



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

EQUIPO DE COMUNICACIÓN

- Lic. Espinola Celeste
- Lic. Pagador Tábatha
- Lic. Gasparini Tamara
- Lic. Pérez Daniela



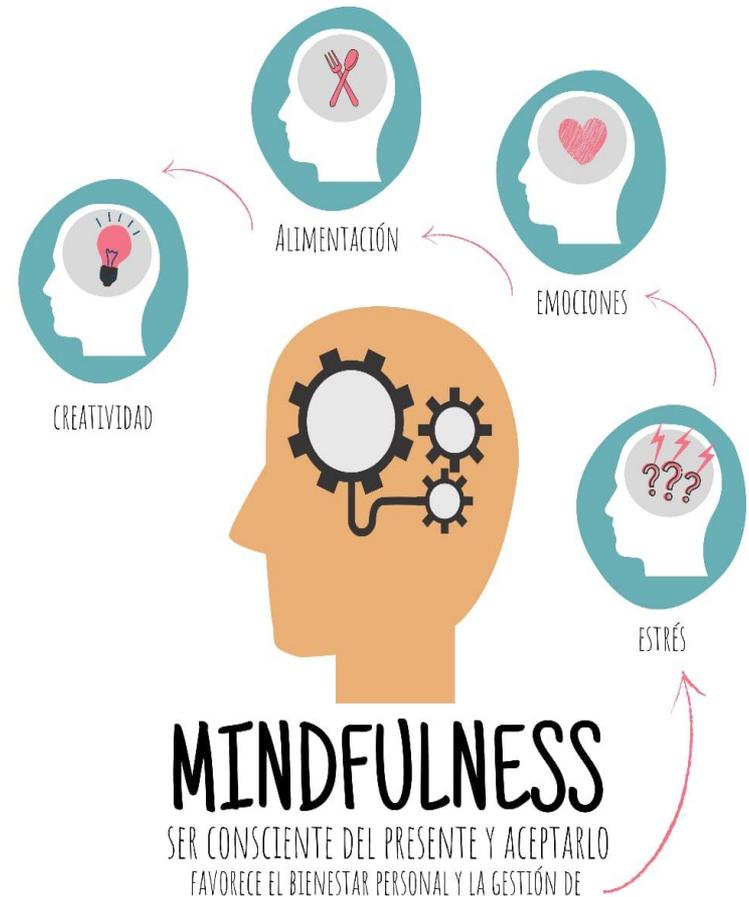
Colegio de Nutricionistas
de la Provincia de Córdoba

CONOCIENDO EL MINDFULNESS

En una primera aproximación al concepto de mindfulness, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora.

Mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, posible de practicarlo en todos los aspectos de la vida, y por todas las personas.

Según algunas investigaciones, en el mediano y largo plazo la práctica produce cambios relacionados con la capacidad de afrontar los desafíos y las dificultades de la vida cotidiana, como el estrés y diferentes enfermedades, lo que permite lograr un mayor sentido de bienestar. Mostrado utilidad en variedad de problemas mentales y físicos como estrés, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de conducta alimentaria y dolores físicos.

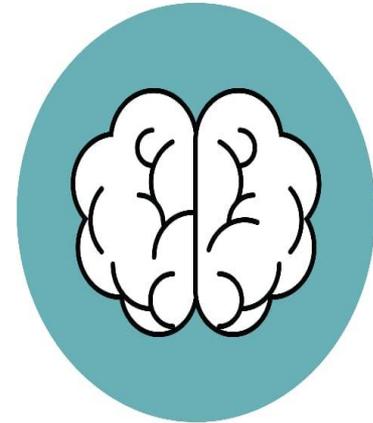


SUS ORÍGENES

Se considera que el origen de mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y él perfeccionó. De manera que, seguramente, alguna forma de mindfulness ya existiera desde hacía mucho tiempo y fuera practicada por seres humanos muy primitivos.

Etimológicamente, el término inglés mindfulness es una traducción de la palabra “Sati” de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. Sati, en la terminología budista, y en la mayor parte de los casos, se refiere al presente y como término psicológico general conlleva el significado de «atención» o «conciencia».

MINDFULNESS



sus orígenes 

SUS ORÍGENES

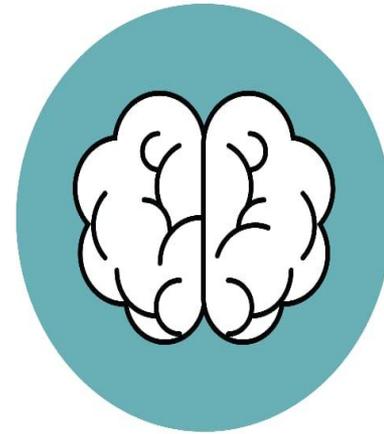
Varios acontecimientos y diferentes profesionales y científicos han acercado las técnicas de mindfulness a nuestra cultura occidental provocando el interés y entusiasmo de una gran parte de la comunidad científica relacionada con la salud.

A nivel científico, en los últimos 20 años, su repercusión ha sido enorme, más el interés espontáneo de la población mundial registrada en diferentes buscadores web.

La practica de oriente llego a occidente pisando fuerte en grandes universidades, clínicas, laboratorios y empresas.

Sin embargo, a pesar de existir abundantes estudios sobre las aplicaciones del mindfulness, aún no son concluyentes sus hallazgos. Estos puede deberse a la heterogeneidad del concepto y a las poblaciones pequeñas encontrada en los estudios.

MINDFULNESS

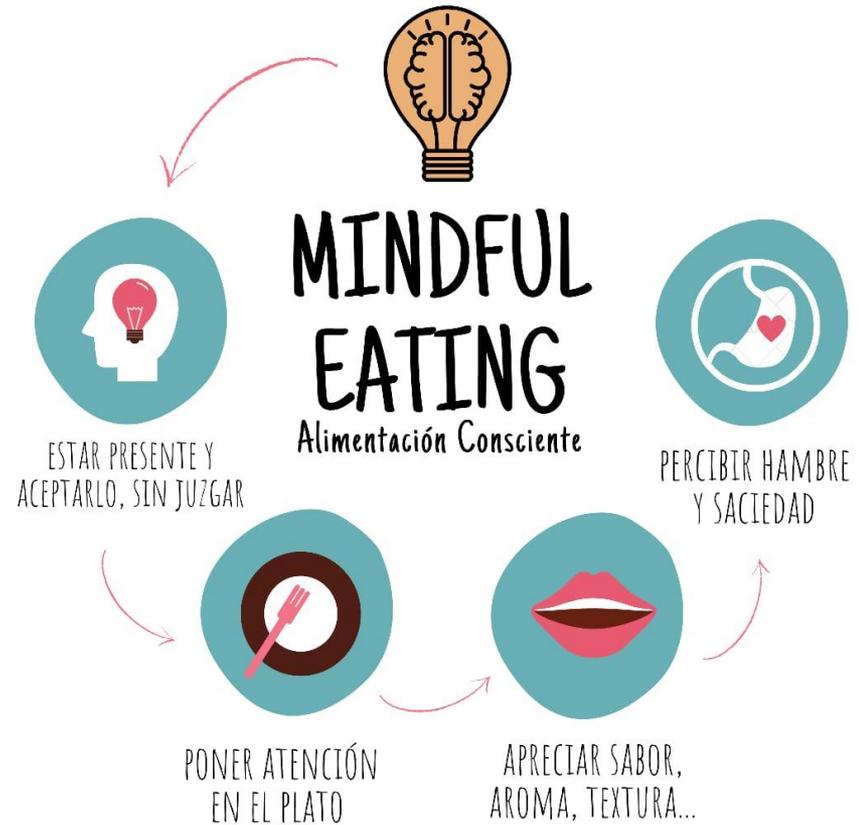


sus orígenes



MINDFUL EATING

El Mindfulness llegó a varias áreas de la salud, es por ello que un pionero en la práctica nutricional sobre el tema fue Kristeller que creó en 1999 un programa denominado Entrenamiento de la Conciencia de la Alimentación basada en Mindfulness (MB-EAT), programa creado para tratar el trastorno por atracones y situaciones similares. El MB-EAT busca que el paciente cultive, a través de sesiones individuales y grupales, el mindfulness, la conciencia de comer, el balance emocional y la auto aceptación. La evidencia actual refiere que este programa disminuye el número de atracones, mejora el sentido de autocontrol y disminuye los síntomas.

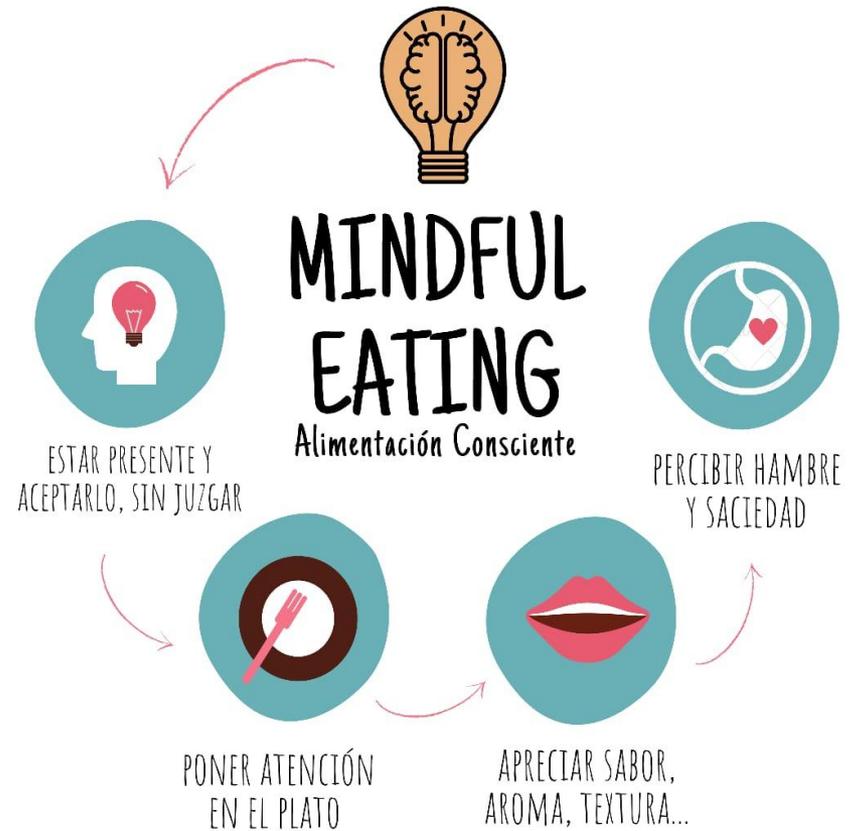


MINDFUL EATING

Mindful Eating significa relacionarnos con los alimentos a través de la conciencia plena. También implica una nueva relación con nosotros mismos, debido al componente emocional que hay bajo muchas forma de comer y que a su vez ello lleva a muchos problemas con la alimentación.

Una de las claves de la alimentación consciente es la de conectarse con las señales internas de hambre, plenitud y satisfacción del cuerpo y decidir en base a ello cuándo empezar y cuando parar de comer. Este registro consciente nos ayuda a responder a las necesidades nutricionales reales de nuestro cuerpo.

La alimentación consciente no es una dieta ni consiste en dejar de comer uno u otro alimento. Se trata de disfrutar la comida más intensamente, en especial, el placer que proporciona



HAMBRE REAL Y HAMBRE EMOCIONAL

Alimentarse es un proceso fisiológico, básico y necesario para la supervivencia del sujeto en su medio, ineludible desde tiempos remotos. Esta acción por consecuencia de la evolución ha sido influenciada además por otros factores como el social y emocional.

La ciencia describe dos tipos de hambres. Uno es generado por déficit de energía y se lo conoce como hambre Real/homeostático (homeostasis significa equilibrio o balance). Este tipo de hambre es una señal de que el organismo requiere ingerir alimentos para mantener activos los procesos internos. Se siente en el cuerpo: al nivel del estomago, esófago, boca. Como así también se puede percibir su intensidad, la cual aumentará gradualmente en relación al tiempo de inanición.

El punto es que una vez superados los niveles de supervivencia, la gente no come por hambre real. La mayoría de las personas come por hambre hedónico o emocional. Son dos modalidades del mismo. Se refiere a ingesta sin falta de energía o calorías, hambre emocional (para no decir, no sentir emociones displacenteras). La doctora Susan Albers, autora del libro Descubre tu coeficiente alimenticio (2015) otorga su aporte acerca del concepto de alimentación emocional, aludiendo qué significa comer en respuesta a las emociones, ya sean placenteras o displacenteras, con el fin de cambiarlas o perpetuarlas. Hambre hedónico, es por el simple placer, por disponibilidad, pues hay alimentos sabrosos frente a nuestros ojos.



HAMBRE REAL Y HAMBRE EMOCIONAL

Comer sin conciencia genera mayor ingesta. Comer conscientemente permite que el cerebro se entere y que la saciedad llegue antes.

La relación existente entre emoción y alimentación, ha sido objeto de estudio por parte de psicólogos, médicos, nutricionistas, e investigadores en general durante las últimas décadas, en especial para intentar atribuir las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente tanto en la salud física como la psicología.

Una alimentación por impulso emocional va a moldear a la persona, en cuanto a la toma de decisiones de qué comer según el hambre emocional, que se antepone ante el hambre fisiológica común; y de la necesidad de obtener un estado de hedonismo o placer. Las personas que suelen alimentarse emocionalmente podrían recordar, que el consumo de ciertos alimentos va a generar bienestar, sólo temporalmente. Al hambre emocional se lo aborda aprendiendo a percibir y aceptar la emoción. Ayudando a las personas a entender que la emoción nos informa. Su función es alertarnos acerca de nuestro mundo psíquico



HAMBRE FISIOLÓGICO

APARECE GRADUALMENTE
SEÑAL DE QUE EL ORGANISMO
NECESITA NUTRIENTES
SE SATISFACE CON CUALQUIER
ALIMENTO SE PERCIBE SACIEDAD



APARECE DE REPENTE Y CON URGENCIA
DESEO POR UN ALIMENTO CONCRETO
SE RELACIONA CON EMOCIONES
GENERA BIENESTAR TEMPORAL



HAMBRE EMOCIONAL

CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE:

- 1) Comer con todos los sentidos: antes de llevar la comida a la boca, huelo, toco y siento las texturas del alimento. Luego saboreo cada bocado, masticando bien.
- 2) Siéntese: evite comer parado o caminando.
- 3) Mientras come evite hacer otras cosas como: mirar Tv, tener el celular en la mano, etc. Concéntrese en el acto de comer.
- 4) Enfóquese en los alimentos que nutren, esto le dejará menos espacio en su mente para los alimentos menos saludables.
- 5) Del 1 al 10 cuánto hambre tiene: rankear su hambre le ayudará a identificar si es un hambre emocional.
- 6) Respire profundamente antes de comer: este acto puede ayudar a traer su mente al momento presente.
- 7) Cocine atentamente, disfrute del proceso, sienta los aromas.
- 8) Ponga las comidas saludables a la vista.
- 9) Tome agua con las comidas, le ayudará a bajar el ritmo.
- 10) De las gracias y sea compasivo: en vez de autocriticarse ayúdese con palabras amables, y exprese gratitud de alguna forma antes de comer.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PASO A PASO



ANTES DE EMPEZAR,
PERCIBIR EL HAMBRE



TOME AGUA



Y RESPIRAR PROFUNDAMENTE



ENFOCAR PRIMERO EN LA
COMIDA QUE NUTRE



TOMAR ASIENTO Y
COMER LENTO



DISFRUTE DEL PROCESO DE
COCINAR



SIN DISTRACCIONES,
LA ATENCIÓN EN EL ACTO DE COMER



COMIDA SALUDABLE A LA VISTA



INVOLUCRAR TODOS LOS SENTIDOS



DE LAS GRACIAS

- Bibliografía

- PARRA DELGADO, M., MONTAÑÉS RODRÍGUEZ, J. MONTAÑÉS SÁNCHEZ, M. y BARTOLOMÉ GUTIÉRREZ, R.: “Conociendo mindfulness”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, UCLM N° 27, 2012.
- VASQUEZ-DEXTRE, Edgar R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev. Neuropsiquiatra [online]. 2016, vol.79, n.1 [citado 2020-06-16], pp.42-51
- PARRA DELGADO, M., MONTAÑÉS RODRÍGUEZ, J. MONTAÑÉS SÁNCHEZ, M. y BARTOLOMÉ GUTIÉRREZ, R.: “Conociendo mindfulness”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, UCLM N° 27, 2012.
- VASQUEZ-DEXTRE, Edgar R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev. Neuropsiquiatra [online]. 2016, vol.79, n.1 [citado 2020-06-16], pp.42-51
- PARRA DELGADO, M., MONTAÑÉS RODRÍGUEZ, J. MONTAÑÉS SÁNCHEZ, M. y BARTOLOMÉ GUTIÉRREZ, R.: “Conociendo mindfulness”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, UCLM N° 27, 2012.
- VASQUEZ-DEXTRE, Edgar R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev. Neuropsiquiatra [online]. 2016, vol.79, n.1 [citado 2020-06-16], pp.42-51
- VASQUEZ-DEXTRE, Edgar R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev. Neuropsiquiatra [online]. 2016, vol.79, n.1 [citado 2020-06-16], pp.42-51
- Noticia Médica de: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=74641>
- Marcelo Fabián Barcia Briones, Pico Macías Luis Adrián, Reyna Murillo Jessica Lorena y Vélez Muñoz Delita Zulema (2019): “Las emociones y su impacto en la alimentación”, Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html/hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1907emociones-alimentacion>
- “El ABC de la obesidad” Manual práctico de abordaje de la obesidad Mónica Katz – Valeria Sol Groisman