

# Psiconutrición y hormonas

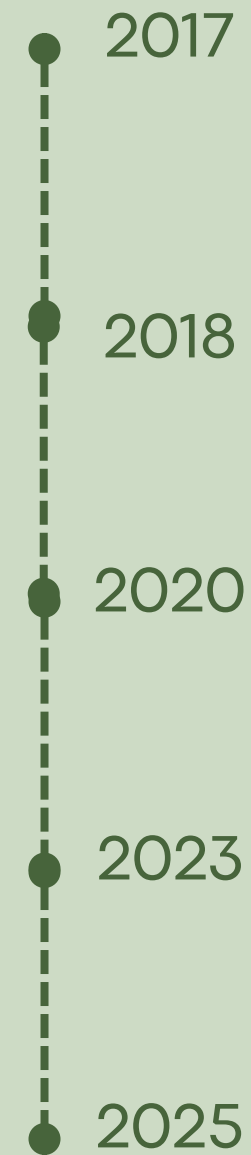
Elisabet Ruiz y Jessica Álvarez



# ¿ Quienes somos?

## Jessica Álvarez

@conojosdedietista



## Elisabet Ruiz

@elisabetruizpsico





# Psiconutrición: Conceptos Clave



Relación entre  
Alimentación y Emociones



Tipos de Hambre



Creencias relacionadas  
con la alimentación



Alimentación Consciente

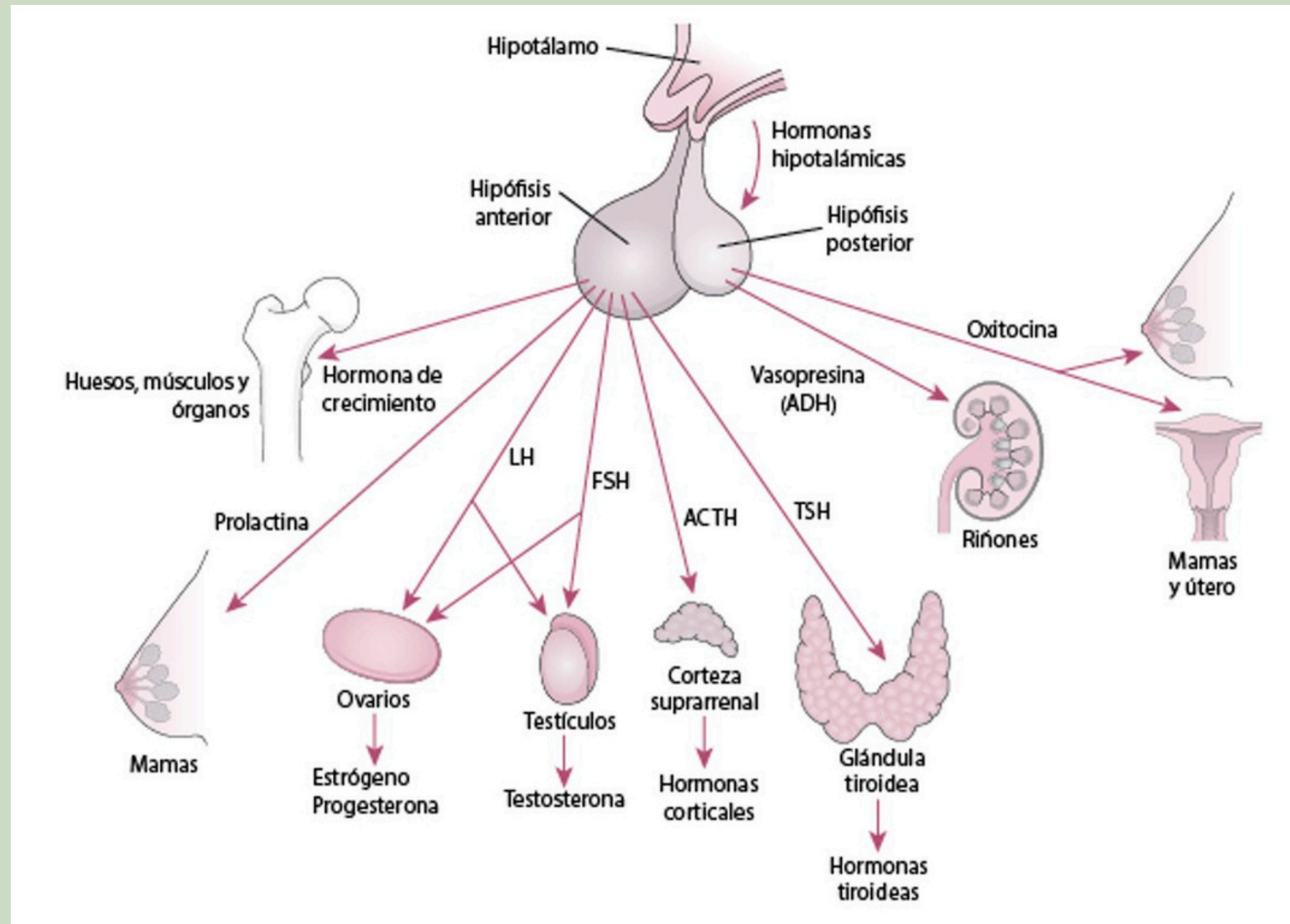


Imagen Corporal



Cambio de Hábitos

# ¿Qué son las hormonas?



# ¿Por qué son importantes?

1

Regulan nuestra energía y nuestros ritmos circadianos: sueño-vigilia

2

Regulan el hambre, la saciedad

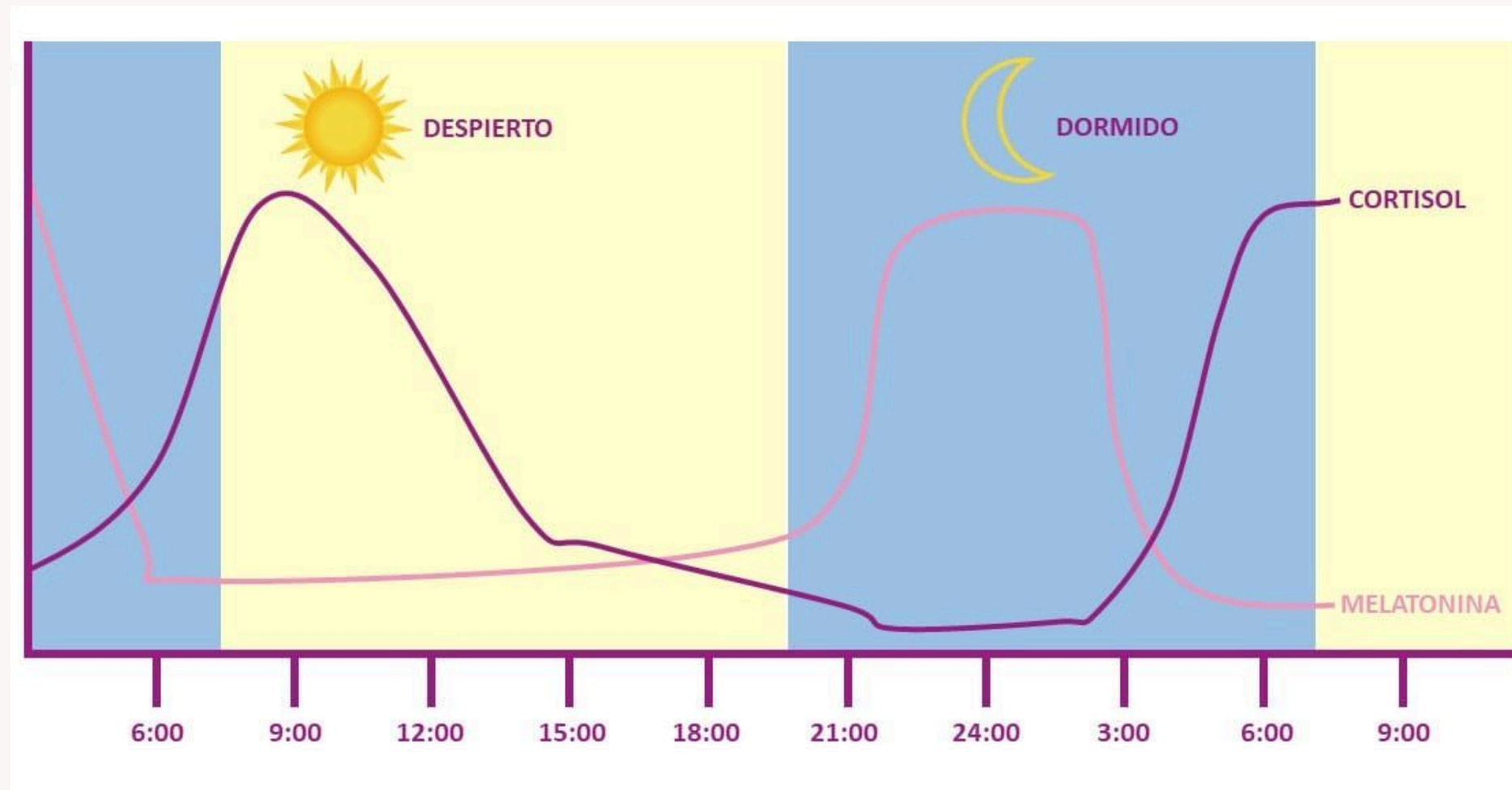
3

Ciclo menstrual, la reproducción, cambios humor, función sexual

4

Frecuencia cardiaca, la temperatura, el estrés, el frío..

# Cortisol



1 Regula el metabolismo

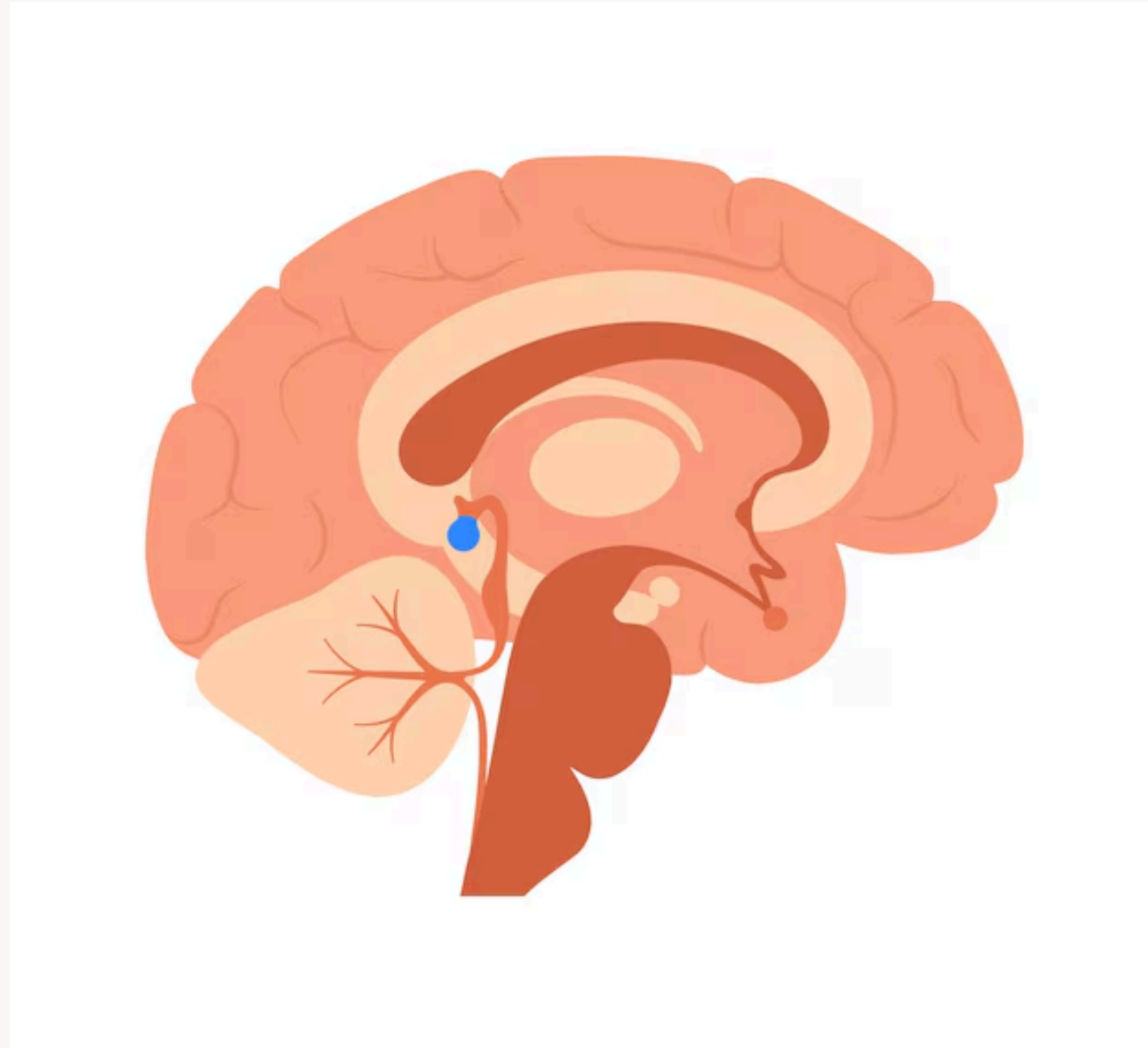
2 Metabolismo de grasas y proteínas

3 Respuesta al estrés

4 Inflamación

5 Sistema Inmune

# Melatonina



1 Regula el sueño

2 Efecto Antioxidante

3 Sistema Inmune

4 Descanso digestivo nocturno

# Implicaciones en el Cuerpo

Estrés



Aumento del Deseo  
Calórico

Melatonina

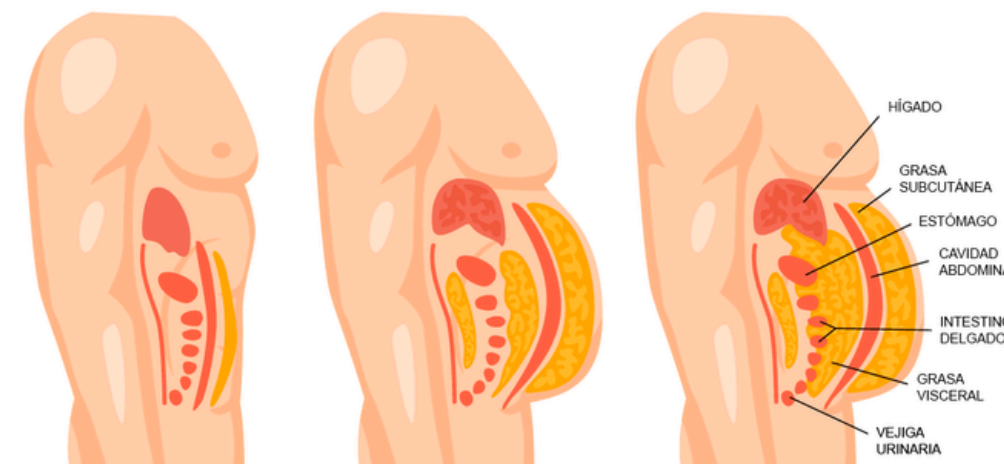


Alimentos ricos  
en grasa o en azúcar  
(nocturno)

Mala calidad del sueño

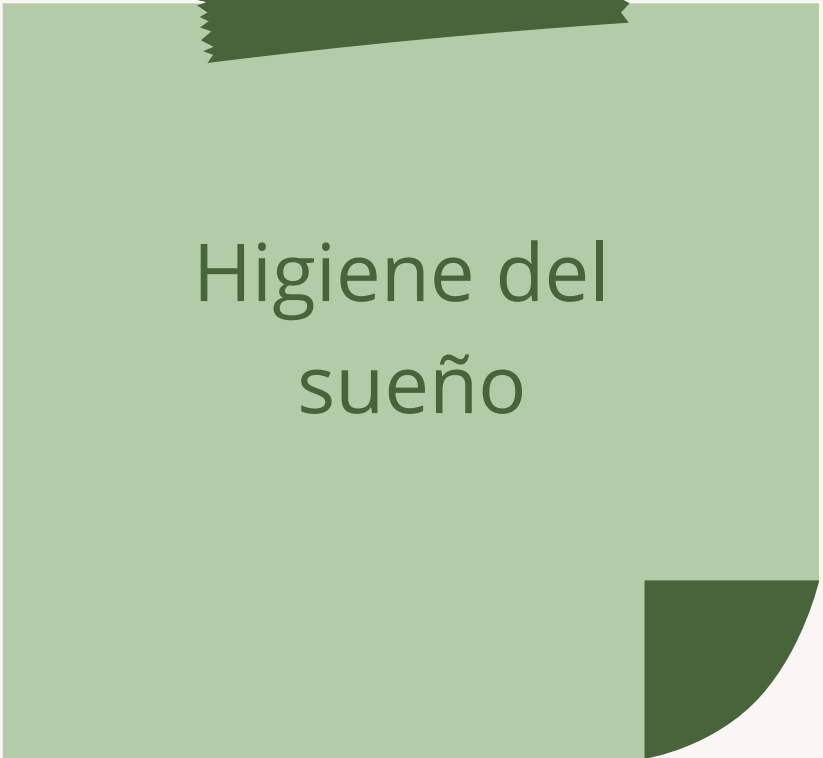


Menos  
autocontrol





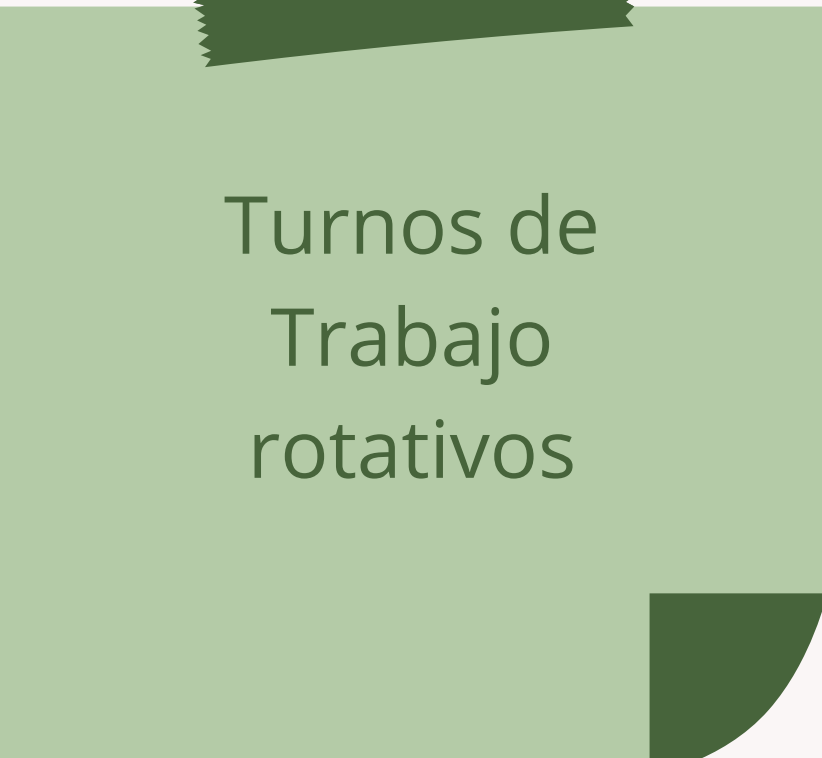
Dietas  
Restrictivas



Higiene del  
sueño



Sedentarismo

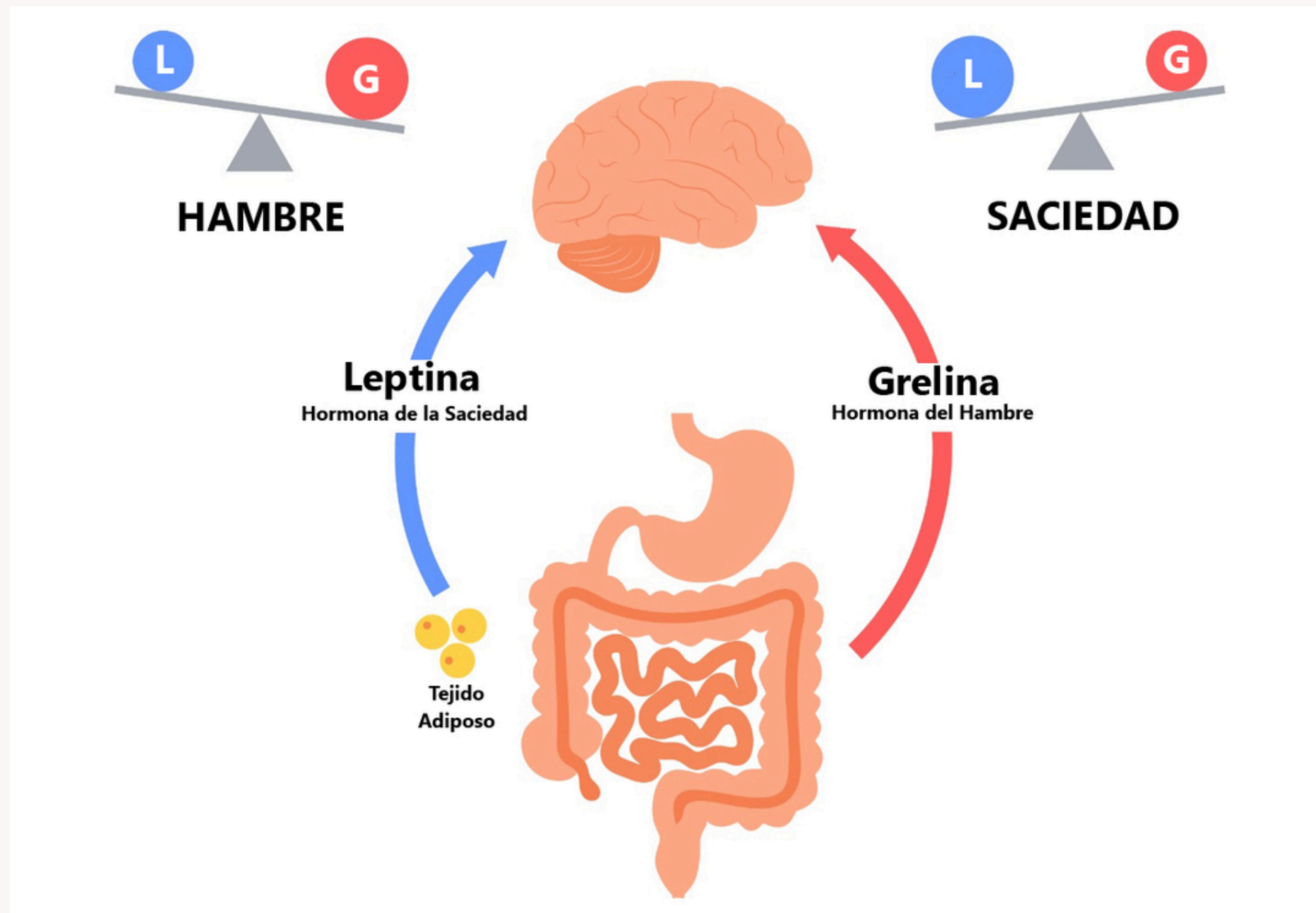


Turnos de  
Trabajo  
rotativos



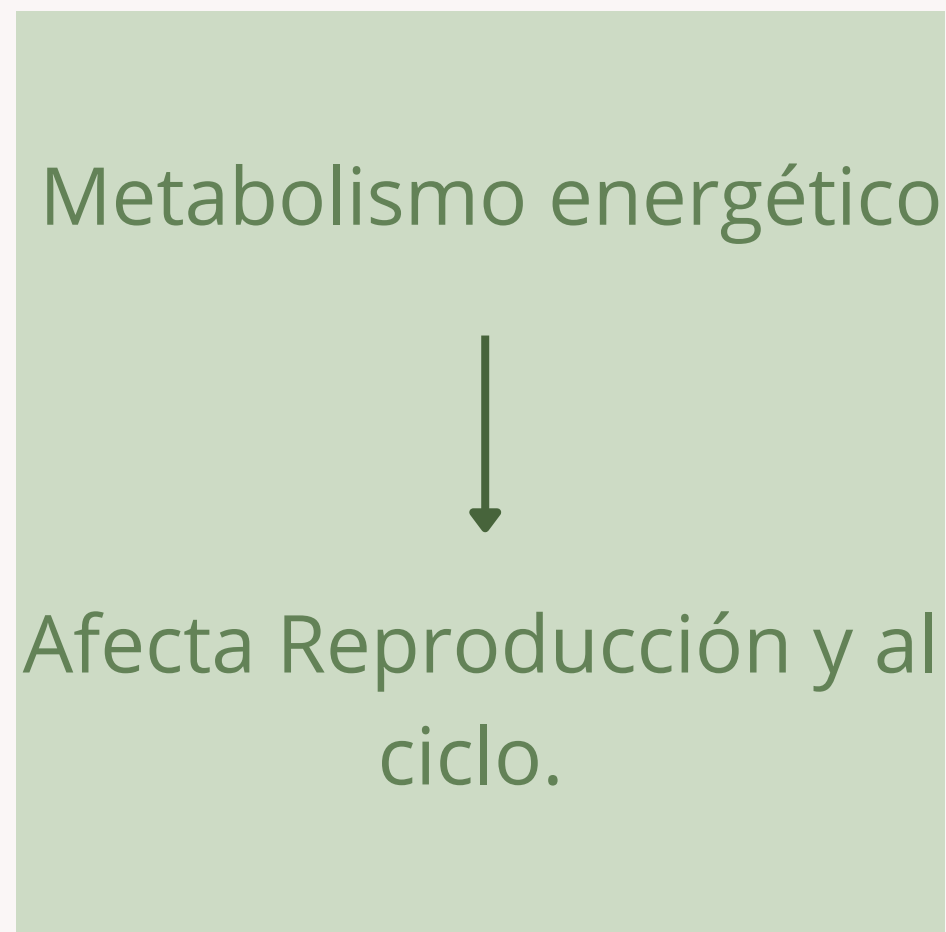
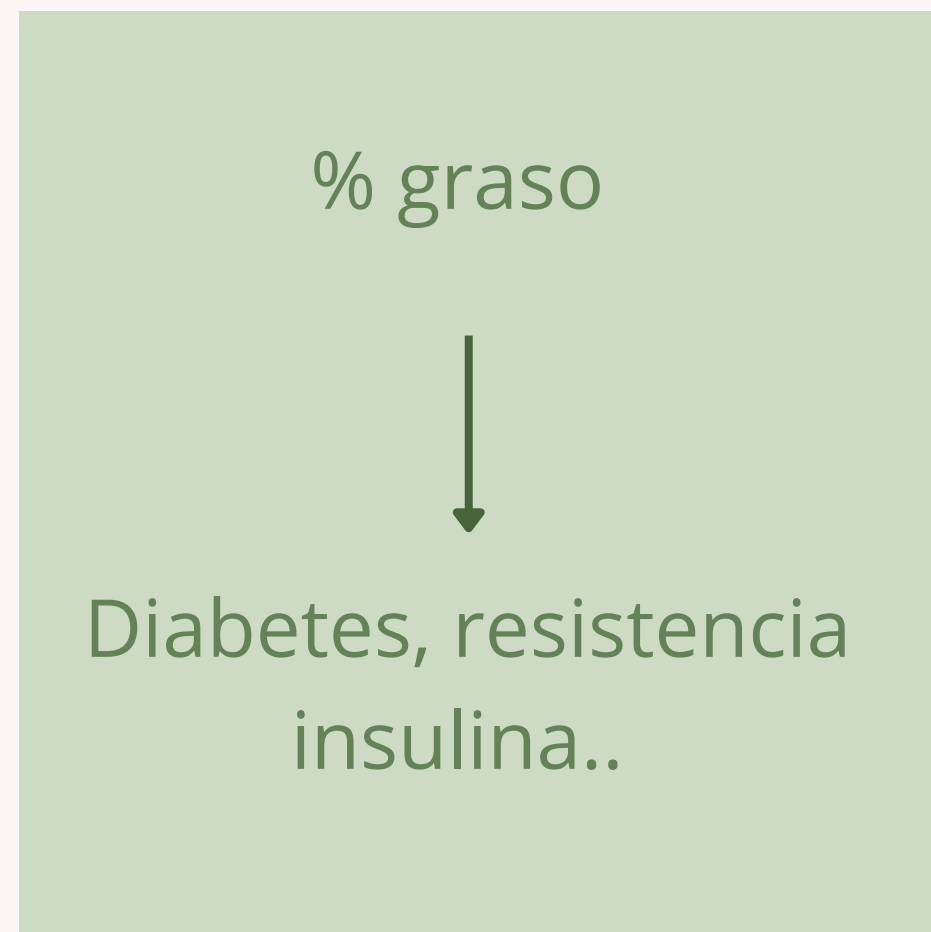
Uso de  
Pantallas

# Grelina y Leptina



- 1 Controlan el apetito (estómago y tejido adiposo)
- 2 Afectan al metabolismo Energético
- 3 Regulan el azúcar en sangre
- 4 Rendimiento cognitivo

# Implicaciones en el Cuerpo: Leptina



**Personas que sufren obesidad: pueden tener una resistencia a la saciedad.**

# Implicaciones en el Cuerpo: Grelina

Dietas estrictas



Hambre excesiva  
persistente

Metabolismo energético



Acumulación de grasa

Modula el sistema  
Cardiovascular



Regulando la presión  
arterial

# No comemos solo por hambre, También comemos por emociones, estrés, hábitos y entorno

Hambre  
Emocional

Hambre  
De Corazón

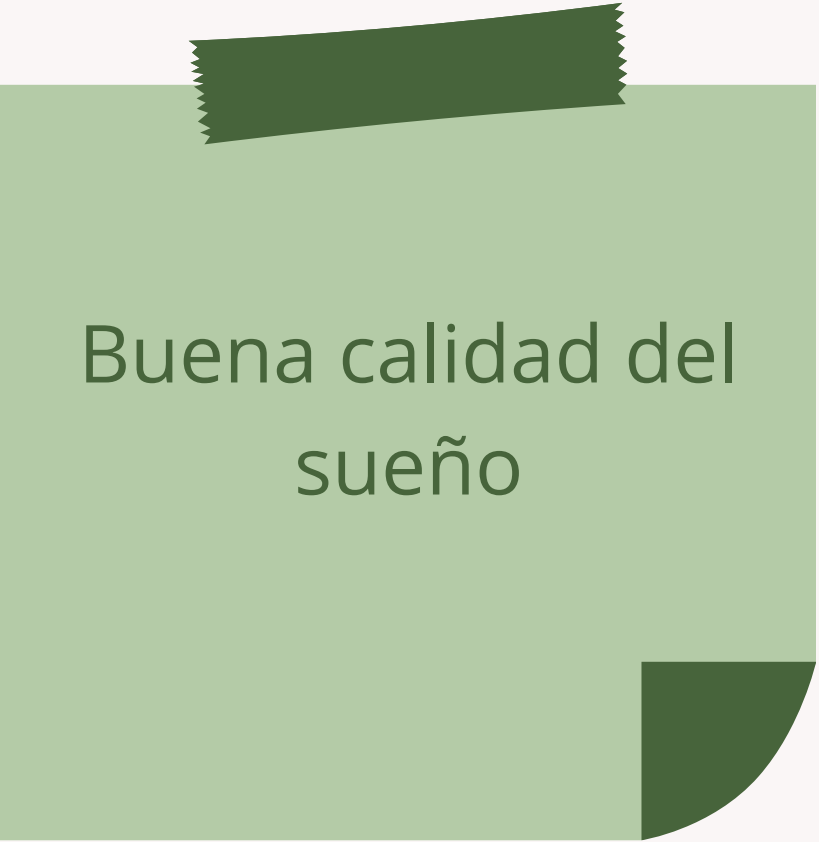
Hambre  
Mental

Hambre  
Sensorial






Ayunos  
Prolongados




Buena calidad del  
sueño



Estrés  
Sostenido



Composición de la  
dieta (Grasa saturada  
y azucares simples)

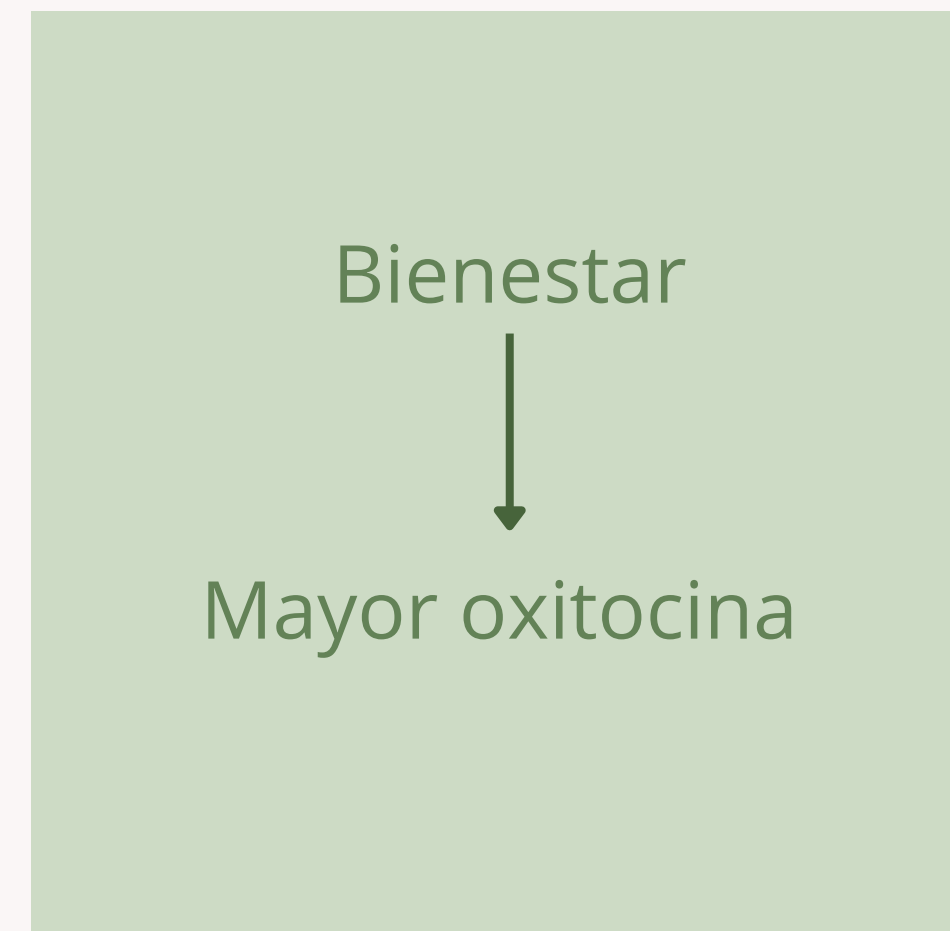
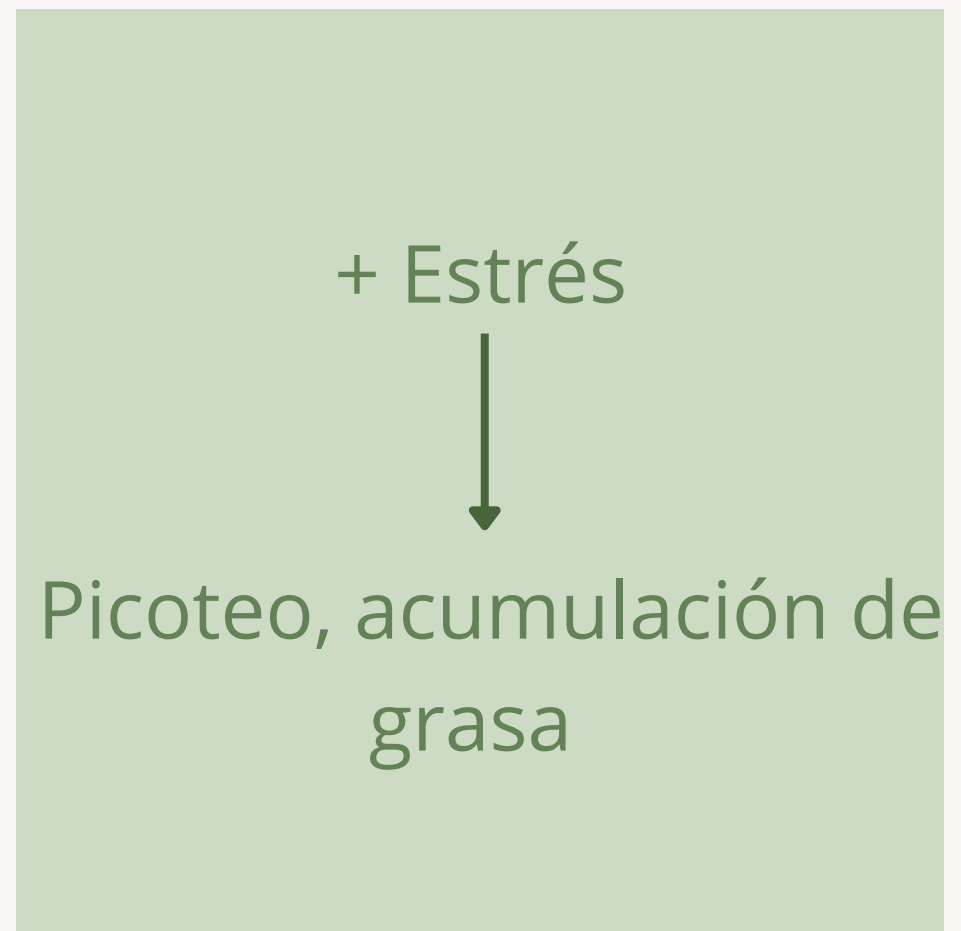
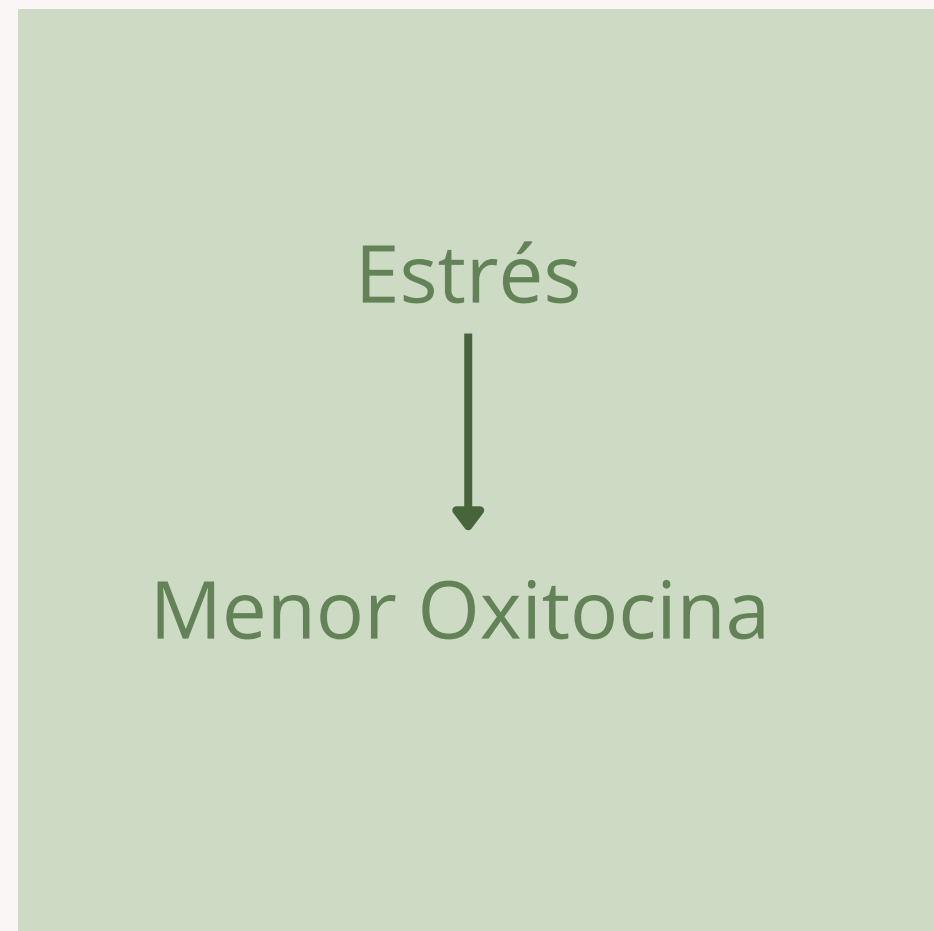


Tiempo y Atención  
durante la ingesta


# Oxitocina = Amor

- 1 Relaciones interpersonales y afecto
- 2 Baja la hormona del estrés: cortisol
- 3 Contracciones uterinas y eyección leche
- 4 Efecto saciante y regulador

# Implicaciones en el Cuerpo



**Entender la oxitocina es entender que el metabolismo no es solo bioquímica, sino también comportamiento y emoción.**



Vínculo y  
Sexualidad



¿Como me siento?



Control en el  
apetito



Estrés sostenido

# Hormonas sexuales: Estrógeno

- 1 Mantiene la feminización:  
distribución de grasa
- 2 Comportamiento social
- 3 Previene la osteoporosis y  
hace que se forme hueso
- 4 Protector a nivel  
cardiovascular
- 5 Regula las hormonas del  
hambre

# Hormonas sexuales: Progesterona

- 1 Utiliza la grasa
- 2 Efecto inmune
- 3 Implantación y gestación

# Hormonas sexuales: Testosterona

1

Regula la libido

2

Mantiene hueso

3

Masa muscular

*La producción de testosterona decae naturalmente con la edad  
y sufre una caída drástica durante la menopausia*

# Cambios con la edad



1

Mayor Sensación de  
Hambre

2

Menor Gasto Energético

3

Acumulación de Grasa  
Visceral

4

Mayor Irritabilidad

# Implicaciones en el Cuerpo

Menopausia



Redistribución grasa

Hiperestrogenismo




Síndrome premenstrual

Cambios en el estado de ánimo



Activación de distintas hambres




Evitar el modo  
Supervivencia



Dietas bajas  
en grasas



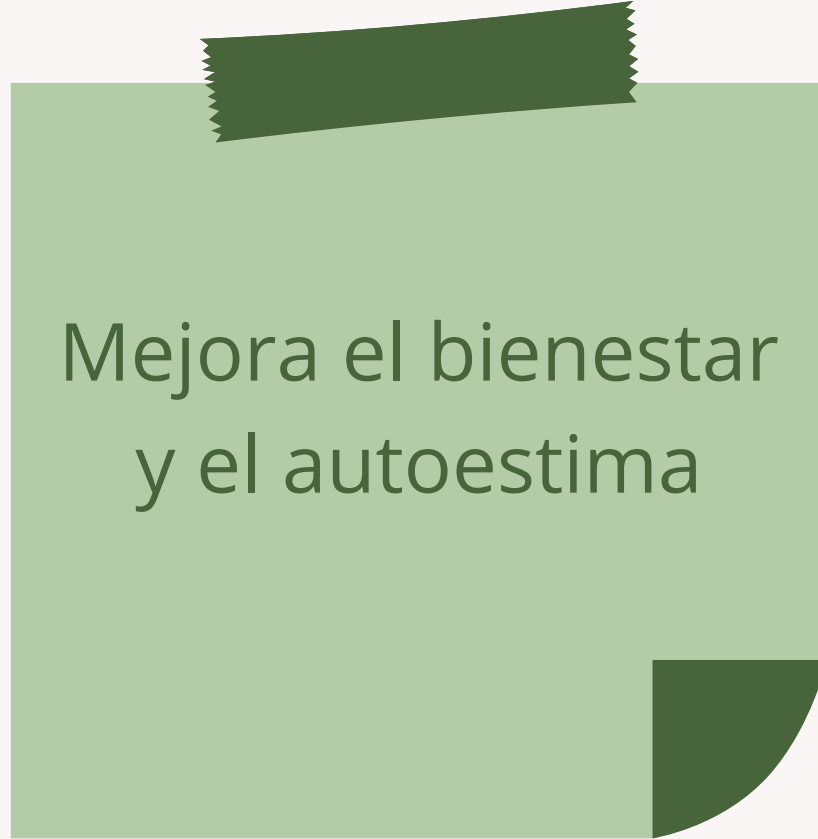
Microbiota



Entrenamiento  
de fuerza



Luz Solar



Mejora el bienestar  
y el autoestima

**Fibra**

**Probioticos**

**Legumbres**

**Frutas**

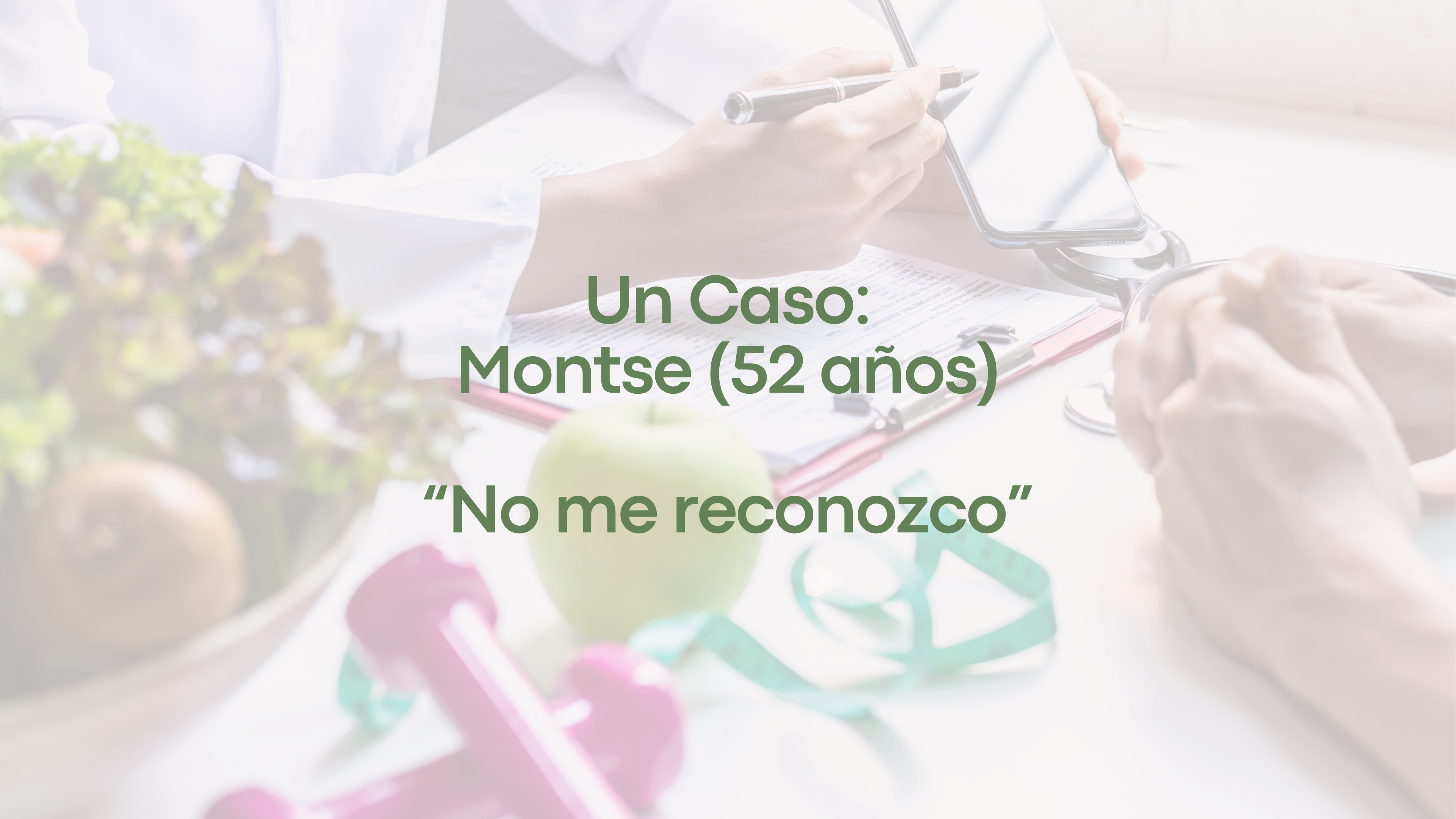
**Alimentos  
que favorecen una  
microbiota sana**

**Almidón  
resistente**

**Granos integrales**

**Grasas saludables**

**Hidratación**



**Un Caso:  
Montse (52 años)**

**“No me reconozco”**

# Tips para el día a día

**01** Horarios Fijos

**02** Escucha las sensaciones de hambre y saciedad

**03** Practica el autocuidado

**04** Proteína en el desayuno

**05** Camina después de comer

**06** Deja descansos digestivos entre horas

**07** Practica Ejercicio de forma regular (Fuerza)

**08** Cuida tu higiene del sueño

**09** Revisa tu autoexigencia

**¡Muchas  
gracias!**

