



MINDFUL EATING MÉXICO®  
nutriendo tu vida con atención plena

## **Enfoque de *Health at Every Size* HAES® (Salud en Todas las Tallas).**

Los Principios de Salud en el enfoque de Salud en Todas las Tallas 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/](http://www.sizediversityandhealth.org/)

Traducción: Lilia Graue, MD, LMFT, Directora, Mindful Eating México®

**Mindful Eating México® se adhiere a los Principios de Salud en Todas las Tallas y forma parte de la comunidad internacional de HAES®.**