

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En nutrición y alimentación saludable

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Nutrición y Alimentación
Saludable**



¿LA DIETA CETOGÉNICA ES LA SOLUCIÓN PARA BAJAR DE PESO?



Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y
alimentación saludable*

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Correo: mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57-3118121655

Ruta de conocimiento

01

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y LA COMIDA COMO MEDICINA

05

VENTAJAS DE LOS PROGRAMAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

09

EL CALCIO COMO MINERAL INDISPENSABLE EN LA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS EDADES

02

ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS ALTERNATIVAS

06

¿LA DIETA CETOGÉNICA ES LA SOLUCIÓN PARA BAJAR DE PESO?

10

¿SIGUE SIENDO EL ESTRÉS LA CAUSA DEL COLON IRRITABLE?

03

LA ESPIRULINA, CLAVE PARA LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO

07

DISEÑEMOS JUNTOS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

11

EL HIGADO GRASO Y COMO CONTROLARLO

04

VOLVER A LO BÁSICO UNA TENDENCIA MUNDIAL

08

¿LA LEPTINA ES LA HORMONA MÁGICA PARA BAJAR DE PESO?

12

RECORDANDO LAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO Y CÓMO ALIMENTARME CON LAS NUEVAS ALTERNATIVAS

EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Que es la cetosis.

Momento 1



¿Ventajas?

Momento 2



¿Desventajas?

Momento 3

Objetivo general

Conocer las ventajas y desventajas de la dieta cetogénica y cómo puede o no implementarse para bajar de peso.



Objetivos específicos



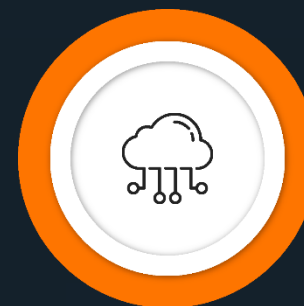
Objetivo 1

**Conocer
qué es la
cetosis.**



Objetivo 2

**Reflexionar sobre
cómo me estoy
alimentando.**



Objetivo 3

**¿Debo hacer
dieta
cetogénica?**

¿Qué es la cetosis?

La cetosis es un **mecanismo de supervivencia** que forma parte de la evolución humana ya que permite garantizar el aporte de energía ante la escasez de alimento. En esta situación para obtener energía, recurre a las reservas en forma de la grasa acumulada en el tejido adiposo.



¿Será que sí?



Analicemos:

1. CÓMO FUNCIONA LA DIETA CETOGÉNICA.

Las llamadas DIETAS CETOGÉNICAS consisten básicamente en la reducción de la ingesta de hidratos de carbono para que el organismo al **verse privado de glucosa** consiga la **energía necesaria utilizando las grasas** acumuladas en el tejido adiposo.



a. Ventajas.

- Su beneficio más evidente es la pérdida de peso.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



➤ **Controla el apetito.**



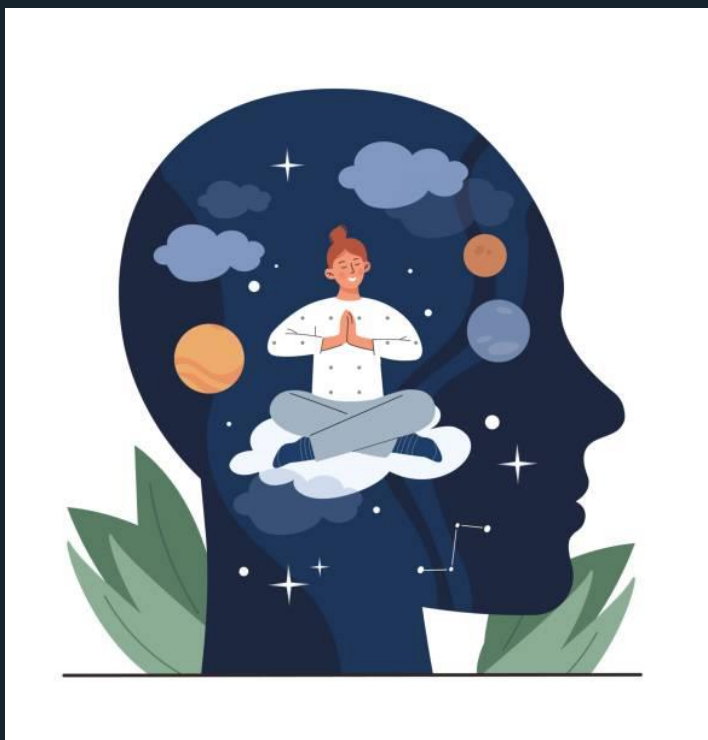
➤ Mejora el rendimiento deportivo



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



- Por otro lado, aporta energía y permite el enfoque y la concentración mental.



b. Desventajas.
¿Puede tener efectos secundarios?



¡Claro que sí!

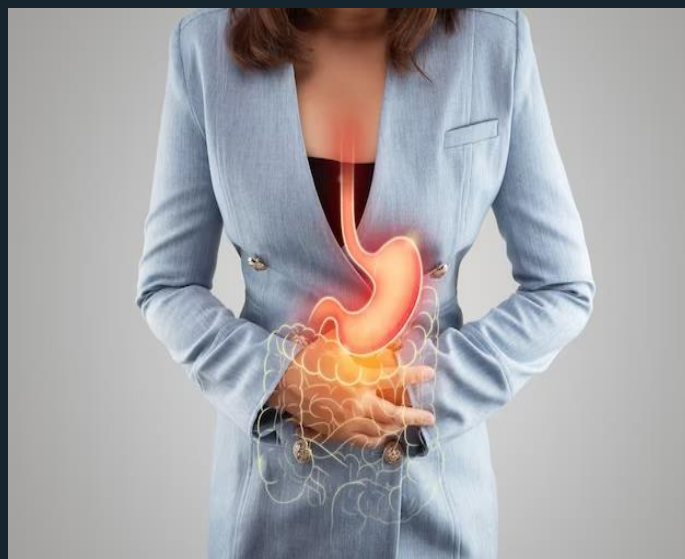
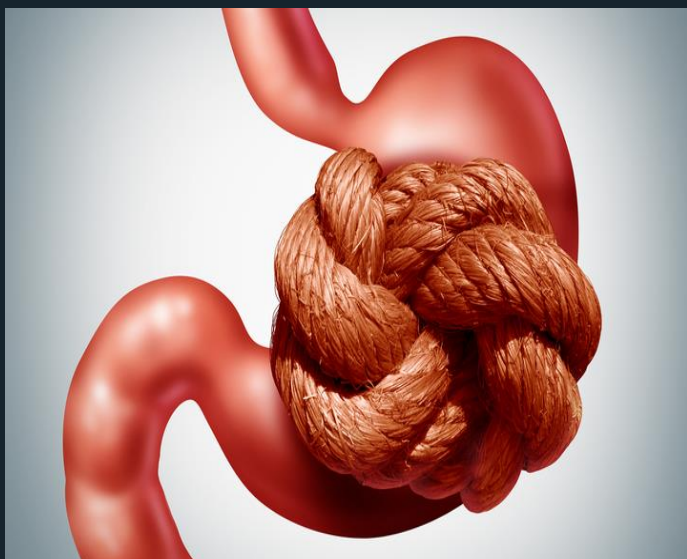
- Mareos,
- Dolor de cabeza,
- Sequedad en los labios,
- Poco apetito
- Estreñimiento
- Sensación de tener un sabor metálico en la boca.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



¿A qué se debe?

Al **escaso aporte de vitaminas, minerales y fibra** pues se restringe notablemente el consumo de frutas y vegetales para lograr el estado de cetosis.

Y **el estreñimiento** por la baja ingesta de fibra.



Otras alteraciones.

- **Mal aliento o halitosis** debido a la elevada producción de cuerpos cetónicos.



- **Cansancio o fatiga** debido a la escasez de carbohidratos en la dieta.



CONCLUSIONES.

1. Si bien muchos consideran que las dietas cetogénicas (**MUY DE MODA**) son más fáciles de seguir que aquellas no cetogénicas, los estudios muestran lo contrario, debido a la imposibilidad de consumir alimentos muy acostumbrados como cereales, pan, legumbres, frutas o vegetales, por consiguiente, **reduce notablemente la adherencia** a la misma.



2. La dieta cetogénica **no es aconsejable en personas con problemas hepáticos o cardíacos**, ya que en algunos casos ha propiciado el desarrollo de arritmias.



GRAN CONCLUSIÓN.

Decidamos que, al momento de buscar adelgazar, las dietas cetogénicas no son la opción más valiosa y aconsejable, sino que siempre logrará mayor eficacia a largo plazo, una dieta sostenible en el tiempo, adecuada a cada persona y en la cual no falten nutrientes importantes como sí sucede en las dietas cetogénicas.



BIBLIOGRAFIA

1

<https://www.vitonica.com/dietas/las-ventajas-y-desventajas-de-la-dieta-cetogenica-para-adelgazar>

2

<https://revistavive.com/mala-nutricion-preligros//>

3

<https://menuprot.com/la-cetosis-en-las-dietas-en-que-consiste-y-cuales-son-los-beneficios-de-la-dieta-cetogenica/#:~:text=Dietas%20basadas%20en%20la%20cetosis,acumuladas%20en%20el%20tejido%20adiposo.>

4

<https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>

EVALUÉMONOS



1. La dieta cetogénica es muy buena porque bajo de peso rápidamente:

- a. Si
- b. No.

2. Las causas de estreñimiento son:

- a. Stress
- b. Poco consumo de fibra y agua.
- c. Exceso de grasa.

3. La falta de concentración y fatiga laboral se debe a:

- a. Exceso de trabajo.
- b. Mala alimentación
- c. Problemas personales.
- d. Todas las anteriores.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubrelo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

