



Enfoque de Salud Alimentaria

Nuestro enfoque de salud alimentaria ha sido desarrollado para promover una práctica ética en el abordaje de tu salud y bienestar integral. Tiene la intención de combatir los efectos deletéreos del estigma relacionado con el peso y las dietas restrictivas en la salud física y mental de las personas.

Quizá te sorprenda enterarte de que, a diferencia de lo que muchas personas (incluyendo profesionales de salud) te han dicho, **en este momento la mejor evidencia científica disponible no respalda ningún enfoque clínico centrado en el peso o el índice de masa corporal (IMC) como indicadores o metas de salud, ni ningún abordaje/medida/tratamiento que busque modificar el peso o la forma corporal.** De hecho, existe suficiente evidencia acumulada como para determinar que buscar pérdida de peso o un IMC determinado se asocia con peores desenlaces en salud. Por esta razón, **en apego al principio ético de no hacer daño, no se justifica promover la pérdida de peso dada la evidencia científica disponible.**

Por otra parte, la esencia de la práctica de **la atención plena** es mantener una actitud de aceptación, curiosidad, apertura y ecuanimidad a lo que surja momento a momento en la experiencia de la persona, de manera que como práctica **se centra en proceso y relación, no en desenlace.**

Por estas razones **nuestro enfoque es neutral con respecto al peso**, compatible con los principios de **Salud en Todas las Tallas** (*Health at Every Size®*, HAES®)¹ y en apego a la postura oficial de *The Center for Mindful Eating* con respecto a alimentación con atención plena y preocupaciones en torno al peso y con respecto a la alimentación². No estamos ni a favor ni en contra de perder peso, pero es nuestra convicción que los cambios de peso son un efecto colateral de la creación de hábitos saludables para tu cuerpo. Es decir, **nos enfocamos en salud, no en el peso.** Nuestra meta es guiarte a través de la transformación de los pensamientos, emociones y creencias que tienes en torno al peso y la actividad física, logrando así un cambio significativo y sostenido que te llevará a nutrirte plenamente.

En el entorno clínico, nuestro enfoque se conoce como **Enfoque de No Dieta.** No hay planes alimentarios, no hay reglas, no hay alimentos "permitidos" ni alimentos "prohibidos". De hecho, comer con atención plena es lo opuesto a una dieta. En vez de consultar un plan para elegir qué, cuánto y cuándo comer, aprenderás a tomar cada decisión por ti misma(o). Con menos culpa y más confianza. La alimentación con atención plena (*Mindful Eating*) te ayuda a traer conciencia y curiosidad a tus hábitos y patrones alimentarios, al mismo tiempo que te permite soltar los juicios y críticas no útiles.

Puedes aprender a:

- Comer en sintonía con tu apetito;
- Dejar ir reglas alimentarias rígidas y en cambio re-conectarte con tu sentido intuitivo de ser capaz de elegir alimentos que te nutren y te dan energía en cada determinado momento;
- Ser más flexible, estresarte menos y deshacerte de la culpa en torno a tus decisiones alimentarias;
- Cuidar mejor de ti de manera integral, incluyendo alimentación, movimiento gozoso, descanso, sueño y auto-cuidado.

En resumen: no hay nadie diciéndote qué puedes y qué no puedes comer. Te ayudamos a cultivar tus propias habilidades, tu propia conciencia, a encontrar TU camino para nutrirte y cuidar de ti. Cualquier modificación en tu estilo de vida se implementa desde un lugar de respeto y cuidado.



MINDFUL EATING MÉXICO®
nutriendo tu vida con atención plena



¿Qué Puedes Esperar de la Consulta de Nutrición con Enfoque de Alimentación con Atención Plena y No Dieta?

- Que tu experiencia sea escuchada y valorada.
- No ser juzgada(o).
- No ser avergonzada(o).
- Que se te hagan muchas preguntas, quizá no las que esperas. Tal vez te preguntemos más acerca de tu relación con la comida, la alimentación y tu cuerpo que acerca de qué y cuánto comes (aunque ciertamente nos interesa saber esto como parte del proceso de conocerte).
- Que no te pesemos – quizá ni siquiera encuentres una báscula en el consultorio.
- Tal vez lo inesperado. Trae tus preguntas, tus experiencias, tus titubeos, lo que sea que necesites para establecer una relación colaborativa con tu nutrióloga. Ella está aquí para ayudarte a crear conciencia y re-conectarte con tu sabiduría acerca de cómo nutrirte y cómo estar más relajada, flexible y en disfrute con la comida y con tu cuerpo.

Qué Esperar Que No Occurra

- No te pondremos a dieta (puede resultar obvio pero por si las dudas).
- No se trata de controlar tu peso.
- No te pediremos contar calorías, equivalentes o puntos.
- No mediremos el éxito en términos de kilos perdidos por mes o por semana.
- No te avergonzaremos por ningún motivo.

¿Por qué te recomendaríamos un método que ya sabemos que no funciona y que no es sustentable a largo plazo? Cuando nos enfocamos en conductas de salud a veces nuestro cuerpo cambia, a veces no, pero nos es estamos enfocando en ayudarte a llegar a, y permanecer en, el estado de mayor salud para ti en una forma sustentable.



Te acompañaremos en el proceso de encontrar TU propio peso natural y saludable – el peso en el que tu cuerpo se acomoda cuando no estás restringiendo ni comiendo en exceso, cuando estás nutriéndote física, mental, emocional y espiritualmente, cuando estás físicamente activa(o) en una forma que disfrutas y cuando estás manejando de manera eficaz el estrés.

Creemos fielmente en la autenticidad en la práctica. Sabemos que para ayudarte a conectarte con formas de hacerte cargo de tu salud y bienestar de manera óptima, necesitamos entender cómo es que funciona la atención plena. Es por eso que cada miembro de nuestro equipo tiene una práctica personal de meditación de atención plena y de alimentación con atención plena.

Si bien nuestro enfoque es neutral con respecto al peso, entendemos perfectamente que, dada nuestra cultura, es casi inevitable que parte de tu motivación incluya el peso. Querer perder peso no es motivo de vergüenza, y nuestros deseos son lo que son. La mayoría de quienes nos consultan tienen cierta ambivalencia con respecto al tema del peso, y eso está bien. Juntas(os) exploraremos qué hay detrás de esto, y qué es lo que verdaderamente ansías y necesitas para tener una vida plena y gozosa.

La atención plena y la alimentación con atención plena son más que “habilidades” que enseñamos, son **prácticas que compartimos.**

Aspectos clave que forman parte del enfoque de salud alimentaria de Mindful Eating México:

1. Proporcionar una escucha atenta y abierta a tu experiencia.
2. No juzgarte, avergonzarte o culpabilizarte por tus elecciones alimentarias y/o de estilo de vida.
3. No estigmatizarte ni asumir un estado de salud o la presencia de determinadas características personales con base en tu peso o tu índice de masa corporal.
4. Evitar juicios morales relacionados con tu estado de salud; la salud se define de manera individual y no es una obligación moral apegarse a lineamientos que buscan promover salud definidos de manera externa.
5. Adoptar una postura neutral con respecto al peso; en general no utilizaremos la báscula. Como parte de la terapia médica nutricional en el tratamiento de ciertas condiciones médicas, es posible que tu especialista tratante te sugiera pesarte y/o realizar antropometría. Sin embargo, siéntete libre de rehusarte. La única excepción será en caso de que necesitemos saber tu peso/composición corporal para calcular dosis de medicamentos o plan alimentario para el tratamiento de una condición médica específica. En dicho caso, respetaremos tu deseo de no conocer tu peso/composición corporal.
6. No prescribirte dietas hipocalóricas, conteo de calorías, equivalentes o puntos. Podremos prescribir planes alimentarios y/o dietas médicamente restringidas en apego a los lineamientos de la terapia médica nutricional compatible con los principios de HAES® y alimentación con atención plena en el tratamiento de las condiciones indicadas abajo*.
7. En ningún caso se medirá el éxito del tratamiento en función del peso.
8. Se considerará como peso saludable aquél en el que tu cuerpo se estabilice cuando estés comiendo de manera equilibrada, honrando tus señales internas de hambre y saciedad y las necesidades cambiantes de tu cuerpo y cultivando hábitos saludables de actividad física y descanso y manejo eficaz de estrés. Esto puede no coincidir con un cierto rango de peso definido en función de categorías de IMC, o con tu peso ideal imaginado.



* Como parte de la terapia médica nutricional puede ser necesario implementar dietas médicamente restringidas y/o prescripción de ciertos alimentos o planes alimentarios, en condiciones que incluyen:

- Trastornos alimentarios (ciertas fases del tratamiento)
- Alergias
- Intolerancias graves
- Condiciones médicas:
 - Cardiopatías
 - Hepatopatías
 - Nefropatías
 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
 - Trastornos metabólicos descompensados (diabetes, dislipidemias, síndrome metabólico)
 - Cualquier otra condición en la que tu médico tratante prescriba reglas o prescripciones alimentarias por estar en riesgo tu vida, salud y/o calidad de vida.

En todos estos casos utilizaremos la alimentación basada en atención plena como un enfoque que promueve tu auto-eficacia y se centra en promover salud y bienestar. Asimismo, conservaremos un enfoque neutral con respecto al peso.

1 Principios de Salud en Todas las Tallas

Los Principios de Salud en Todas las Tallas (*Health at Every Size®*, HAES®), por parte de la *Association for Size Diversity and Health*, son:

1. Inclusividad de Peso: Aceptación y respeto a la inherente diversidad de tamaños y formas corporales y rechazo a la idealización o patologización de pesos específicos.
2. Promoción de la Salud: Apoyo a políticas de salud que mejoran y hacen equitativo el acceso a información y servicios, así como prácticas personales que mejoran el bienestar humano, incluyendo atención a las necesidades físicas, económicas, sociales, espirituales, emocionales y otras.
3. Cuidado Respetuoso: Reconocimiento de nuestros sesgos y prejuicios y trabajo para poner fin a la discriminación por el peso, el estigma relacionado con el peso y el sesgo relacionado con el peso. Provisión de información y servicios desde la comprensión de que el nivel socioeconómico, la raza, el género, la orientación sexual, la edad y otras identidades tienen un impacto en el estigma relacionado con el peso y apoyo a ambientes que abordan estas inequidades.
4. Comer para el Bienestar: Promoción de alimentación flexible, individualizada, basada en hambre, saciedad, necesidades nutricionales y placer, en oposición a un plan alimentario regulado de manera externa y enfocado en el control de peso.
5. Movimiento que Realza la Vida: Apoyo a actividades físicas que permitan a personas de todas las tallas, capacidades e intereses a involucrarse en movimiento gozoso, al grado al que elijan hacerlo.

Fuente: www.sizediversityandhealth.org/

Estos lineamientos se apegan al movimiento "*Health at Every Size*" (HAES®), marca registrada de la *Association for Size Diversity and Health*, así como a los *position statements* de *The Center for Mindful Eating* acerca del Peso Saludable y la Alimentación Saludable, que a continuación se detallan.



MINDFUL EATING MÉXICO®
nutriendo tu vida con atención plena

2 Posturas oficiales de *The Center for Mindful Eating*

Alimentación con atención plena y preocupaciones en torno al peso

"Es la posición de *The Center for Mindful Eating* (TCME) que la alimentación con atención plena contribuye a la salud y el bienestar. La práctica de *mindful eating* desarrolla conciencia y honra la sabiduría interna que puede guiar las elecciones alimentarias y promover comer para el bienestar. La alimentación con atención plena cultiva conexión con las señales físicas, psicológicas y ambientales que pueden afectar las decisiones alimentarias.

TCME no respalda ninguna filosofía o programa que incluya o promueva medidas o procedimientos para perder peso, puesto que la evidencia no respalda su contribución para profundizar o mejorar la práctica de alimentación plena de una persona.

La intención de comer con atención plena es permanecer en el momento presente promoviendo aceptación, curiosidad y ausencia de juicios acerca de la experiencia directa de una persona. No está basada en desenlaces y no promueve ningún tamaño ni forma corporal específico. Con base en la investigación científica, TCME expresa cautela y preocupación acerca de involucrarse en ejercicios de *mindful eating* para perder peso. Un foco en el peso y la estigmatización asociada pueden exacerbar condiciones psicológicas tales como culpa y vergüenza y pueden mantener a las personas atrapadas en un ciclo de alimentación desequilibrado."

Alimentación saludable

"Es la posición de *The Center for Mindful Eating* (TCME) que la alimentación saludable es alimentación disfrutable que cubre las necesidades nutricionales. Utiliza la práctica de atención plena para intencionadamente generar conciencia del ambiente interno y externo al comer. Esto significa estar consciente de las señales del cuerpo acerca de lo que apoya su salud, incluyendo el impacto del placer, así como la mejor evidencia científica disponible relacionada con la nutrición y las preocupaciones individuales en torno a la salud. La conjunción de placer y nutrición es importante para la consistencia al comer saludablemente, así como para optimizar la digestión, absorción y metabolismo de nutrientes.

TCME promueve, siempre que sea posible, alimentos enteros y nutritivos. TCME apoya la flexibilidad en torno a las elecciones alimentarias, incluyendo comer alimentos apropiados para cada ocasión. TCME reconoce que las elecciones individuales son afectadas por factores que pueden limitar el acceso a ciertos alimentos, tales como limitaciones económicas, elecciones religiosas, geografía, edad y preferencias individuales. Desarrollar una relación saludable con la comida que considere las circunstancias individuales ayuda a promover bienestar global."

Fuente: www.tcme.org/