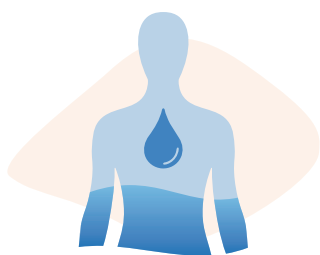


ROMPAMOS LA MENTALIDAD DE DIETA Y APOSTEMOS POR UN CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1 Hay personas que han estado toda la vida o en ciertos momentos del año “**a dieta**”, o incluso han llevado a cabo **dietas muy restrictivas** con el objetivo de perder peso rápidamente.

> ¿A qué conlleva esta situación?



A perder agua corporal total y con ello masa muscular



A reducir el tiempo que destinamos a aprender a comer y conseguir afianzar unos hábitos alimentarios más saludables



A estar constantemente entre las prohibiciones, restricciones y mentalidad de dieta perenne

> ¿Qué significa **DIETA** “**Diaeta**” según la RAE?

R.A.E.



1. Régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber, y, por extensión esta comida y bebida.
2. Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.
3. Privación completa de comer.

¿Cómo lo interpreta cada uno?



Para el **Dietista-Nutricionista** se relaciona con el conjunto de alimentos que se ingieren habitualmente.



Para la **población en general** se asocia la “**dieta**” a la privación, restricción (imposición de reglas y normas).

> ¿Qué diferencia hay entre “**mentalidad de dieta**” y “**aprender a comer**”?



MENTALIDAD DE DIETA

- ❌ Un conjunto de creencias, prácticas y tendencias sociales donde **el cuerpo delgado es sinónimo de salud, belleza y éxito**.
- ❌ **No se tienen en cuenta otras esferas de la salud** como la mental y la social.
- ❌ Se promueve la **obsesión por la delgadez** y la pérdida de peso “a toda costa”.



APRENDER A COMER

- ✓ Es un **proceso de adquisición de hábitos saludables** que no implica hacer dietas restrictivas, sino educar tu paladar, tu mente y tu relación con la comida.
- ✓ **El foco es la salud** y adaptarse al contexto de manera consciente.
- ✓ Se tienen en cuenta **numerosos indicadores** más allá del peso.

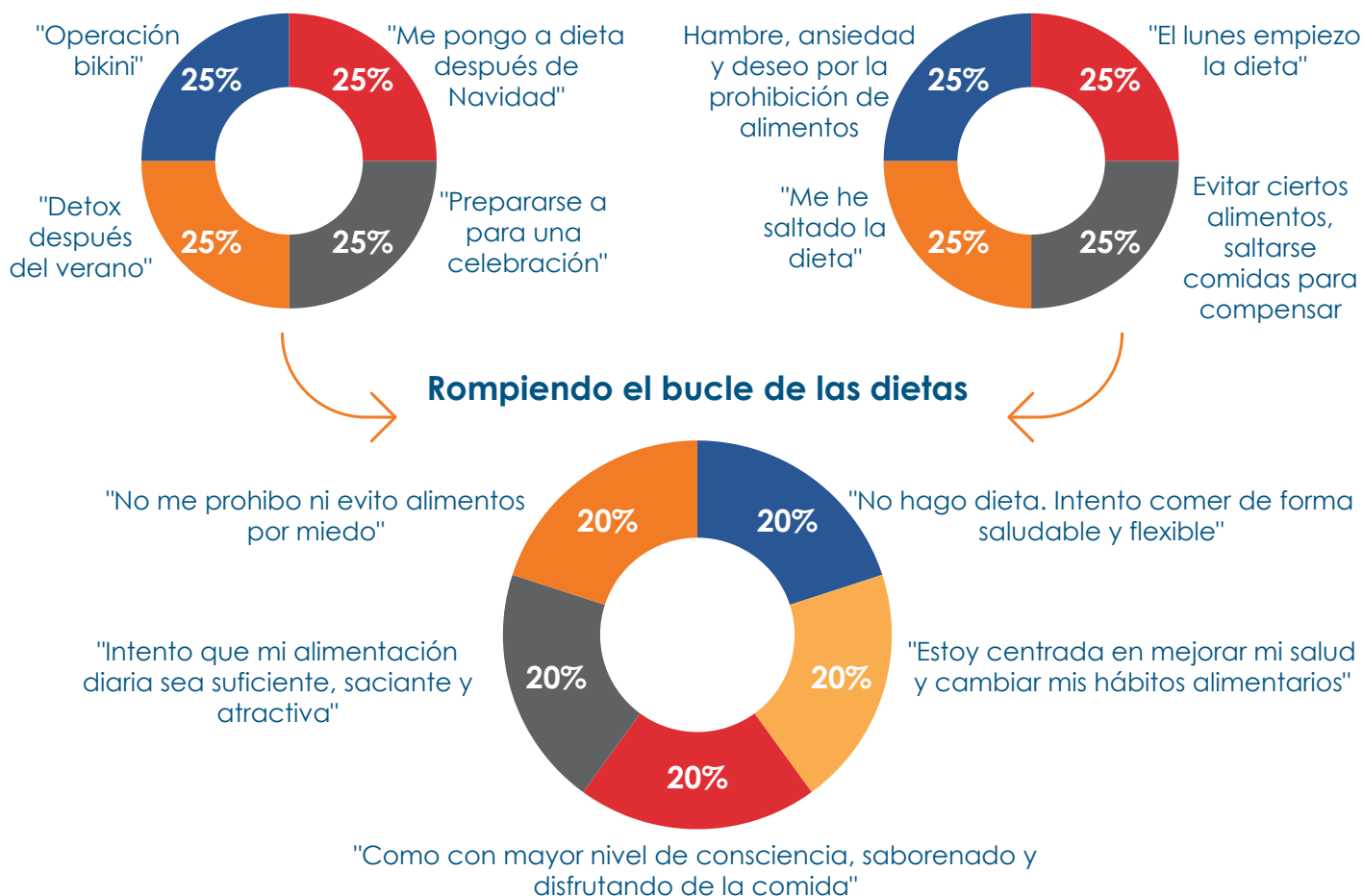


ROMPAMOS LA MENTALIDAD DE DIETA Y APOSTEMOS POR UN CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

2

ESTRATEGIAS PARA SALIR DEL BUCLE Y LA MENTALIDAD DE DIETA

> Situaciones relacionadas con la mentalidad de dieta



> ¿Qué podemos hacer para **desaprender la cultura de dieta**?

Dejar de comparar cuerpos	Evitar comentarios sobre el cuerpo de otras personas	Evitar las dietas restrictivas y prohibiciones de alimentos	Abandonar las etiquetas de moralizar alimentos como "buenos" o "malos"	Filtrar y/o reducir la información de RR.SS y medios de comunicación que perpetúan la cultura de dieta
Comer con atención plena practicando el MindfulEating	Aprender a escuchar nuestras emociones y conectar con nuestras señales de hambre-saciedad	Educar a nuestro entorno sobre los aspectos nocivos de la cultura de dieta	Fomentar un ambiente saludable y amable en el hogar, trabajo, etc.	

3

ESTRATEGIAS PARA GENERAR HÁBITOS SOSTENIBLES

➤ Para ello será importante conocer e interiorizar los siguientes conceptos:

Alimentación intuitiva



Es el acto de sintonizar con las señales naturales de hambre y saciedad del cuerpo para comer sin culpa ni restricciones.

Flexibilidad alimentaria



Es la capacidad de adaptar las elecciones de comida al contexto y al placer social sin rigidez ni remordimientos.

➤ Estas estrategias te ayudarán en la consecución de unos hábitos alimentarios más saludables sin “estar a dieta”



Elaborar una **tabla para anotar las dificultades para el cambio de hábitos y generar un hoja de ruta**



Realizar un **registro semanal de alimentos** para tomar conciencia de los alimentos que tomes para empezar a actuar



Definir claramente:

- Para qué haces el cambio
- Qué vas a conseguir
- Con quién lo vas a hacer
- Dónde lo vas a llevar a cabo



Aplicar el **método Kaizen**, donde mejoras continuas y pequeñas son más efectivas que un sólo cambio grande



Persigue las 4 leyes de los hábitos atómicos: hazlo obvio, atractivo, sencillo y satisfactorio



Date tiempo y practícalo de forma regular y constantemente. Planifícatelo, ponte recordatorios y compártelo con tu entorno