POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO



Comunidad Nacional de Conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Talentos que **hacen país**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

SESIÓN 6:
TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE (MINDFUL- EATING) RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA



Mireya Delgadillo Sánchez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

mireya.delgadillosanchez@gmail.com

+57-3118121655



Perfil profesional:

Nutricionista Dietista de la Universidad Nacional de Colombia.
Magister en Alimentación y Nutrición, con énfasis en Planeación, Administración y Evaluación de Programas de la Pontificia Universidad Javeriana.
-Posgrados en Producción de Alimentos y Tecnología de Cereales.
-Diplomado en Riesgo Biológico.
-Diplomado en Planeación Educativa

Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
EL MANEJO NUTRICIONAL EN LA ENFERMEDAD HEPÁTICA CRÓNICA COMO CIRROSIS

02

SESIÓN 2:
NEUROLOGÍA NUTRICIONAL - EL PAPEL DE CIERTOS NUTRIENTES EN LA SALUD CEREBRAL

03

SESIÓN 3:
ALIMENTOS FUNCIONALES CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS

04

SESIÓN 4:
MICRODOSIS DE SUPLEMENTOS Y NUTRACEÚTICOS EN LA PREVENCIÓN

Ruta del **conocimiento**

05

SESIÓN 5:
ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS - CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD Y MANTENER LA ENERGÍA EN EMERGENCIAS

06

SESIÓN 6:
TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE (MINDFUL-EATING) RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA

07

SESIÓN 7:
ALIMENTACIÓN Y LONGEVIDAD - SU APLICABILIDAD MODERNA

08

SESIÓN 8:
NUTRICIÓN Y SALUD HORMONAL - PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



”De la mano por mejores alimentos y un futuro mejor”

FAO



Contenido

01. Definicion de mindful eating y el acto de comer.

02. Reconocer señales psicológicas de hambre y saciedad.

03. Chequeo breve.

04. Activación sensorial

05. Masticación concreta y ritmo.

06. Eliminación de distractores

07. Reprogramación Mental: Neutralizar la Comida

08. Beneficios gástricos y. metabólicos.

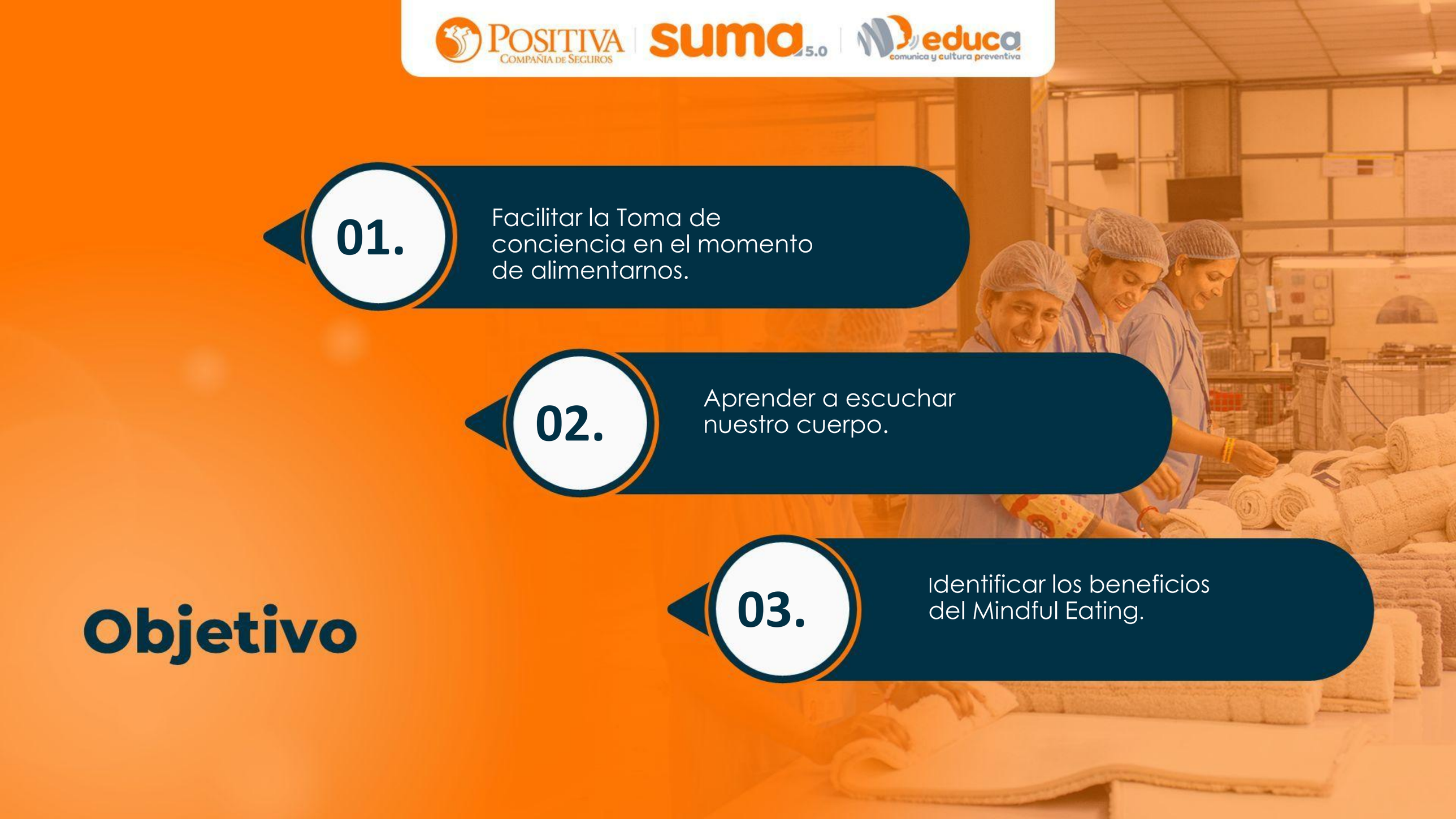


Objetivo

01. Facilitar la Toma de conciencia en el momento de alimentarnos.

02. Aprender a escuchar nuestro cuerpo.

03. Identificar los beneficios del Mindful Eating.



¡MINDFUL EATING!

Aplicación de la atención plena (*mindfulness*) al acto de comer, lo que nos debe llevar a preguntarnos? "qué comer" (dietas restrictivas) "cómo comer " y esto redunda en una toma de conciencia y con el tiempo, a adquirir experiencia.



. **Propósito:** Escuchar las señales internas del cuerpo sin juicio ni culpa.

➢ Pilares Fundamentales

- **Conciencia Corporal:** Reconocer señales fisiológicas de hambre y saciedad.
- **Atención Plena:** Uso de los 5 sentidos durante las comidas.
- **No Juicio:** Neutralizar la comida (eliminar etiquetas de "buena" o "mala").
- **Compasión:** Responder a las necesidades emocionales sin usar la comida como único refugio.

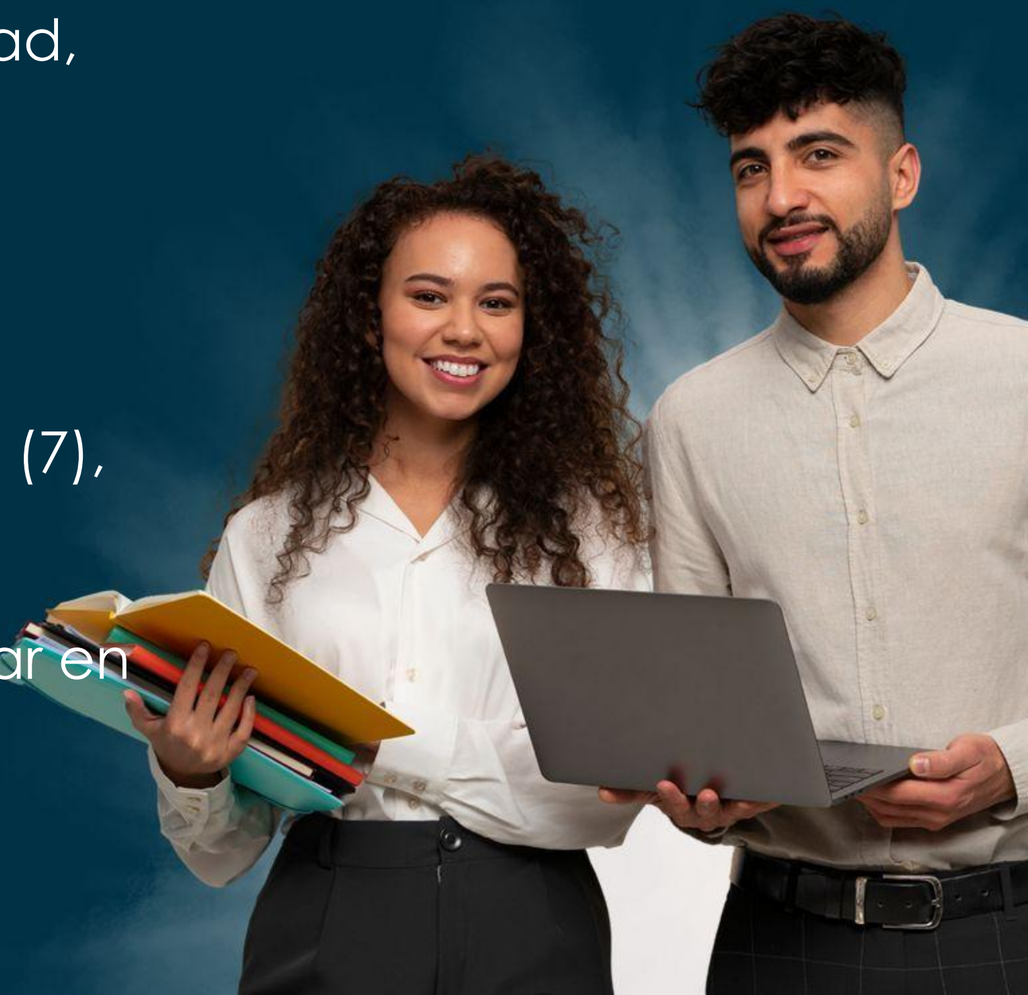


Diferencias: Hambre Física vs. Hambre Emocional

Característica	Hambre Física	Hambre Emocional
Aparición	Gradual	Repentina y urgente
Preferencia	Opción abierta de alimentos	Antojo de alimentos específicos (altos en azúcar/grasa)
Sensación	Estómago vacío, falta de energía	Impulso mental o malestar emocional
Post-comida	Satisfacción	Culpa o arrepentimiento

La Escala del Hambre y la Saciedad (1 al 10)

- **1 - 3 (Extremo a Severo):** Voracidad, irritabilidad, mareo. *Riesgo de atracón*.
- **4 - 6 (Punto Óptimo):** Hambre moderada (4), neutralidad (5), satisfacción cómoda (6).
- **7 - 10 (Llenura a Exceso):** Saciedad completa (7), pesadez (8-9), malestar físico (10).
- **Técnica:** Iniciar la comida en nivel 3-4 y finalizar en nivel 6-7.





Técnica 1: Pausa de Chequeo Breve (STOP)

- **S (Stop):** Detén lo que estás haciendo antes de comer.
- **T (Take a breath):** Toma 3 respiraciones profundas para activar el sistema nervioso parasimpático.
- **O (Observe):** Observa tu plato y el nivel de hambre de tu cuerpo.
- **P (Proceed):** Procede a comer con intención y presencia.

Técnica 2: Activación Sensorial (Los 5 Sentidos)

- **Vista:** Colores, formas y presentación del plato.
- **Olfato:** Aromas que activan la producción de enzimas digestivas.
- **Tacto:** Texturas en boca y temperatura de los alimentos.
- **Oído:** Sonidos al masticar o preparar los alimentos.
- **Gusto:** Sabores primarios (dulce, salado, ácido, amargo, umami) y sus matices.



Técnica 3: Masticación Concreta y Ritmo

- **Ritmo Acelerado:** Reduce la captación de señales de saciedad (tardan ~20 minutos en llegar al cerebro).

- **Estrategia Práctica:**
  - Apoyar los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado.
  - Masticar cada bocado entre 15 y 20 veces antes de tragar.
  - Identificar el cambio de textura de los alimentos antes de deglutir.



Técnica 4: Eliminación de Distractores

- **El Problema:** La atención dividida (pantallas, trabajo, televisión) desconecta los centros de saciedad cerebral.

- **La Práctica:**
  - Crear un entorno designado exclusivamente para comer.
  - Mantener dispositivos móviles fuera de la mesa.
  - Reducir las multitareas durante los 20-30 minutos de la comida principal.



La Importancia del Entorno y la Ergonomía al Comer.

- **Postura:** Espalda erguida y pies apoyados para facilitar la digestión y el flujo respiratorio.
- **Ambiente:** Iluminación adecuada y espacio ordenado que induzcan la calma.
- **Vajilla:** Uso de platos y cubiertos adecuados para moderar las porciones de forma visual y natural.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY

Reprogramación Mental: Neutralizar la Comida.

- **Eliminar Mitos:** Desmontar el ciclo moralista de "comida buena" vs. "comida mala".
- **Efecto Rebote:** La restricción extrema genera obsesión y posteriores atracones.
- **Enfoque Sostenible:** Permiso incondicional para comer con flexibilidad, moderación y conciencia.

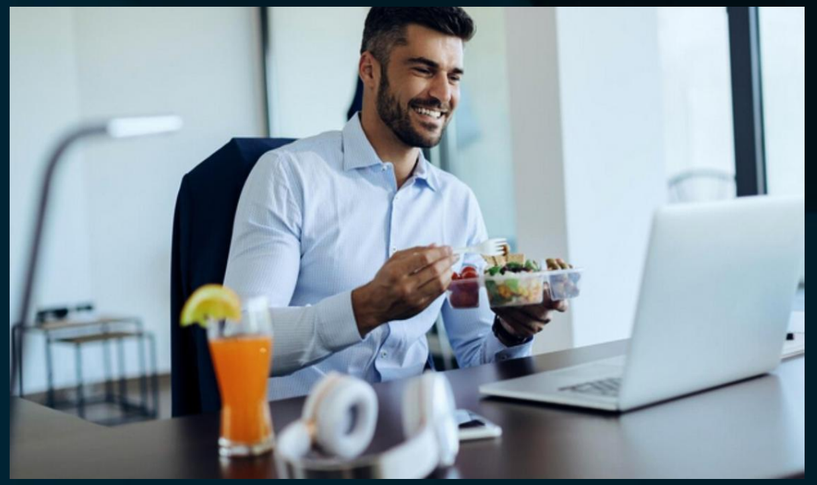


Gestión del Hambre Emocional.

- **Paso 1:** Identificar el detonante (estrés, aburrimiento, soledad, cansancio).

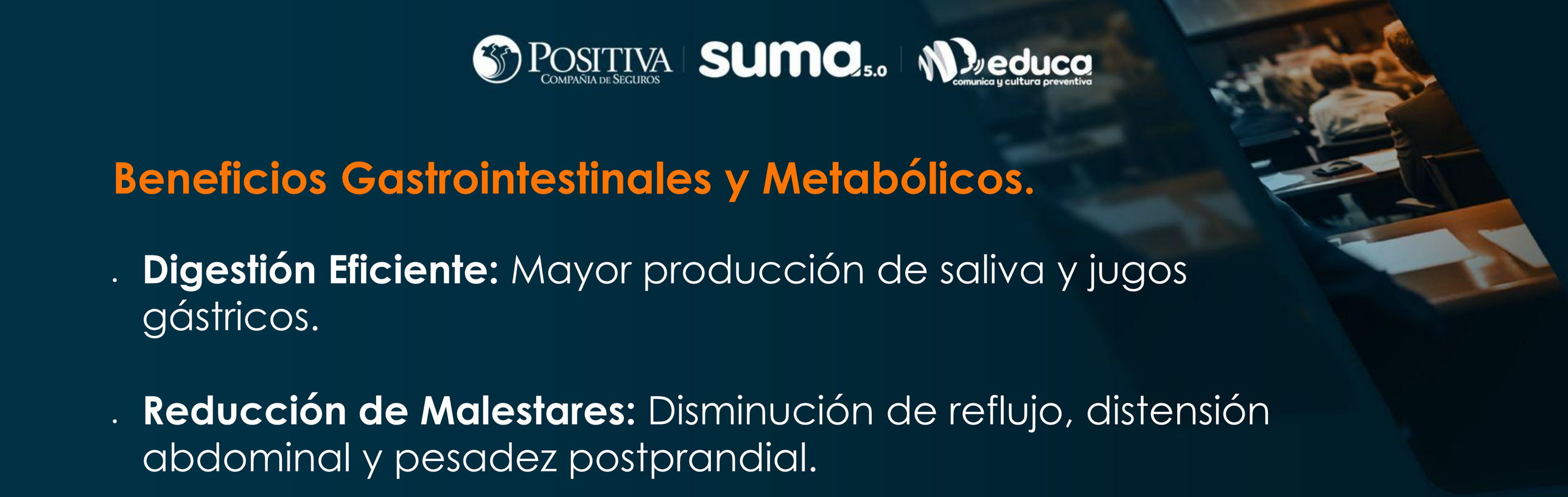
- **Paso 2:** Pausa de 5 minutos antes de ceder al impulso.

- **Paso 3:** Buscar alternativas no alimentarias según la necesidad:
  - *Estrés:* Movimiento ligero o respiración diafragmática.
  - *Cansancio:* Descanso o pausa activa.
  - *Aburrimiento:* Cambio de actividad o estímulo mental



Ejercicio Práctico: El Experimento de la Uva Pasa / Chocolate

- **Paso 1:** Sostener el alimento y observar textura, peso y color.
- **Paso 2:** Olerlo profundamente cerrando los ojos.
- **Paso 3:** Colocarlo en la lengua sin morder por 10 segundos.
- **Paso 4:** Dar el primer bocado observando la explosión de sabor y cambio de consistencia.
- **Conclusión:** Experimentar la intensidad de la satisfacción cuando hay presencia plena.



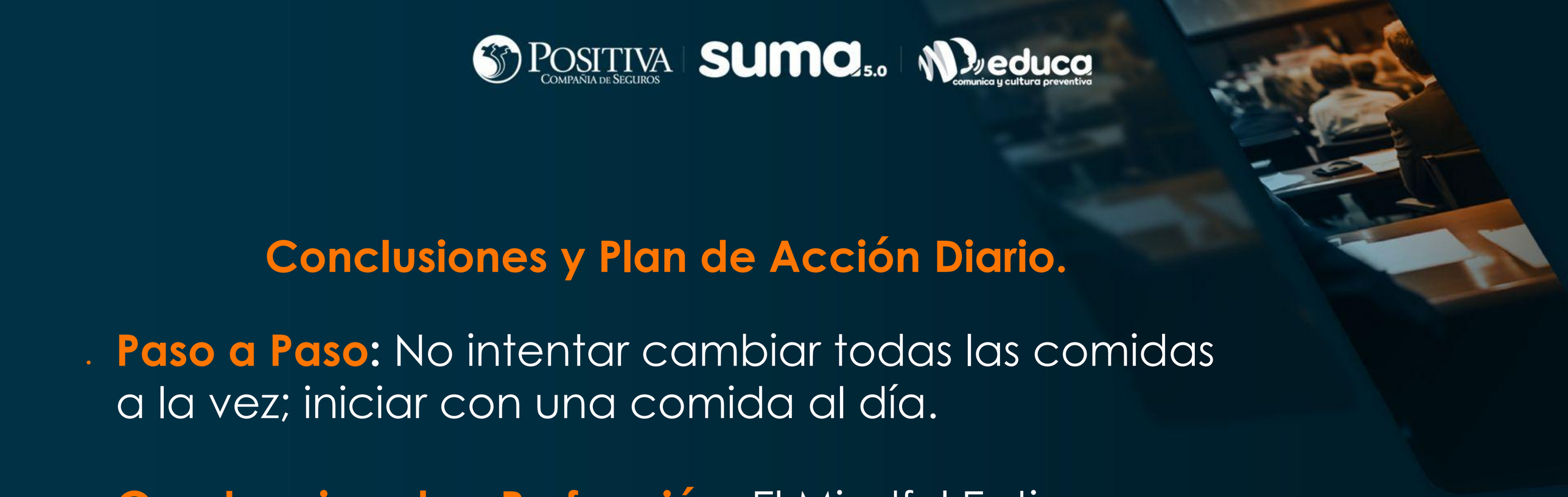
Beneficios Gastrointestinales y Metabólicos.

- **Digestión Eficiente:** Mayor producción de saliva y jugos gástricos.

- **Reducción de Malestares:** Disminución de reflujo, distensión abdominal y pesadez postprandial.

- **Regulación Hormonal:** Optimización en la respuesta de leptina (saciedad) y ghrelina (hambre).

Bienestar Mental: Reducción de la ansiedad asociada a la alimentación



Conclusiones y Plan de Acción Diario.

- **Paso a Paso:** No intentar cambiar todas las comidas a la vez; iniciar con una comida al día.

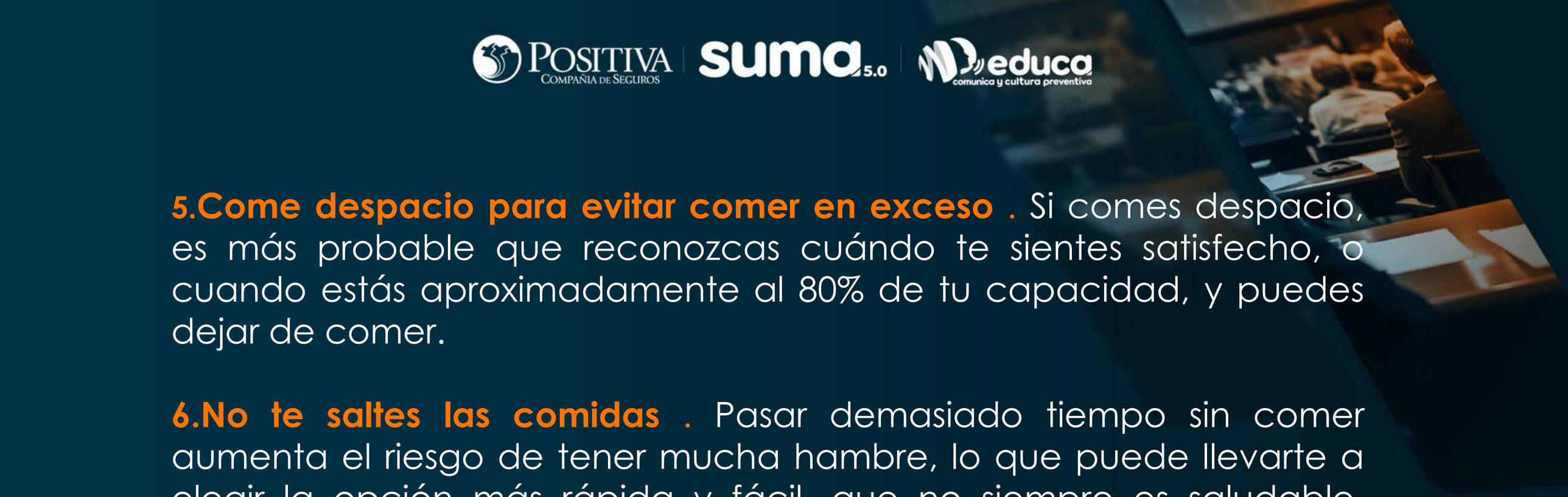
- **Constancia sobre Perfección:** El Mindful Eating es una práctica continua, no una regla rígida.

1.Honra la comida . Reconoce la importancia de los alimentos y quién preparó la comida. Come sin distracciones para disfrutar plenamente de la experiencia.

2.Activa todos tus sentidos . Presta atención a los sonidos, colores, olores, sabores y texturas de la comida, y a cómo te sientes al comer. Haz pausas periódicas para conectar con estos sentidos.

3.Sirve en porciones moderadas . Esto puede ayudar a evitar comer en exceso y desperdiciar comida. Usa un plato llano de no más de 23 cm de diámetro y llénalo solo una vez.

4.Saborea bocados pequeños y mastica bien . Estas prácticas pueden ayudarte a comer más despacio y a disfrutar plenamente de los sabores de los alimentos.



5.Come despacio para evitar comer en exceso . Si comes despacio, es más probable que reconozcas cuándo te sientes satisfecho, o cuando estás aproximadamente al 80% de tu capacidad, y puedes dejar de comer.

6.No te saltes las comidas . Pasar demasiado tiempo sin comer aumenta el riesgo de tener mucha hambre, lo que puede llevarte a elegir la opción más rápida y fácil, que no siempre es saludable. Establecer horarios de comidas similares cada día, así como planificar tiempo suficiente para disfrutar de una comida o un tentempié, reduce estos riesgos.

"*Alimentar el cuerpo con presencia es el primer acto de autocuidado diario.*"




Gracias

Bibliografía

- https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/que-es-el-mindful-eating-o-alimentacion-consciente
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5556586/
- https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/mindful-eating/
- Notas de Autor.

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN

Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

¡Únete y sé parte de la comunidad de Positiva!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA