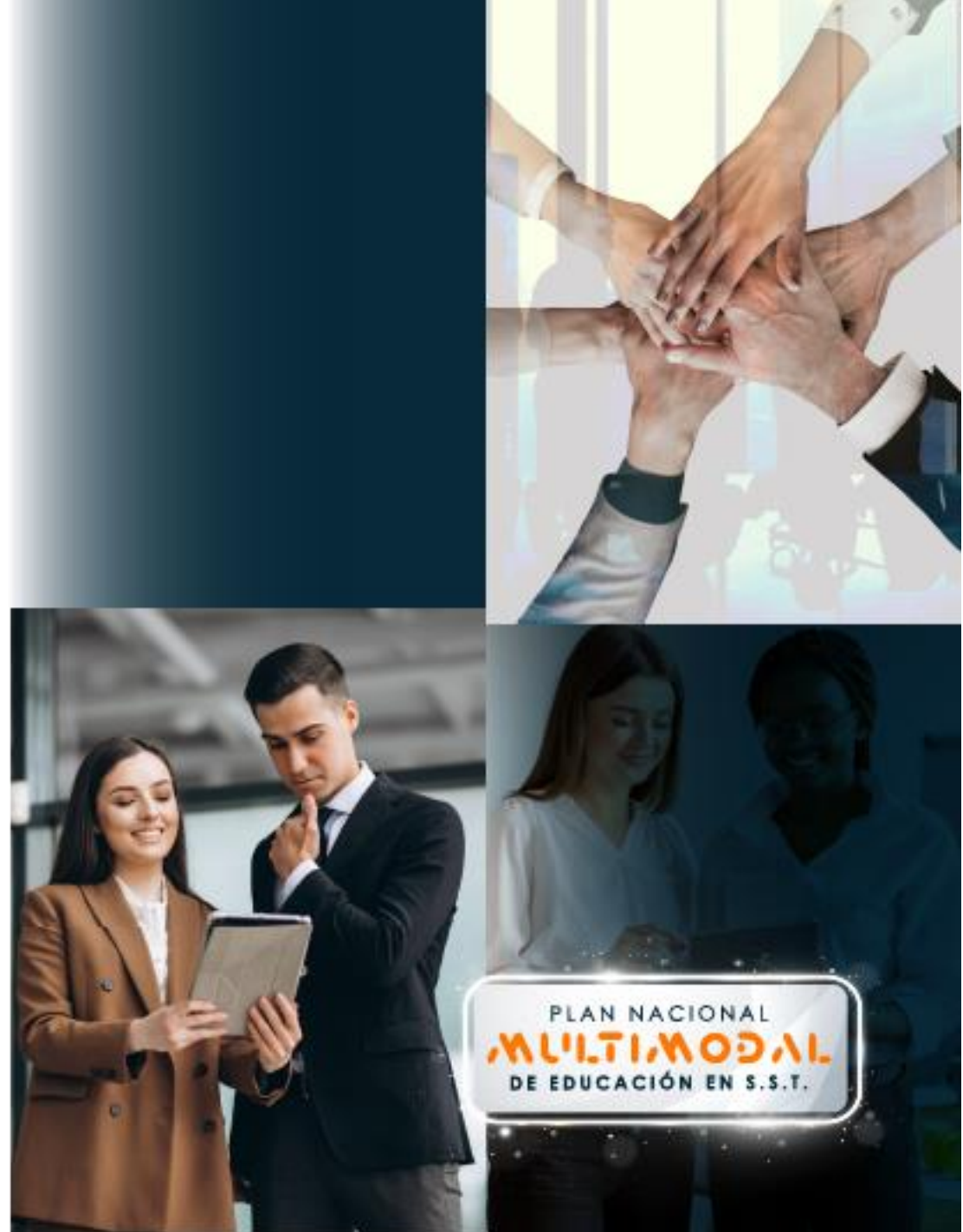
EXOFTALMOS.



TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Una vez diagnosticada la enfermedad mediante un análisis de sangre que mida nuestros niveles de hormonas, además del tratamiento farmacológico pautado, se debe seguir una dieta establecida por un profesional Nutricionista-Dietista.

Para que la glándula tiroidea pueda fabricar las hormonas T3 y T4 es necesario yodo. Este mineral se debe obtener a través de los alimentos de nuestra dieta.





Además de los consejos nutricionales, quiero advertir que fumar es especialmente perjudicial en personas con hipotiroidismo. El tabaco contiene sustancias que afectan directamente a la tiroides aumentando la prevalencia de bocio. El humo del tabaco tiene un efecto bociógeno que actúa como inhibidor de la captación de yodo.



Un adulto sano necesita ingerir unos 200 mcg de yodo al día. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 40% de la población mundial está en riesgo de tener un déficit de este mineral.



Alimentos ricos en yodo



El yodo es un mineral que se encuentra en el suelo y por lo tanto, en función de la riqueza en yodo de las tierras de cultivo los **vegetales** que se consuman tendrán mayor o menor cantidad de éste mineral.





LÁCTEOS.





Otra fuente importante de yodo es el mar, así que recomendamos consumir **alimentos marinos** como **pescado** y **mariscos**. Se aconseja vigilar el consumo de algas, pues su contenido en yodo es tan elevado que podría alterar la glándula tiroides.



Actualmente se han aplicado 2 importantes estrategias para evitar la deficiencia de yodo en la dieta.

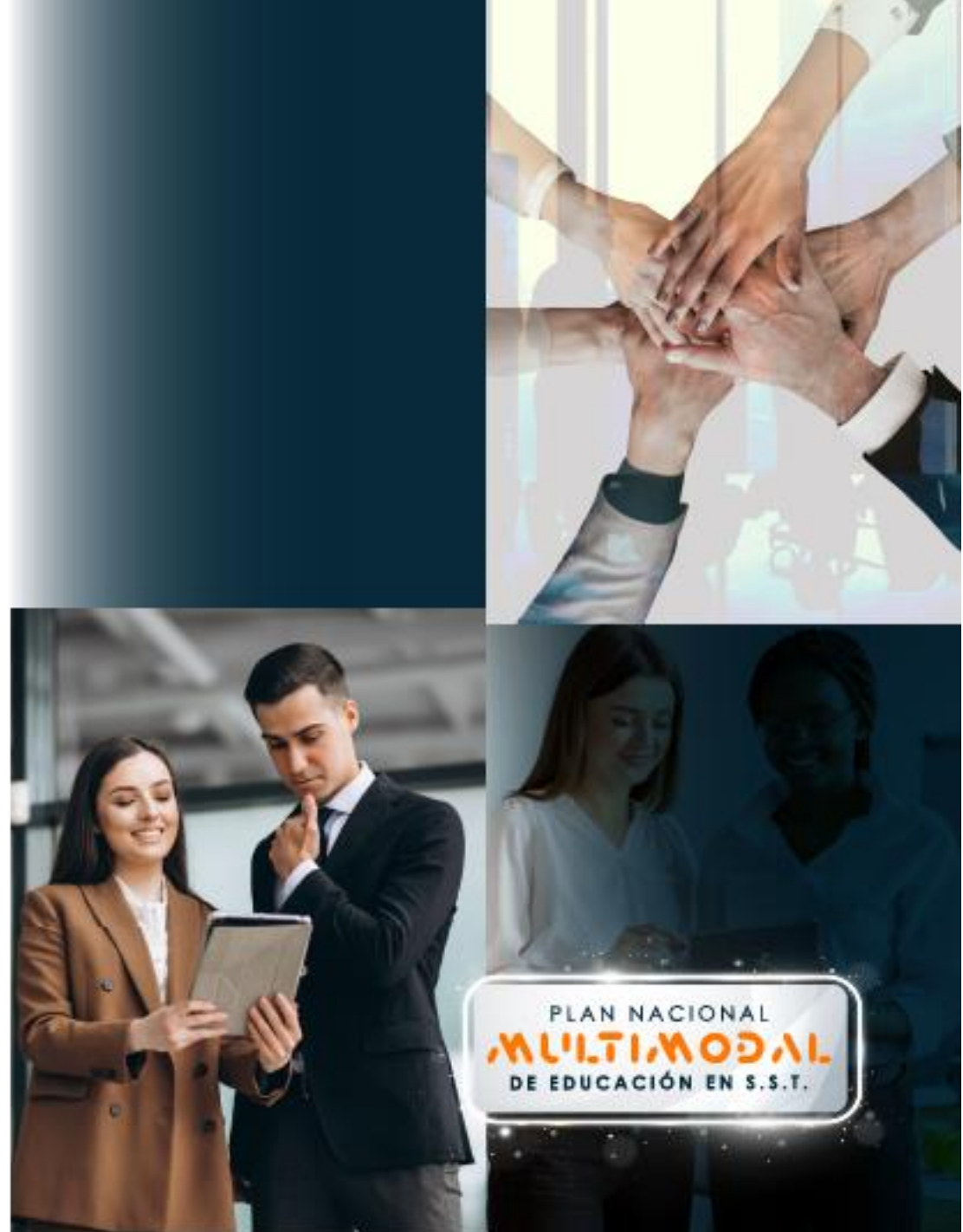


La más importante es la yodación de la **sal** de mesa (no confundir con la sal marina que pierde el yodo en su elaboración).





La otra es administrar comida enriquecida a las vacas productoras de leche, por lo que el consumo de **lácteos** también es una buena fuente de este mineral.



OTROS IMPORTANTES:

- **Zinc:** presente en la carne roja, los mariscos, el germen de trigo y los frutos secos.
- **Hierro:** presente en todas las carnes y pescados en su forma más biodisponible.
- **Manganeso:** abunda en las nueces, las semillas y los cereales integrales.
- **Vitamina A:** en forma de betacaroteno a través de los vegetales de color verde (acelgas, espinacas), rojo (tomate, pimiento) y naranja (zanahoria, mango, calabaza).
- **Selenio:** se encuentra en las nueces de Brasil, los cereales integrales, el marisco y los lácteos.



Los alimentos con antinutrientes bociógenos son principalmente:

- Crucíferas: col, coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli.
- Nabo, semillas de mostaza.
- Yuca.
- En menor cantidad: espinacas, zanahoria, rábano.
- Nueces y los cacahuetes.



Alimentos a evitar

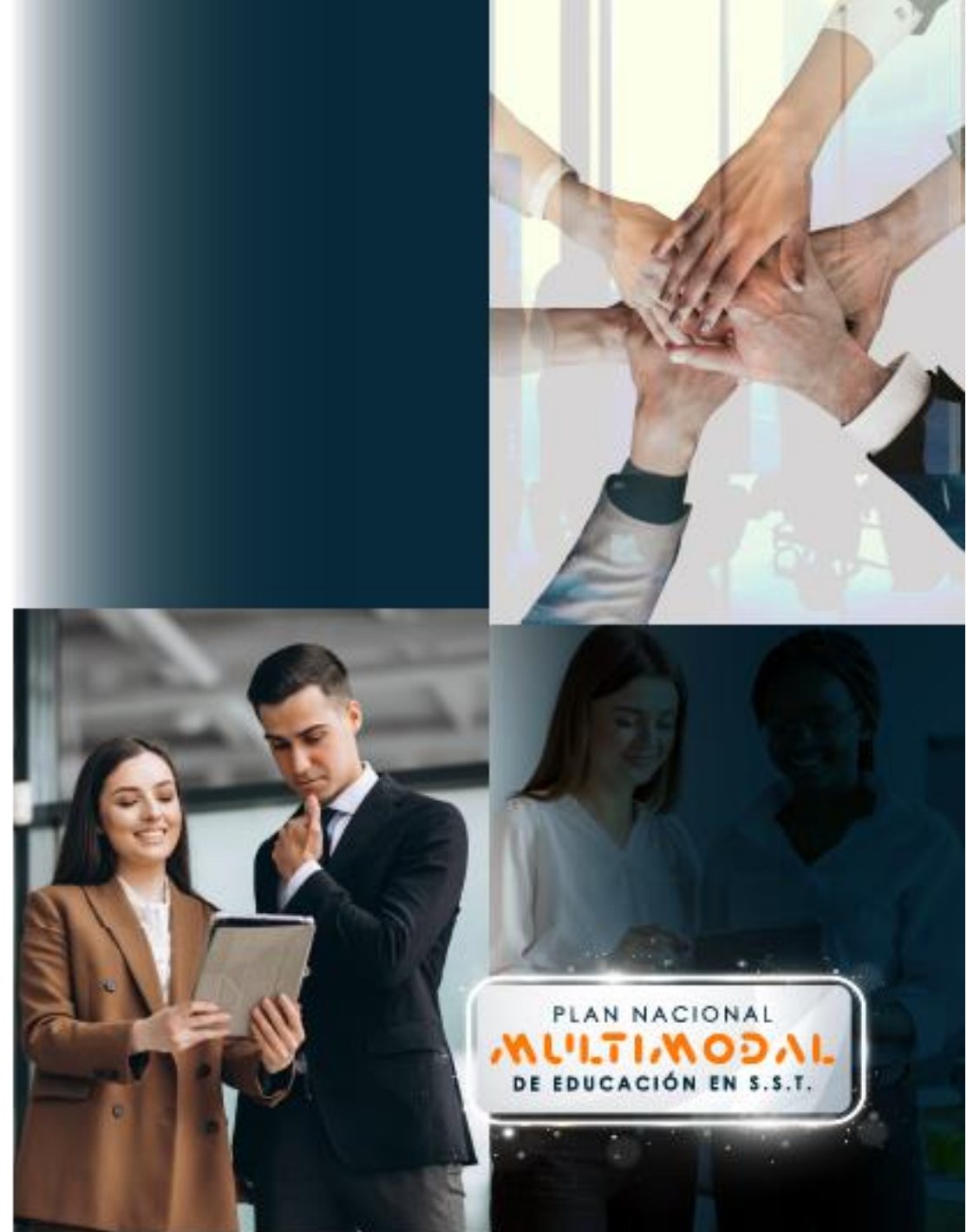
Una persona con hipotiroidismo debería evitar consumir:

- Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos.
- Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bociógenos.
- Soya y productos elaborados con soya ya que aumentan la excreción fecal de la hormona tiroxina.
- Si sufres hipotiroidismo y consumes productos a base de soya será necesario revisar la dosis de hormona levotiroxina por parte de tu médico endocrino.



CONCLUSIONES

1. Acudir al médico en caso de presentar alguno o varios de los síntomas.
2. Seguir las recomendaciones dadas.
3. Adecuar su alimentación de acuerdo al contenido de yodo y de nutrientes.
4. Hacer controles periódicos.





EVALUÉMONOS



PREGUNTAS:

1. Qué es la tiroides?
 - Una Glándula
 - Un órgano
 - Una hormona
2. Que produce la tiroides?
 - Enzimas
 - Vitaminas
 - Hormonas
3. El yodo es necesario para la alimentación?
 - Si
 - No



BIBLIOGRAFIA

- 1 Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para America Latina y el Caribe [Internet]. 2013. Available from: <http://www.fao.org/red-icean/temas/ambiente-alimentario/es>.
- 2 OMS: <https://www.who.int/es/>
- 3 Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee [Internet]. 2015. Available from: <https://health.gov/dietaryguidelines/committee>.

PREGUNTAS



RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**
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



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co