

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024



**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

***NUTRICIÓN Y  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE***

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**





# SESIÓN 8: LA RESISTENCIA INSULÍNICA Y LA INFLUENCIA DE LOS ALIMENTOS

## Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

## Perfil Profesional:

NUTRICIONISTA DIETISTA.  
MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



[mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto:mireya.delgadillosanchez@gmail.com)



+57-3118121655





# Ruta del conocimiento



# Ruta del conocimiento





# Evaluémonos

---





“Comer es una necesidad, hacerlo de forma inteligente es un arte”.

Autor: La Rochefocauld





## Objetivo general.

Hacer una clara explicación de que es la Resistencia a la insulina y cómo los cambios en la alimentación y el estilo de vida pueden contribuir a mejorar esta alteración.





# Objetivos específicos



Definir que es Resistencia insulínica.



Cuales son las causas de alteraciones en la producción de insulina.



Identificar cuales alimentos tienen un bajo índice glucémico.



Establecer recomendaciones específicas en la alimentación de estos pacientes.



# QUE ES LA INSULINA?

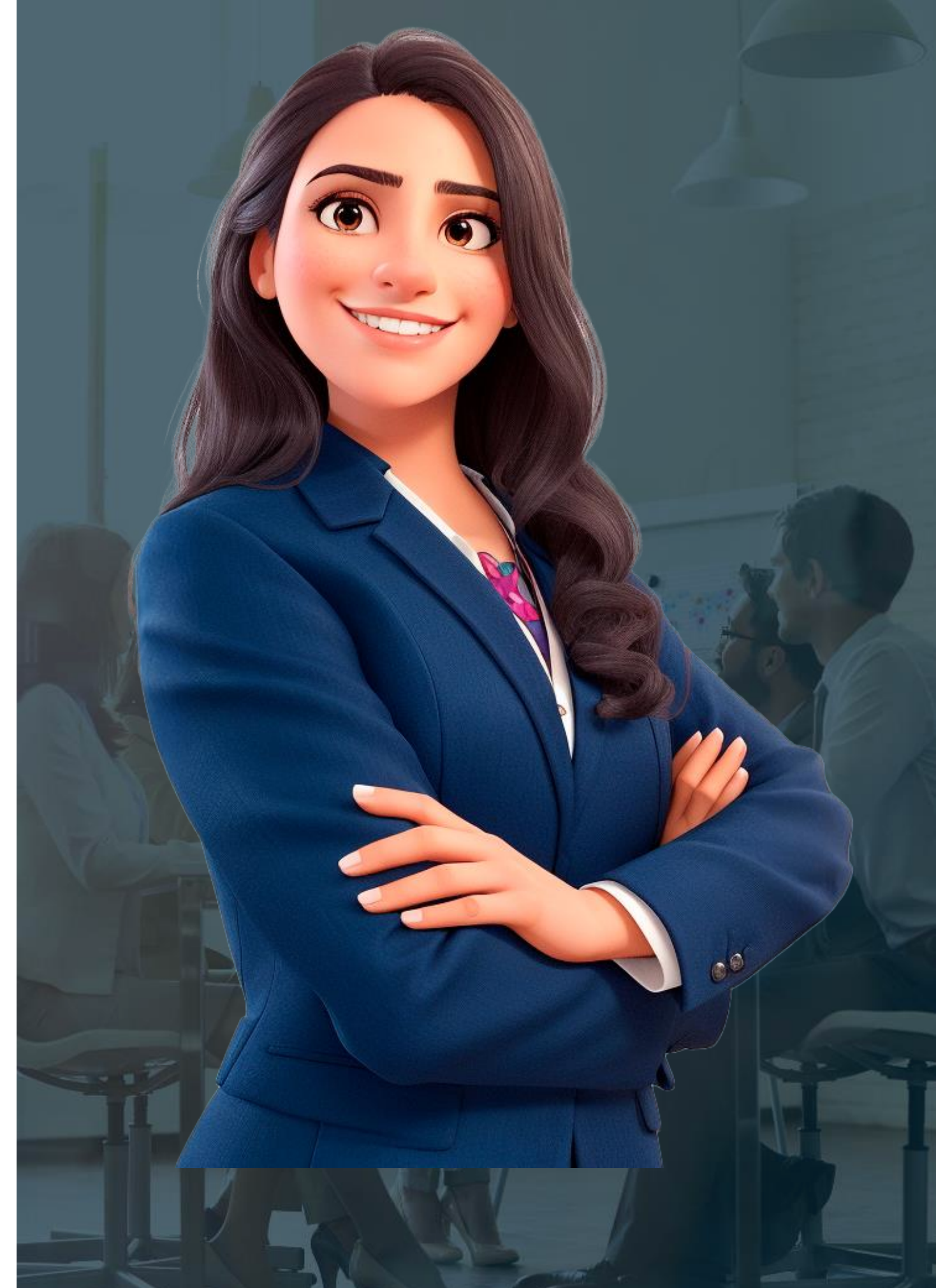
La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa en la sangre entre a las células de los músculos, grasa e hígado, donde se usa para obtener energía.





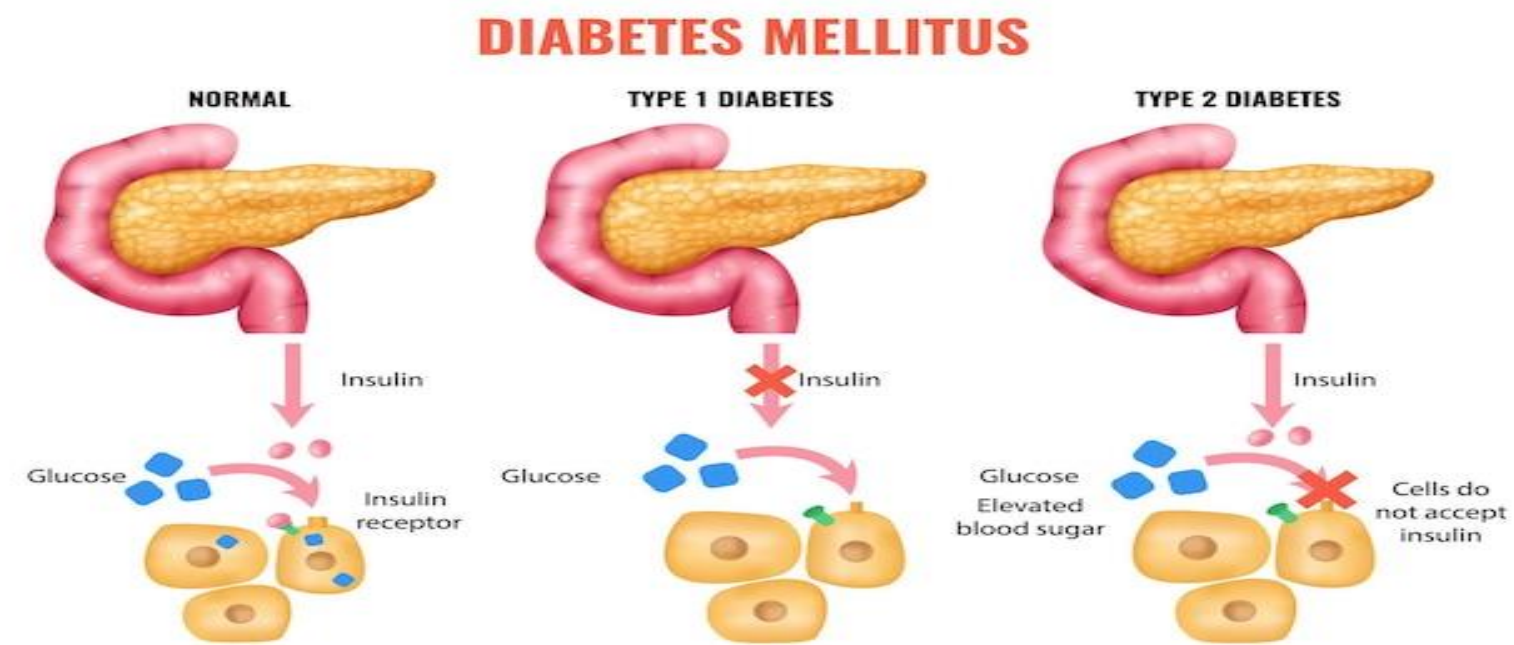
## ¿Qué es la resistencia a la insulina?

La resistencia a la insulina es una condición en la cual las células del cuerpo no responden adecuadamente a la insulina, una hormona producida por el páncreas. La insulina es responsable de regular los niveles de azúcar en la sangre y permite que las células absorban la glucosa para obtener energía.





Cuando hay resistencia a la insulina, las células no pueden absorber la glucosa de manera eficiente, lo que lleva a un aumento de los niveles de azúcar en la sangre.



Como resultado, el páncreas produce más insulina para compensar, lo que puede llevar a un desequilibrio en los niveles de insulina en el cuerpo.



- La resistencia a la insulina está estrechamente relacionada con el desarrollo de la diabetes tipo 2.
- Además, puede aumentar el riesgo de desarrollar otras condiciones de salud, como enfermedades del corazón, presión arterial alta y obesidad.





# Síntomas de resistencia a la insulina

- Hambre extrema o incluso hambre después de comer.
- Hormigueo en las manos y pies.
- Cansancio.
- Infecciones recurrentes.





- Falta de concentración.
- Aumento de peso, especialmente en el abdomen.
- Niveles de colesterol elevados
- Hipertensión





## Los factores de riesgo para la resistencia a la insulina incluyen:

- Obesidad
- Falta de actividad física
- Una dieta poco saludable
- Antecedentes familiares de diabetes.



**El tratamiento de la resistencia a la insulina generalmente implica cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable, ejercicio regular y, en algunos casos, medicamentos.**

- La alimentación juega un papel fundamental en la resistencia a la insulina. Una dieta poco saludable y desequilibrada puede contribuir al desarrollo y empeoramiento de la resistencia a la insulina.

Vamos a ver algunos puntos clave sobre el papel de la alimentación en la resistencia a la insulina:



## ➤ Consumo de carbohidratos:

Los carbohidratos son la principal fuente de glucosa en el cuerpo. Consumir grandes cantidades de carbohidratos refinados y azúcares puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre y pedir mayor demanda en la producción de insulina.

Optar por carbohidratos complejos, como granos enteros, frutas y verduras, puede ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.



- Consumir alimentos ricos en fibra, como granos enteros, legumbres, frutas y verduras, puede ser beneficioso para la resistencia a la insulina.





- **Grasas saludables:** Las grasas saludables, como las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, pueden ayudar a mejorar la resistencia a la insulina. Estas grasas se encuentran en alimentos como aguacates, nueces, semillas, pescado graso y aceites vegetales como el aceite de oliva y el aceite de pescado.



## ➤ PESCADOS Y ALIMENTOS FUENTES DE AC. GRASOS OMEGA 3

Los **Ac. Grasos Omega-3** no solo son esenciales para la salud cerebral y el estado de ánimo, sino que también pueden ayudar a mejorar el metabolismo tanto de los carbohidratos como de las grasas.





➤ **HUEVO**



**EXCELENTE APORTE DE COLINA, FOLATOS, Y COLESTEROL BUENO..**

## ➤ VITAMINA A, D, E y K MINERALES Mg, Zn.

Son una excelente alternativa.  
Nueces, almendras: Por su fibra,  
ayudan a regular la glucosa e  
intervienen en muchas otras  
funciones orgánicas.





En cuanto a las frutas existen muchas teorías, pero las más recomendadas son, entre otras, las que aportan importantes cantidades de fibra.

Lo más recomendable es consumirlas frescas.

Las mejores opciones son las manzanas, duraznos, bananos, uvas, melocotones, ciruelas, cerezas. Los arándanos, fresas, moras, frambuesas, también son una excelente opción.



**Los expertos aseguran que es importante evitar los jugos de frutas, puesto que pueden elevar el azúcar muy rápidamente.**

Incluso aquellos sin azúcar o los etiquetados “sin azúcar añadido” son altos en esta sustancia.





- **Control de las porciones:** Mantener un equilibrio en las porciones de los alimentos es importante para evitar el exceso de calorías y el aumento de peso, lo cual puede empeorar la resistencia a la insulina. Es recomendable controlar las porciones y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y altos en calorías.



## Distribución de las comidas:

- Distribuir las comidas a lo largo del día en lugar de consumir grandes cantidades de alimentos en una sola comida puede ayudar a mantener niveles de azúcar en sangre más estables.
- Optar por comidas más pequeñas y frecuentes puede ser beneficioso para la resistencia a la insulina.





## El índice glucémico (IG) :

Es una medida que indica cómo los alimentos ricos en carbohidratos afectan los niveles de azúcar en la sangre. Los alimentos con un índice glucémico alto aumentan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre, mientras que los alimentos con un índice glucémico bajo tienen un efecto más gradual.

Algunos ejemplos de alimentos con un índice glucémico alto:

1. Azúcar refinada y alimentos azucarados:

Esto incluye azúcar de mesa, dulces, pasteles, galletas y refrescos.



- **Las papas**, especialmente las fritas o las de puré, tienen un índice glucémico alto.
- **Arroz blanco**: El arroz blanco tiene un índice glucémico alto, mientras que el arroz integral tiene un índice glucémico más bajo.
- **Alimentos procesados**: Muchos alimentos procesados, como las papas fritas, las galletas saladas y los aperitivos envasados, pueden tener un índice glucémico alto debido a su contenido de carbohidratos refinados.





- Pan blanco y productos de harina refinada: El pan blanco, las galletas, las pastas y otros productos de harina refinada tienden a tener un índice glucémico alto.



- Cereales azucarados: Los cereales procesados y azucarados suelen tener un índice glucémico alto.









## Ten en cuenta:

Escucha a tu cuerpo, reduce el estrés, lleva una alimentación saludable y haz actividad física.

Mayo Clinic ■



## CONCLUSIONES:

Es importante tener en cuenta que el índice glucémico de un alimento puede variar según cómo se prepare y se combine con otros alimentos. Además, el índice glucémico no es el único factor a considerar al elegir alimentos saludables. Otros factores, como la cantidad de fibra, proteínas y grasas saludables en un alimento, también son importantes para mantener niveles de azúcar en la sangre estables.

Si tienes síntomas, o crees que tu dieta no es la adecuada y afecta tu nivel de azúcar en la sangre, es recomendable consultar con un médico y un nutricionista para obtener recomendaciones personalizadas.





# Bibliografía

-  <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/multimedia/vid-20536756>
-  <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
-  <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
-  <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/diabetes.aspx/>
-  **Diabetes Mellitus - Parte del libro de Kraus que no se encuentra en internet. Cap. 31.**



*¡Gracias!*



# Evaluémonos

---








# ¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp





# ¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código  
QR con tu celular