



DIETA VS ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: ¿CUÁL LOGRA MAYOR ADHERENCIA AL TRATAMIENTO NUTRICIONAL?

Claudia Angarita Gómez, ND., ESP.

Directora, Centro Colombiano de Nutrición Integral

Educadora y Coach nutricional

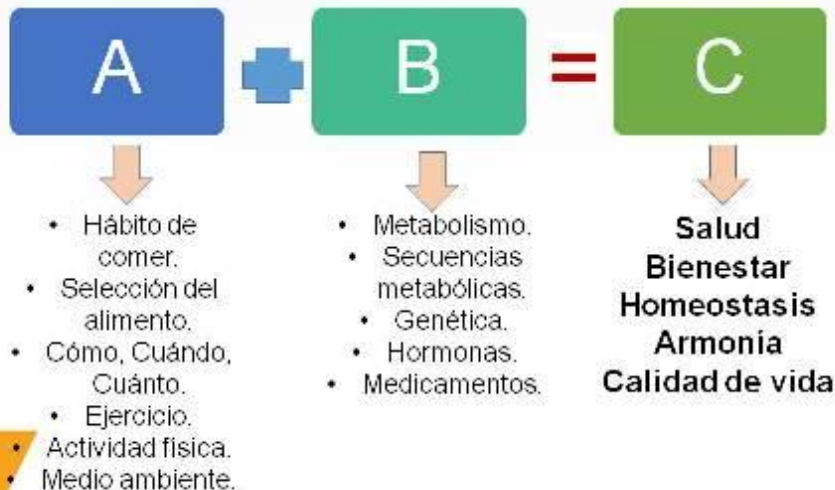
claudiaangarita@gmail.com

@claudiaangaritagomezND

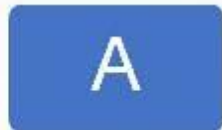
Contenido

- Introducción.
- Definiciones.
- Alimentación consciente Vs Dieta.
- Características de una dieta.
- Alimentación consciente (Mindful eating)
- Conclusión

ECUACIÓN DE LA TMN



ECUACIÓN DE LA TMN



- Hábito de comer.
- Selección del alimento.
- Cómo, Cuándo, Cuánto.
 - Ejercicio.
- Actividad física.
- Medio ambiente.

MODELO TRADICIONAL

- El profesional es el experto
- El profesional es el único sujeto activo
- El profesional prescribe el que y el como





Dieta

- Es el **conjunto de las sustancias alimenticias** que componen el **comportamiento nutricional** de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa **“modo de vida”**. La dieta, por lo tanto, resulta un **hábito** y constituye una forma de vivir.
- El término suele ser utilizado para referirse a los **regímenes especiales** para bajar de peso o para combatir ciertas **enfermedades**, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta. Son de corta duración y poca adherencia.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- **Busca mejorar la forma de relacionarnos con la comida, trabajando en la esfera mental y emocional sobre todo.**
- **No es una dieta, es un recurso para enseñar a seleccionar mejor los alimentos de acuerdo a las necesidades individuales y ser consciente de cambiar el estilo de vida.**



Alimentación Consciente vs. Dieta

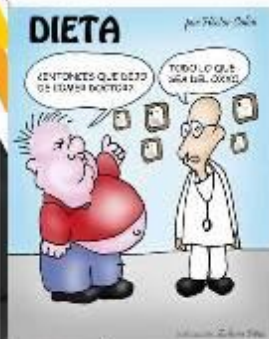
Alimentación Consciente

- Placer
- De todo en la porción justa.
- Objetivo: cambio
- Foco: cambio progresivo
- Mantenimiento
- Peso posible/ bajo riesgo
- Registro de hambre real y hambre emocional
- Aprendizaje
- Para toda la vida

Dieta

- Abstinencia
- Alimento bueno o malo
- Comer como ilícito
- Objetivo: perder peso
- Foco: menos calorías, hambre
- Peso ideal
- Corto plazo

Características de una dieta

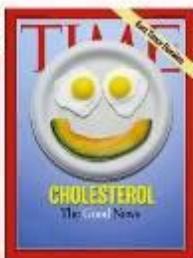


¡Hace dos semanas empecé la dieta!
¡Ya he perdido 14... días!



“Cuanto menos flexibles son las dietas prescritas, menos adherencia presentan los pacientes”

Características de una dieta



¿QUE TAN NATURAL
TE PARECE ESTO?

“Iniciar una dieta restrictiva, basada en mitos y anómala, junto con la presencia de insatisfacción corporal, puede ser la puerta de entrada a un trastorno de la conducta alimentaria, en todas las edades”

Características de una dieta

- Negación de la heterogeneidad de la situación nutricional.
- Negación de los factores biológicos.
- Dietas generalizadas.
- Bajo nivel de especialización.
- Exclusión de la perspectiva del paciente.
- Enfoque es punitivo.
- Falta de información al paciente.
- Tendencias de alimentación

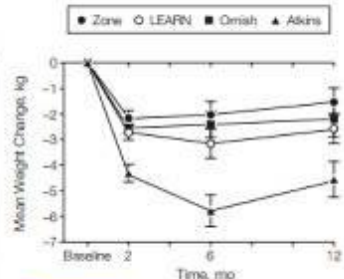


FRACASOS
TERAPEUTICOS

Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women

The A TO Z Weight Loss Study: A Randomized Trial

Figure 2. Weight Change Relative to Baseline



Las cuatro dietas mostraron resultados similares en cuanto a pérdida de peso en el mediano y largo plazo.
Dificultad de mantener los cambios a través del tiempo.

El éxito está basado en el IMC y no en otros factores que marcan la sostenibilidad en el tiempo:

- Creencias erróneas respecto a nutrientes.
- Adquisición de habilidades culinarias.
- Disminución del descontrol alimentario
- Medición de la hiperfagia o atracones

¿Cuál dieta?



¿Cualquiera?

¿Permite ser adaptada como modo de vida?

¿Genera placer y satisfacción?

¿Genera abandono, fracaso y re ganancia de peso?

Son tan restrictivas que ¿Qué le queda a la gente por consumir?

“Los seres humanos necesitamos más de 60 nutrientes contenidos en alimentos y bebidas. Eliminar grupos completos de nutrientes disminuye la variedad dietaria y por tanto no es una opción si se desea sostener una alimentación saludable”

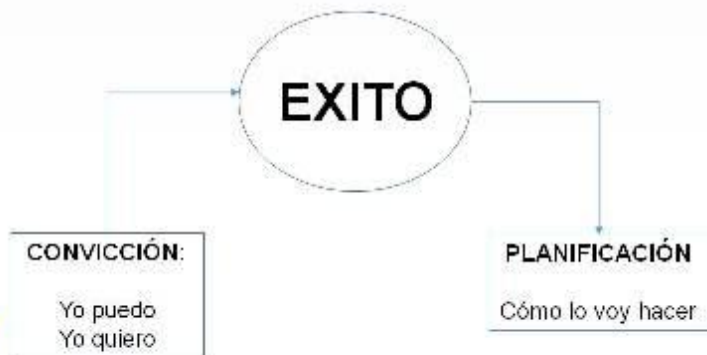


Alimentación Consciente

Mindful Eating



La OMS, 2003, “El informar y dar consejo por parte del médico ya no es suficiente para conseguir cambios de comportamientos a largo plazo”



La alimentación consciente es multidimensional



1. Adaptados a cada paciente.
2. Tiene en cuenta todos los factores que intervienen en la problemática.
3. Afrontamiento de emociones.

Características de una alimentación consciente



- Ser consciente de cómo comemos
- Detectar nuestros pensamientos en relación a la comida.
- Experimentar los alimentos plenamente con los sentidos.
- Aceptarnos nosotros mismos, nuestro cuerpo y como nos relacionamos con la comida.
- Atender las sensaciones de hambre y las señales de saciedad.



Reducen la ingesta automática de comida

Wendell Hill, el poder de la alimentación consciente. Consciente

Características de una alimentación consciente



- Eficaz: pérdida de peso gradual
- Seguro: no generar efectos adversos
- Completo: todos los grupos de alimentos
- Balanceada: distribución de nutrientes
- Adecuado: nivel económico, cultural, gusto, edad.
- Variado: incluir alimentos, no excluir.
- Placentero: lo que me gusta en la porción justa.
- Sostenible: estilo de vida.
- Compartido: familia y amigos
- Sustentable para el planeta: mejore la agricultura. Regla 80/20

Estrategia para enseñar una alimentación consciente (profesional)

Establecer el objetivo

P

• POSITIVO

Valorar la disposición de cambio

R

• REALISTA Y ALCANZABLE

Identificar obstáculos y buscar soluciones

A

• ACORDADO

Definir un plan de acción

M

• MEDIBLES

Automonitorización

P

• PERSONAL

E

• ESPECIFICO (DETALLADO Y CONCRETADO)

Conclusión

- Los programas que utilizan dietas tradicionales que alientan a las personas a restringir conscientemente su ingesta no solo ha sido ineficaz en términos de resultados de peso, sino que también ha sido contraproducente, promoviendo el malestar psicológico y conductas alimentarias poco saludables.
- La alimentación consciente, promueve la ingesta dietética basada en señales internas de hambre y plenitud, aceptación corporal y hacer elecciones de comportamiento basadas en la salud y el disfrute.



Conclusión

- Las personas que practican una alimentación consciente, experimentan una mejor salud psicológica medida por la depresión, ansiedad, autoestima, afecto positivo y calidad de vida.
- La AC permite un mantenimiento a más largo plazo de los hábitos nuevos y hay mayor regulación metabólica.