



Mag. Ana Yanci Zúñiga Bermúdez, nutricionista

Por Ana Yanci Zúñiga Bermúdez, nutricionista

# Voz experta: Alimentación con sentido y su relación con la salud en todas las tallas

Alimentación intuitiva y consciente

13 SEPT 2021 Salud

La alimentación con sentido promueve mejorar la relación con la alimentación, siendo conscientes de las prácticas y analizando sus causas; de manera que lo que consuma sea coherente con el objetivo alimenticio propuesto, con todos los sentidos y reconociendo los significados detrás de los que comemos.

Consiste en una alimentación con objetivos claros y bien planteados, aprovechando los conocimientos y la escucha activa a las señales del cuerpo, consciente de disfrutarla con todos los sentidos y de reconocer la historia, los pilotos automáticos y patrones cotidianos; que junto con las habilidades para la vida, como toma de decisiones, autoconocimiento, pensamiento crítico y creativo, entre otros, permitan mantener una alimentación armoniosa y vital que brinde bienestar a corto, mediano y largo plazo.

Incluye también los principios del enfoque de "salud en todas las tallas", alimentación intuitiva y la alimentación consciente.

## Salud en todas las tallas

El enfoque de "salud en todas las tallas" es promovido por la Asociación para la Diversidad de Tamaño y Salud (Association for Size Diversity and Health). El objetivo principal es

apoyar comportamientos de salud y bienestar para personas de todos los tamaños, sin centrarse en el peso.

Melissa Nieves señala que la preocupación de [centrarse en el peso como un medio para una mejor salud](#): "no solo es ineficaz para producir cuerpos más delgados y saludables, sino que también puede tener consecuencias no deseadas ...", entre ellas:

- Preocupación excesiva por la comida y el cuerpo.
- Ciclos repetidos de pérdida y recuperación de peso (también conocido como efecto rebote de peso).
- Distracción de otros objetivos de salud personal y mejores determinantes de salud.
- Baja autoestima.
- Trastornos de la alimentación.
- Otros riesgos para la salud.
- Estigmatización y discriminación de peso.

El modelo "salud en todas las tallas" se basa en los siguientes principios:

1. **Inclusión de peso:** aceptar y respetar el hecho de que los cuerpos vienen en todas las formas y tamaños. También significa rechazar pesos o formas corporales idealizados y "específicos".
2. **Realzar la salud:** considerar a la persona como un todo al brindarle servicios de salud, como tener en cuenta sus necesidades físicas, emocionales, espirituales, sociales y económicas individuales. Esto también significa apoyar políticas de salud que mejoren e igualen el acceso a la información y los servicios.
3. **Atención respetuosa:** comprender que el estigma de peso está influenciado por la edad, la raza, el género, la orientación sexual, el estado socioeconómico, y respaldar los entornos que abordan estas desigualdades. Este principio también ayuda a los proveedores de servicios de salud a reconocer sus propios prejuicios y a trabajar para terminar con la discriminación, el estigma y el sesgo de peso.

#### **Ejemplo brindado por Raquel Lobatón:**

"Muchos médicos suelen prescribir tratamientos diferenciados con base en el tamaño de cuerpo o IMC de sus pacientes, y esto es terrible. Una persona con cualquier tamaño de cuerpo merece que se le realicen los estudios pertinentes y que se le prescriba el tratamiento adecuado a su padecimiento. Sin embargo, en la práctica las cosas suelen ser diferentes:

Si una persona delgada tiene dolor de rodilla, se le prescribe fisioterapia y rehabilitación.

Si una persona gorda tiene dolor de rodilla, le dicen que baje de peso.

Si una persona delgada tiene gastritis, se le indica una endoscopia o se le mandan medicamentos.

Si una persona gorda tiene gastritis, le dicen que deje de comer (sin preguntarle qué come) y que baje de peso.

Si una persona delgada tiene dolor de espalda, se le realizan estudios para ver qué ocasiona ese dolor.

Si una persona gorda tiene dolor de espalda, le dicen que baje de peso.

Si una persona delgada tiene presión elevada, se le prescriben antihipertensivos.

Si una persona gorda tiene la presión elevada, le dicen que baje de peso.

Si una persona delgada tiene colesterol o triglicéridos altos, se le prescriben estatinas.

Si una persona gorda tiene colesterol o triglicéridos altos, le dicen que baje de peso.

Si una persona delgada tiene diarreas o malestares gástricos, se le mandan a hacer estudios.

Si una persona gorda tiene diarreas o malestares gástricos, le dicen que deje de comer (sin preguntarle siquiera qué come actualmente) y que baje de peso.

Todas las personas merecen un tratamiento oportuno y adecuado. Recomendar diferentes tratamientos a dos personas con el mismo padecimiento con base en su tamaño corporal o IMC es poco ético y es medicina sesgada y no basada en evidencia”.

4. **Comer para el bienestar:** este principio exige promover "una alimentación flexible e individualizada basada en el hambre, la saciedad, las necesidades nutricionales y el placer...", en lugar de un plan de alimentación regulado externamente centrado en el control de peso.
5. **Movimiento para mejorar la vida:** en lugar de actividades físicas estructuradas, este principio se trata de apoyar actividades físicas "que permitan a las personas de todos los tamaños, habilidades e intereses participar en movimientos agradables, en la medida que elijan". Elegir es la palabra clave aquí. ¿De qué sirve practicar actividad física si es algo que no se disfruta o que no hace sentir bien a la persona? ¿Verdad?

"Salud en todas las tallas" reconoce que el tamaño no es igual a la salud. **Puede haber comportamientos saludables y no saludables en todo el espectro de tamaños corporales.** No afirma que todos tengan un peso saludable; lo que hace es pedir respeto y ayudar a las personas a cambiar el enfoque de "tener que cambiar el tamaño" para mejorar los comportamientos de autocuidado. Dos enfoques muy diferentes. El peso irá a donde debe ir según las buenas prácticas de cuidado personal y bienestar.

El peso por sí solo no determina el estado de salud. Cada uno tiene su propia composición genética que influye en el tamaño, peso, forma y estructura ósea de nuestro cuerpo. Y también se tienen diferentes necesidades nutricionales y energéticas.

El enfoque es en los comportamientos de la persona, desde un conjunto único de habilidades y recursos, fortalezas y vulnerabilidades, en su contexto de su vida. Por tanto, para mejorar la salud de una persona, se comienza contemplando lo que necesitaría, buscando alternativas disponibles y accesibles; es un proceso factible y realista de acuerdo con sus determinantes de la salud.

## Alimentación intuitiva

Evelyn Tribole y Elyse Resch definen la alimentación intuitiva como un marco de alimentación para el cuidado personal, que integra el instinto, la emoción y el pensamiento racional y fue creado por estas dos dietistas en 1995.

**Principios de la alimentación intuitiva**, derivados del libro de Tribole y Resch:

1. Rechaza la mentalidad de la dieta.
2. Honra el hambre.
3. Hace las paces con la comida.
4. Desafía a la policía alimentaria.
5. Siente la saciedad.
6. Descubre el factor de satisfacción.
7. Maneja las emociones sin usar alimentos.
8. Respeta el cuerpo.
9. Movimiento: siente la diferencia.
10. Honra la salud nutriéndose con amabilidad, comer de forma respetuosa y amorosa, comer sanamente depende de cada cuerpo, incluir todos los tipos de alimentos de forma sabia.

## Alimentación consciente

La alimentación consciente es estar presente, en el aquí y en el ahora, al comprar, almacenar, preparar y comer, de manera que las elecciones que se hagan sean de acuerdo con los objetivos de bienestar propuestos.

El comer de una manera consciente permite darle al cuerpo lo que necesita; y esta necesidad no siempre es la misma, todo lo contrario, es completamente cambiante por muchos aspectos: tipo de trabajo, el tipo de movimiento o diversas actividades al que se somete el cuerpo, la etapa de crecimiento, cambios hormonales, entre muchos aspectos más.

La mejor manera para conocer lo que necesita el cuerpo es conectarse con él, practicando una alimentación consciente que presta atención a lo que se siente y piensa al momento de estar seleccionando, comprando, cocinando y comiendo, con todos los sentidos.

Es reconectar el cuerpo con la mente. Se logra observando los pensamientos que llegan respecto a la alimentación e identificando de qué tipo, si son: creencias, hábitos, patrones desde la infancia; si son del pasado, presente o futuro y en qué medida acercan o alejan a las metas.

Aprender herramientas, tomar conciencia de los viejos patrones e incorporar nuevos hábitos desde la conciencia plena permiten disfrutar de la comida en un concepto más amplio, poniendo todos los sentidos en proceso de nutrirse, desde el momento que se va a comprar, preparar y cocinar hasta el consumo.

Permite reaprender a escuchar la sabiduría interna y responder de forma inteligente a señales que envía el cuerpo, como hambre, la saciedad y la satisfacción que ayuda a decidir cuándo, qué y cuánto comer.

Para la atención plena al comer, es necesario estar realizando prácticas diarias de "atención plena (mindfulness)" que le permitan ser más consciente de su cuerpo, tales

como escáner corporal, meditación de respiración, entre otras.

## ¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

[Máster Ana Yanci Zúñiga Bermúdez](#)

Nutricionista, Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar  
y Salud

[ana.zunigabermudez@ucr.ac.cr](mailto:ana.zunigabermudez@ucr.ac.cr)

Etiquetas: [#vozexperta](#).