



# 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 LEPTINA ES LA HORMONA MÁGICA PARA BAJAR DE PESO ?

---



# Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y  
alimentación saludable*

**MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ**

Correo: [mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto: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  
Leptina ?

**Momento 1**



¿Es una buena  
alternativa?

**Momento 2**



¿Cómo se  
obtiene??

**Momento 3**

# Objetivo general

Conocer que es la leptina y cómo funciona en nuestro organismo y qué relación tiene con la insulina y el cortisol.

---



# Objetivos específicos



**Objetivo 1**  
**Conocer la insulina**



**Objetivo 2**  
**Conocer la leptina.**



**Objetivo 3**  
**Conocer el cortisol.**

# ¿Qué es la insulina?

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

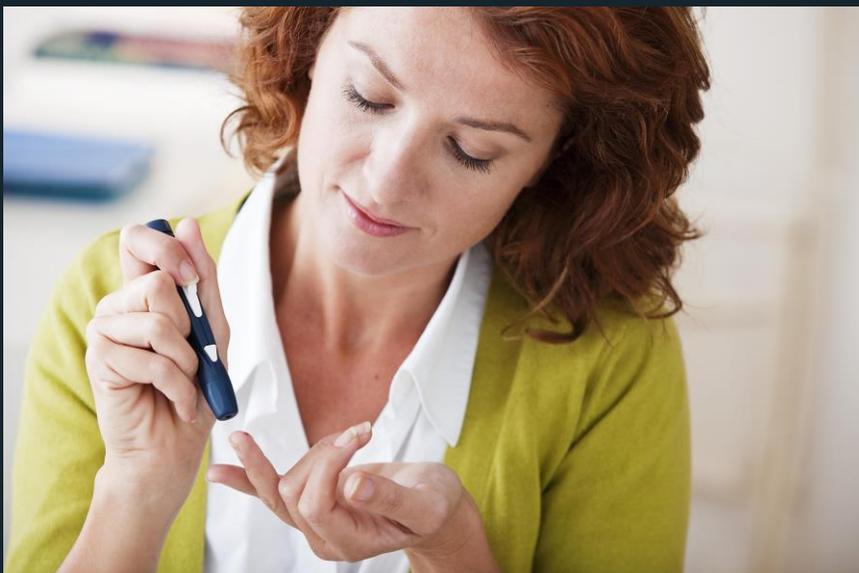


La insulina es una hormona que se produce en el páncreas, una glándula ubicada detrás del estómago. Permite que tu cuerpo utilice la glucosa para obtener energía. La glucosa es un tipo de azúcar que se encuentra en muchos carbohidratos.

Después de una comida o bocadillo, el tracto digestivo descompone los carbohidratos y los transforma en glucosa. Luego, la glucosa entra en el torrente sanguíneo a través del revestimiento del intestino delgado. Una vez que la glucosa está en el torrente sanguíneo, la insulina hace que las células de todo el cuerpo absorban el azúcar y lo utilicen para obtener energía.



Recordemos que la diabetes ocurre cuando el cuerpo no usa la insulina adecuadamente ni la produce de forma suficiente. Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.



¿Qué es la leptina ?

¿Qué es la grelina?



**Leptina y grelina**, dos hormonas que trabajan en equipo. Tienen funciones biológicas opuestas: la leptina, producida principalmente por el tejido adiposo, inhibe las ganas de comer, mientras que la grelina despierta la sensación de apetito».



## ¿Qué es la sensación de hambre?

El hambre es una sensación física incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria.



Se vuelve crónica cuando la persona no consume una cantidad suficiente de calorías (energía alimentaria) de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable.



## ¿Qué es la sensación de saciedad?

La saciedad es el período durante el cual la sensación de satisfacción (estoy lleno(a)), se mantiene hasta que aparece nuevamente el hambre.



# ¿Qué es el cortisol?

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



“El cortisol es una hormona secretada por las glándulas adrenales, las cuales están ubicadas arriba de cada riñón. La producción de cortisol está bajo la dirección del cerebro por medio de la glándula pituitaria, a través de un mecanismo de respuesta. En una persona normal y saludable, el cortisol es producido en un patrón [diurno] de altas y bajas donde la hormona está en sus niveles más altos al despertar por las mañanas y luego se reduce gradualmente a través del día hasta llegar a su nivel más bajo durante la noche. El cerebro está diseñado para reducir automáticamente la producción de cortisol una vez que detecta el alto nivel por las mañanas en una persona normal y saludable”.



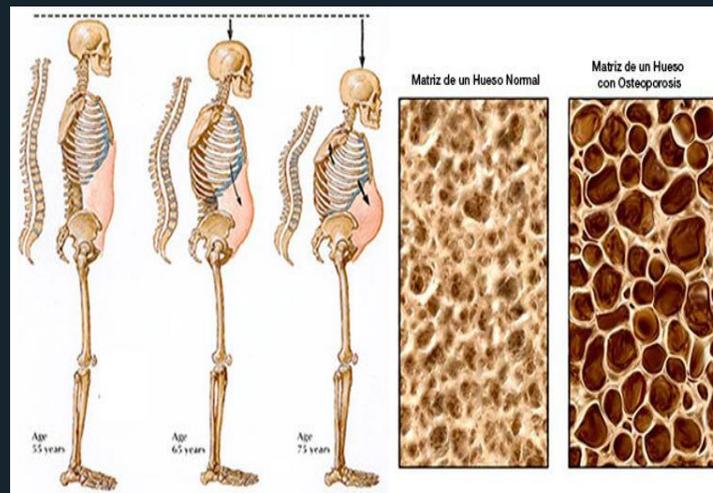
## ¿Qué podemos hacer para dormir mejor si tenemos los niveles de cortisol altos?

Dra. Lorenzo: “Tengan una hora habitual para despertarse, duerman siete horas sin interrupción por las noches regularmente, eviten la cafeína o los ejercicios vigorosos por las noches, busquen recursos acerca de la buena higiene del sueño y practíquenla. Busquen la ayuda de un especialista si sospechan que tienen apnea del sueño, piernas inquietas o insomnio crónico”.



## ¿Qué pasa si tenemos exceso de cortisol en nuestro organismo?

Esto puede causar problemas de salud al suprimir el sistema inmunológico, alterando el metabolismo y causando que la persona tenga mayores probabilidades para la diabetes, la osteoporosis, la fatiga crónica y el aumento de peso”,



## ¿Cómo afecta la dieta los niveles de cortisol?

Dra. Lorenzo: “Los estudios han demostrado una relación bidireccional entre el cortisol y la comida”.



Los altos niveles de cortisol aumentan el sistema de recompensa del cerebro a favor del consumo de alimentos ‘reconfortantes’, que usualmente son alimentos tipo merienda de baja calidad (altos en azúcar y en grasa).



También se sabe que el consumo de alimentos altos en azúcar lleva a aumentar los niveles de cortisol y se convierte en un círculo vicioso.



## ¿Qué tipos de alimentos debemos comer menos y cuáles debemos comer más?

- Se debe reducir el consumo de alimentos de baja calidad que sean altos en azúcar y en grasa.



- La deshidratación también puede aumentar los niveles de cortisol y se debe evitar.



- Se deben consumir más alimentos de alta calidad y alimentos que contengan fibra y ácidos grasos omega 3, 6 o 9.



- Ha sido demostrado que los prebióticos reducen los niveles de cortisol y que aquellos que consumen chocolate oscuro han demostrado que pueden reducir sus niveles de cortisol más rápidamente después de un reto estresante”.



- La insulina y la leptina se encargan de regular lo que comemos para que tengamos energía y nuestro cuerpo y cerebro funcionen bien.



# CONCLUSIONES

- Como pudimos ver en esta charla, todas las hormonas mencionadas, participan en la regulación de ingesta alimentaria, en el metabolismo y en la evolución de algunas de las patologías aquí descritas, pero debemos tener en cuenta que estarán influenciados por cuatro principales factores:
  - a) socioculturales (estilo de vida, causas del consumo, situación socioeconómica)
  - b) ambientales (apariencia, sabor, tamaño de porciones)
  - c) biológicos (señales hormonales, contenido energético, cantidad ingerida)
  - d) psicológicos (influencias cognitivas, creencias, expectativas acerca de los alimentos)

- Muy importante es saber acerca del cortisol, incluyendo cómo la dieta saludable, el ejercicio regular y las técnicas de relajamiento para reducir el estrés pueden ayudar a reducir los niveles de esta hormona.



# BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://baptisthealth.net/es/baptist-health-news/facts-on-cortisol-anti-stress-hormone-helps-keep-your-metabolism-immune-system-healthy>
- 2 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 3 [Framework for Action. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2014.](#)
- 4 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000900009#:~:text=La%20leptina%20promueve%20la%20reducci%C3%B3n, en%20el%20gasto%20energ%C3%A1tico16.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900009#:~:text=La%20leptina%20promueve%20la%20reducci%C3%B3n, en%20el%20gasto%20energ%C3%A1tico16.)

# EVALUÉMONOS



**1. Crees que la leptina es la solución para bajar de peso, por?**

- a. Está confirmado que es efectiva
- b. Mejora el metabolismo .
- c. Controla el apetito
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores.

**2. La diabetes tipo2 puede ser controlada con leptina?**

- a. Si
- b. No

**3. La leptina es:**

- a. Una enzima digestiva
- b. Un medicamento para bajar de peso
- c. Un complemento nutricional
- d. Una hormona





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



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

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

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

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



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

