POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO



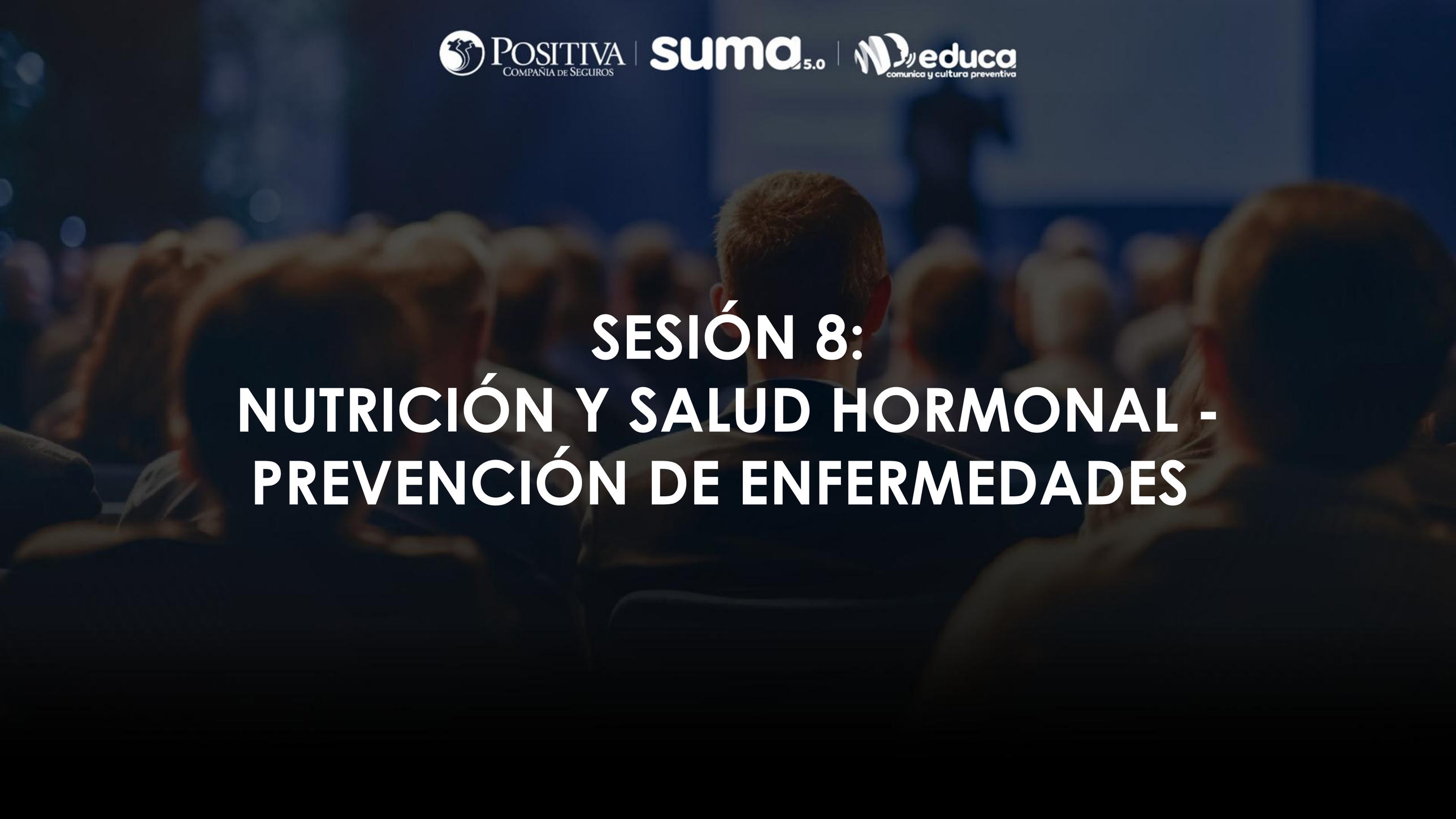
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Talentos que **hacen país**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

GRUPO BICENTENARIO



SESIÓN 8:
NUTRICIÓN Y SALUD HORMONAL - PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



Mireya Delgadillo Sánchez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

mireya.delgadillosanchez@gmail.com

+57-3118121655



Perfil profesional:

Nutricionista Dietista de la Universidad Nacional de Colombia.
Magister en Alimentación y Nutrición, con énfasis en Planeación, Administración y Evaluación de Programas de la Pontificia Universidad Javeriana.
-Posgrados en Producción de Alimentos y Tecnología de Cereales.
-Diplomado en Riesgo Biológico.
-Diplomado en Planeación Educativa

Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
EL MANEJO NUTRICIONAL EN LA ENFERMEDAD HEPÁTICA CRÓNICA COMO CIRROSIS

02

SESIÓN 2:
NEUROLOGÍA NUTRICIONAL - EL PAPEL DE CIERTOS NUTRIENTES EN LA SALUD CEREBRAL

03

SESIÓN 3:
ALIMENTOS FUNCIONALES CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS

04

SESIÓN 4:
MICRODOSIS DE SUPLEMENTOS Y NUTRACEÚTICOS EN LA PREVENCIÓN

Ruta del **conocimiento**

05

SESIÓN 5:
ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS - CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD Y MANTENER LA ENERGÍA EN EMERGENCIAS

06

SESIÓN 6:
TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE (MINDFUL-EATING) RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA

07

SESIÓN 7:
ALIMENTACIÓN Y LONGEVIDAD - SU APLICABILIDAD MODERNA

08

SESIÓN 8:
NUTRICIÓN Y SALUD HORMONAL - PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



”De la mano por mejores alimentos y un futuro mejor”

FAO



Contenido

01. Definir que son las hormonas.

02. Cómo los alimentos modulan nuestro sistema endocrino .

03. Los alimentos como mensajeros hormonales.

04. El desequilibrio hormonal.

05. Impacto de las hormonas del estrés .

06. Insulina: La hormona maestra del metabolismo.

07. Cortisol – Cuando el estrés se vuelve crónico.

08. La Glándula Tiroides. El motor del cuerpo.



Objetivo

01. Reconocer la importancia de las hormonas.

02. Grasas Saludables – La materia prima hormonal

03. Claves Prácticas para una Nutrición Hormonal y Preventiva



¿QUE SON LAS HORMONAS?

Las **hormonas** son sustancias químicas (mensajeros químicos) producidas por las glándulas que conforman el **sistema endocrino**. Una vez sintetizadas, se liberan directamente al torrente sanguíneo para ser transportadas hacia los diferentes órganos y tejidos del cuerpo.

Su función principal es **regular, coordinar y controlar una amplia variedad de funciones vitales**, tales como:



CUALES SON?

- El metabolismo y la velocidad con la que el cuerpo obtiene energía de los alimentos.
- El crecimiento y el desarrollo físico.
- La función reproductora y los ciclos sexuales.
- El estado de ánimo, las emociones y los niveles de estrés.
- El mantenimiento del equilibrio interno del organismo (homeostasis), como la presión arterial, la temperatura corporal y los niveles de azúcar en la sangre.



Alimentos y Modulación.

Más que calorías: Los alimentos actúan como mensajeros hormonales.



- Cada bocado envía señales bioquímicas directas a nuestras glándulas endocrinas.

- El sistema endocrino regula el metabolismo, el sueño, el estado de ánimo y la energía.

- **Premisa clave:** El desequilibrio hormonal suele ser una respuesta adaptativa a un entorno nutricional inadecuado.





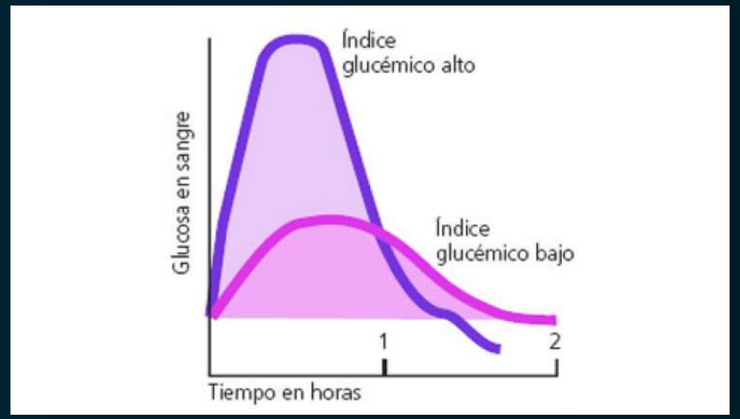


El Director de Orquesta – La Insulina

Función: Permitir que la glucosa entre a las células para generar energía.

El problema moderno: Picos constantes de glucosa por azúcares y ultraprocesados.

Consecuencia: **Resistencia a la insulina** (antesala de diabetes tipo 2, hígado graso e inflamación crónica).



Cortisol – Cuando el estrés se vuelve crónico

- El cortisol nos prepara para sobrevivir, pero su elevación crónica desgasta el organismo.
- Dietas muy restrictivas, saltarse comidas y el exceso de cafeína disparan el cortisol.
- Efectos: Acumulación de grasa visceral, pérdida de masa muscular y fatiga adrenal.



.

La Glándula Tiroides – El motor del cuerpo

Nutrientes esenciales para una tiroides saludable.

La tiroides controla el ritmo metabólico, la temperatura y la vitalidad.

Combustible indispensable:

- *Yodo y Tirosina:* Materia prima de las hormonas T4 y T3.

- *Selenio y Zinc:* Indispensables para convertir la hormona inactiva (T4) en activa (T3).

El exceso de cortisol frena este proceso de conversión.



Grasas Saludables – La materia prima hormonal

Sin grasas saludables no hay hormonas

- Las hormonas esteroideas (estrógenos, progesterona, testosterona, cortisol) nacen del colesterol.
- Las dietas extremadamente bajas en grasa afectan la fertilidad, el ciclo menstrual y la densidad ósea.
- **Fuentes clave: Aguacate, aceite de oliva extra virgen, frutos secos, semillas y pescados azules (Omega-3).**



Hormonas del Apetito – Leptina y Grelina

¿Hambre real o desregulación hormonal?

- **Grelina:** La hormona que avisa que es hora de comer (se dispara si dormimos mal).
- **Leptina:** La hormona de la saciedad (le dice al cerebro que ya tenemos suficiente energía).
- El exceso de fructosa industrial y ultraprocesados genera *resistencia a la leptina* (el cerebro no recibe la señal de parar).





El Eje Intestino-Hormonas (Estroboloma)

La microbiota intestinal: Nuestro segundo órgano endocrino.

- Las bacterias intestinales ayudan a metabolizar y eliminar las hormonas que ya cumplieron su función.

- El **Estroboloma** regula los niveles de estrógenos circulantes.

- Una microbiota alterada (disbiosis) provoca reabsorción de hormonas usadas y desequilibrios inflamatorios.



Disruptores Endocrinos en la Cocina

Enemigos silenciosos: Los disruptores endocrinos



- Sustancias químicas externas que imitan o bloquean nuestras hormonas naturales.
- **Dónde se esconden:** Plásticos calentados (BPA/ftalatos), pesticidas, latas con recubrimiento y ultraprocesados.
- **Prevención práctica:** Preferir vidrio o acero inoxidable para calentar y almacenar alimentos.

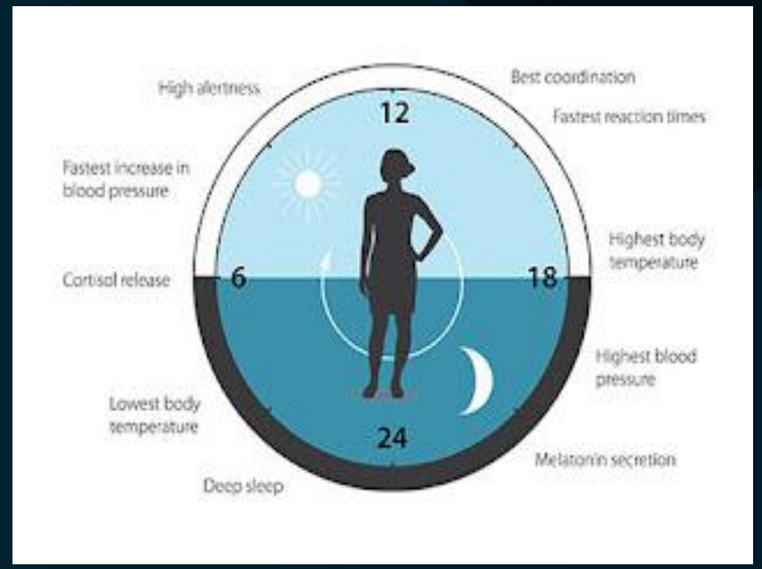




Crononutrición – Sincronizando el reloj biológico

No es solo qué comes, sino a qué hora lo haces

- Nuestras hormonas siguen ritmos circadianos estrictos (luz y oscuridad).
- De día: Mayor sensibilidad a la insulina (mejor tolerancia a carbohidratos).
- De noche: Sube la melatonina y baja la insulina; cenar tarde y pesado bloquea la reparación celular nocturna.



Prevención de Enfermedades Crónicas

El escudo preventivo del equilibrio hormonal

- *Equilibrio Insulínico*: Previene Diabetes Tipo 2 y Síndrome Metabólico.
- *Modulación Estrogénica y Antiinflamatoria:* Previene SOP, endometriosis y patologías hormonodependientes.
- *Control de Cortisol y Microbiota* :Previene ansiedad, depresión y deterioro cognitivo.



El Plato Hormonalmente Inteligente

Cómo armar un plato que proteja tus hormonas

- **50% Vegetales variados:** Fibra prebiótica y crucíferas (brócoli, coliflor) para detoxificación hepática de hormonas.
- **25% Proteína de calidad:** Aminoácidos esenciales para síntesis hormonal y saciedad.
- **25% Carbohidratos complejos:** Energía sostenida sin picos de insulina.
- **+ 1 porción de grasa saludable:** Aceite de oliva, aguacate o semillas.



Hábitos Sinérgicos (Más allá de la comida)

El entorno que potencia tu nutrición hormonal

- **Sueño reparador (7-8 horas):** Regula leptina, ghrelina y hormona del crecimiento.
- **Entrenamiento de fuerza:** El músculo es el principal órgano receptor de glucosa; mejora drásticamente la sensibilidad a la insulina.
- **Gestión del estrés:** Pausas activas y respiración consciente para mantener el cortisol a raya.





5 Pasos Prácticos para Empezar Hoy

Tu hoja de ruta hacia el equilibrio hormonal.

- **Puntos clave:**

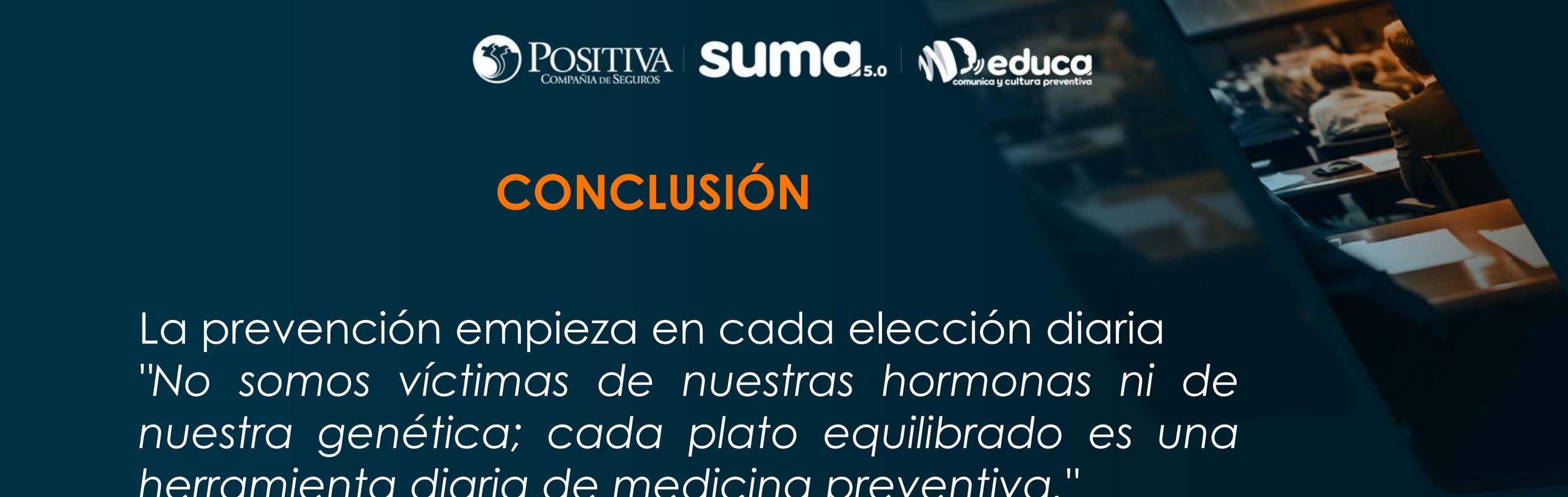
- Desayuna con proteína y grasa saludable (evita empezar el día solo con azúcar o harina).

- Incluye vegetales crucíferos y fibra en tus comidas principales.

- Respeta una ventana de descanso digestivo nocturno (cena al menos 2-3 horas antes de dormir).

- Reemplaza envases plásticos por vidrio para calentar tus alimentos.

- Mantén una hidratación constante con agua e infusiones naturales.



CONCLUSIÓN

La prevención empieza en cada elección diaria
"No somos víctimas de nuestras hormonas ni de nuestra genética; cada plato equilibrado es una herramienta diaria de medicina preventiva."

Bibliografía

- Melmed, S., Auchus, R. J., Goldfine, A. B., Koenig, R. J., & Rosen, C J. (2020). *Williams. Tratado de endocrinología* (14.ª ed.).
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27885007/
- Artículo::Panda, S. (2016). Circadian physiology of metabolism.*Science*, 354(6315), 1008–1015.
- https://endocrino.org.co/
- Notas de autor.


Cena de
Navidad


FELICES
FIESTAS
del blog Insights

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN

Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

¡Únete y sé parte de la comunidad de Positiva!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA