

Material Imprimible

Curso Nutrición emocional

## Módulo 1

### **Contenidos:**

- Nutrición
- Nutrientes e índice glucémico y su acción en las emociones
- Medicina holística
- Salud
- Nutrición emocional
- Inteligencia emocional

## **Nutrición**

Si hablamos un poco de la historia mundial de la nutrición, nos tenemos que remontar al año 1945 cuando se desarrolló la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, mayormente conocida como FAO, un año después se creó la Fundación de Naciones Unidas para los Niños, popularmente conocida como UNICEF, y luego, en 1948, el surgimiento de la Organización Mundial de la Salud.

En Argentina fueron de gran relevancia los aportes del médico Pedro Escudero, también llamado “Padre de la Nutrición”.

Durante toda su carrera, el Dr. Escudero trabajó en la investigación clínica de la diabetes y de su tratamiento alimentario. Es por eso que cada dos años, la Sociedad Argentina de Diabetes otorga el premio “Pedro Escudero” al mejor trabajo sobre la especialidad, con el objetivo de promover la investigación sobre la diabetes.

Entre 1905 y 1928 fue Jefe de Servicio del Hospital Rawson, y en 1928 se convirtió en miembro titular de la Academia Nacional de Medicina.

En el año 1938, el Instituto Municipal de Nutrición pasó a ser Instituto Nacional de Nutrición, y sobre este, el Dr. expresaba que “la base de la conservación del ser viviente es la nutrición; vida, vigor, reproducción espiritual y moral, dependen de ella. Por eso el Instituto se denomina de la Nutrición y comprende solidariamente el estudio de la vida del hombre como entidad física y moral y el estudio de la sociedad de la sociedad que constituye. El Instituto Nacional de la Nutrición no es aisladamente un hospital, aunque cura enfermos, ni un laboratorio biológico, aunque analiza la vida. Ni un centro de estudios sociales, aunque investiga la sociedad. Ni una oficina de asistencia social, aunque ayuda a los necesitados. Es todo ello junto, pero la investigación es su centro, su fin, su todo. Por todo ello es sustancialmente un instrumento de gobierno, el consejero de la política social, el compás de la asistencia social...”

Por último diremos que más tarde, en el año 1941, Escudero fue miembro fundador de la Asociación Argentina de Nutrición y Dietoterapia, hoy conocida como Sociedad Argentina de Nutrición.

Ahora bien. Podemos decir que la **nutrición** es la ciencia que estudia a los alimentos y su relación con nuestro cuerpo. ¿Qué significa esto? que al alimentarnos incorporamos todos los nutrientes que nosotros necesitamos para que nuestro organismo funcione adecuadamente.

Sin embargo, más adelante veremos que los nutrientes que necesitamos para nuestra vida no son solamente los que se proceden de los alimentos, sino que hay muchos otros que nos ayudan a poder mantener una vida sana. Los invitamos a que empiecen a pensar cuáles podrían ser.

### **Nutrientes e índice glucémico y su acción en las emociones**

Cuando hablamos de **nutrientes alimentarios** nos referimos principalmente a dos grandes grupos: los macronutrientes y los micronutrientes.

El primer grupo se refiere a aquellas moléculas de gran tamaño respecto a sus características químicas y que aportan calorías a nuestro cuerpo. Estas tres macromoléculas son los hidratos de carbono, o también llamados glúcidos o azúcares, las proteínas y los lípidos, también llamados grasas.

Estas tres macromoléculas aportan las siguientes calorías: los hidratos de carbono, cuatro calorías por gramo, las proteínas también cuatro calorías por gramo, y los lípidos nueve calorías por gramo o centímetro cúbico de grasas. Esto nos permitirá, a futuro, poder aprender y hacer los cálculos necesarios para calcular cada uno de los aportes.

Por su parte, los micronutrientes son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

La función principal de los alimentos que consumimos es proporcionarnos la energía necesaria para nuestros procesos vitales y para poder desarrollar todas nuestras funciones cotidianas. No obstante, no todas las personas tienen los mismos requerimientos, sino que varía según cada individuo, su peso, su talla, sus características y la actividad que desarrolla. Por dicho motivo, sabemos que tiene que haber un balance óptimo entre lo que ingerimos y lo que gastamos.

Todos nosotros contamos con la capacidad de poder transformar todo lo que comemos en energía, específicamente en energía calorífica y mecánica, y el conjunto de todos estos procesos fisicoquímicos que se desarrollan se denomina metabolismo.

El metabolismo cuenta con múltiples procesos donde se consume energía, llamados procesos anabólicos, y otros que liberan energía, llamado catabolismo, donde se degrada esa energía.

En los más pequeños se expresa mucho más el anabolismo, ya que tiene que ver con la formación de los tejidos y el crecimiento de las células u órganos del cuerpo. Por su parte, el catabolismo es más común en los ancianos o en aquellas personas que tiene enfermedades específicas que hacen que se gaste más energía y que la persona tenga

anorexia, es decir, que tengan un descenso de peso muchas veces en contra de su voluntad.

El metabolismo comprende el anabolismo y el catabolismo, y lo importante es poder mantener un equilibrio entre las calorías que ingerimos y las que gastamos. A esto se lo llama balance cero o balance neutro, es decir, que lo que yo consumo es igual a lo que yo gasto, por ello no aumento ni bajo de peso.

Cuando el ingreso de energía es mayor al gasto, se produce un balance positivo. De esta forma, subimos rápidamente de peso. Este aumento puede ser por medio de la ingesta de alimentos o también por ciertas emociones que pueden influir en este desequilibrio nutricional y emocional.

Cuando es al revés, es decir, que el ingreso de energía es menor al que se gasta, se produce un balance negativo, y la persona baja de peso, por ejemplo, por una baja ingesta de alimentos y por un exceso de actividad física.

El organismo cuenta con mecanismos adaptativos fisiológicos que se ponen en marcha y comienzan a actuar cuando hay escasez o abundancia de alimentos. Además, es el que permite vivir muchos años, ya que las personas reservamos esta energía como tejido adiposo en nuestro cuerpo para ser utilizado cuando lo necesitamos para lograr sobrevivir cuando no tenemos disponibilidad de alimentos.

Ahora bien. Los hidratos de carbono son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Estos son azúcares y son esenciales para el funcionamiento del cerebro, del riñón y los músculos, donde también se almacena.

Asimismo, podemos dividir a los hidratos de carbono en tres grupos según el largo de las cadenas:

- Los monosacáridos son los que están formados por una sola molécula, como la glucosa, fructosa o galactosa
- Los disacáridos están formados por dos moléculas, como por ejemplo la lactosa, que está compuesta por glucosa y galactosa
- Y por último los polisacáridos, que están formados por más de diez moléculas, como el almidón y la celulosa

Los carbohidratos son azúcares que estimulan mucho al cerebro y son considerados adictivos. Es por ello que más adelante, cuando hablemos de la nutrición emocional, veremos que muchas veces cuando las personas tienen emociones positivas o negativas

tienden a elegir este tipo de nutrientes por su acción adictiva que nos lleva a consumir muchas más cantidades.

El **índice glucémico** es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar en la sangre. Su valor de referencia oscila entre el 0 y el 100, siendo el 0 el valor más bajo y el 100 el más alto, es decir, el que tiene más dulzor y el que es el más adictivo. Cuanto más índice glucémico tenga un alimento, más adicción nos dará.

Los alimentos que tienen de 0 a 55 son de un índice glucémico muy bajo, los de índice glucémico intermedio son los que oscilan entre 56 y 69, y los de mayor índice son los que se encuentran en un valor mayor a 70.

Al consumir alimentos de alto índice glucémico puede generarse un pico de glucemia, es decir, el azúcar en sangre aumenta muchísimo y se dirige puntualmente al cerebro para accionar allí. Luego comienza a aumentar la insulina, que es una hormona anabólica que ayuda a que la glucosa, o sea, el azúcar en sangre, pase a las células.

Si bien es probable que elijamos alimentos altos en índice glucémico para combatir nuestras ansiedades y emociones, es importante tener en cuenta los diversos factores naturales o artificiales que pueden modificar el índice.

Por ejemplo, a mayor cantidad de fibra que tenga un alimento, más bajo será el índice glucémico. Por dicho motivo, sería poco común elegir alimentos fuente de fibra cuando tengamos un atracón o alguna emoción.

Otro factor es el calor, ya que la acción del alimento no será el mismo si está asado, hervido, cocido, o cocinado al vapor. A mayor temperatura, mayor índice glucémico, dado que el calor y la hidratación son los que elevan el índice glucémico de los alimentos, y por ello el mejor método es el que tenga menos cantidad de agua, es decir, el vapor.

También podemos nombrar como factor la cantidad de proteínas, dado que a mayor cantidad de proteínas, menor índice glucémico de los alimentos, ya que disminuye la cantidad de hidratos de carbono.

La madurez de los alimentos es otro punto muy importante. Por ejemplo, la ananá, cuanto más madura está, más cambia su sabor, volviéndose más dulce, y también cambia su color, que se torna más amarronado. Por ello se estima que cuanto más madura está una fruta, más dulzor tiene, y esto se traduce en un aumento de su índice glucémico.

El último factor que afecta el índice glucémico que nombraremos es el tamaño de las partículas, ya que no es lo mismo consumir un grano entero que la harina procesada, o

tampoco es lo mismo consumir semillas enteras que trituradas. ¿Cual tendrá mayor índice glucémico? las semillas trituradas y la harina procesada tienen mayor índice que las semillas o granos enteros, debido al aporte de fibra.

¿Quieren que veamos juntos algunos de los alimentos que contienen bajo, medio y alto índice glucémico? ¡Adelante!

Las frutas con bajo índice glucémico son la cereza, el pomelo, la banana poco madura, la ciruela, las frutillas, el durazno, la naranja, el pomelo, la mandarina, el mango y el melón. Los cereales que contienen un índice glucémico bajo son la cebada, el centeno, el trigo entero, el arroz largo fino, el trigo burgol, el maíz y el arroz integral.

Respecto a los vegetales encontramos a la papa hervida, enfriada y recalentada, a la mandioca, al choclo, a la zanahoria cruda y la zanahoria hervida. También tienen un bajo índice glucémico los panes de centeno y de salvado de avena, las pastas integrales y la pasta corta al dente.

Entre las legumbres de menor índice encontramos los porotos de soja, las arvejas, los porotos negros, los garbanzos y los porotos de manteca. Por último nos referiremos a los lácteos, como la chocolatada, el yogur y la leche descremada.

Ahora pasemos a los alimentos de índice glucémico medio. Las frutas son el damasco, el kiwi, la ananá y las pasas de uva. Por su parte, los cereales incluyen el arroz blanco, el cuscús y la polenta.

Entre los vegetales están la remolacha, la papa asada, la batata y la papa al vapor. Dentro de los panes encontramos el pan blanco, el trigo integral y las galletitas integrales.

Las pastas de índice glucémico medio incluyen a los fideos de arroz y el lácteo que podemos nombrar es la leche condensada, por su mayor aporte de azúcares en relación a la leche descremada.

Por último nos referiremos a los alimentos más altos en índice glucémico. Estos incluyen a las frutas como la sandía y los dátiles, y a los cereales como el mijo y la tapioca.

Dentro de los vegetales o tubérculos podemos nombrar a la papa cocinada en el microondas, la papa al horno, hervida y en puré, y a las verduras como el zapallo y el nabo. Dentro de los panificados podemos mencionar a las tostadas de pan blanco, las galletitas de agua, las galletitas de arroz y la baguette.

Como manifestamos anteriormente, los alimentos con un alto índice glucémico están asociados a diferentes sensaciones y pensamientos, y suelen ser los más elegidos para

tapar las emociones porque generan adicción en el cerebro, lo que hace que muchas veces las personas los consuman y no puedan poner un límite. Esto muchas veces nos genera situaciones desagradables, como los llamados “atracones”, que se asocian muchísimo a la nutrición emocional.

Por su parte, los lípidos o grasas, son moléculas orgánicas formadas por estructuras de hidrógeno, oxígeno y carbono.

Existen dos grandes tipos de grasa: las animales, también llamadas saturadas, y las vegetales, que también son llamadas insaturadas. Si bien todas las grasas tienen función de reserva energética y de protección en nuestro cuerpo, a las grasas insaturadas las llamaremos buenas, y a las grasas saturadas las llamaremos malas.

Las grasas buenas son, en su mayoría, de origen vegetal, y ayudan al metabolismo a reducir la inflamación celular. Algunos alimentos característicos son el aceite de maíz, de canola, de oliva, las semillas, la soja y sus derivados y el pescado.

Cuando hay déficit de estas grasas en nuestro organismo, suelen darse suplementos nutricionales, específicamente con los llamados omega 3, omega 6 y omega 9, sobre los que seguramente habrán escuchado.

Por su parte, la grasa saturada de origen animal es la que consideramos como “grasa mala”, ya que es aquella que tiende a generar enfermedades cardiovasculares y a tapar las arterias, impidiendo el correcto flujo sanguíneo. Esto se genera por llevar a cabo dietas altas en carbohidratos, altas en grasas saturadas y bajas en grasas insaturadas.

Por dicho motivo se recomienda que, al momento de consumir grasas animales, se seleccionen carnes de cortes magros, sin piel, y que los lácteos sean descremados.

Las grasas trans también son consideradas perjudiciales para la salud. Estas se encuentran en los alimentos industrializados más ricos y sabrosos, como los snacks, tortas y productos de panadería, galletitas dulces, pizzas, golosinas y mantecas o productos elaborados con esta grasa.

Estas son un tipo de grasa que atraviesa un proceso de industrialización con hidrógeno, es decir, que a su estructura química se le agrega hidrógeno y se le modifican las características químicas y organolépticas. Así, se parte de un aceite vegetal en estado líquido para formar una grasa de consistencia sólida.

Debido a este cambio en sus características y en su consistencia, estas grasas se adhieren mucho más fuerte a las paredes arteriales, volviéndolas más rígidas y menos permeables, promoviendo al aumento del colesterol malo y al descenso del colesterol bueno.

Una cuestión importante a tener en cuenta es que muchas veces no encontramos a la grasa trans con este nombre en las etiquetas de los alimentos, sino que aparece con el nombre “aceite vegetal hidrogenado”. Por dicho motivo, es crucial estar atentos al momento de leer las etiquetas de información nutricional, para saber en qué alimentos podemos encontrar estas “grasas malas” que generan problemáticas y dificultades.

En lo que se refiere a la nutrición emocional es importante tener en cuenta que las grasas saturadas son aquellas que van a influir mucho más en la selección cuando afrontemos diversas situaciones y emociones negativas, ya que estas generalmente son las más ricas y las que nos dan más placer al comer.

Muy bien. Por último vamos a referirnos a las proteínas, y diremos que su función principal es la de restaurar tejidos, regenerar y formar masa muscular, y sintetizar hormonas y diferentes enzimas para el correcto funcionamiento del cuerpo y del sistema inmunológico. Además son una fuente de energía cuando no alcanza por el aporte de los carbohidratos y las grasas.

Lo importante aquí es que aportan mucha saciedad, por lo que frente a grandes consumos de este nutriente puede pasar que la persona se sienta muy llena y que luego llegue la culpa por el gran consumo de alimentos proteicos. Asimismo, su consumo genera un aumento en el metabolismo, lo que aumenta el gasto energético.

Las proteínas se pueden dividir en dos grandes grupos: las completas y las incompletas. Las proteínas completas son las de origen animal, como los lácteos, carnes, huevo. Estas contienen aminoácidos esenciales, que son aquellos que no se pueden sintetizar en nuestro organismo. Por su parte, las proteínas incompletas son de origen vegetal, y carecen de uno o más aminoácidos esenciales, por lo que, en caso que un individuo seleccione una alimentación vegetariana o vegana, se le debe prestar especial atención. Estas proteínas se encuentran, por ejemplo, en la soja, la espirulina, la quínoa y el polen. Es raro que podamos encontrar y asociar a las proteínas con la nutrición emocional, pero, como expusimos anteriormente, son una gran fuente de saciedad, y muchas veces se busca utilizar este medio para poder satisfacer las necesidades energéticas con poca cantidad de alimento, lo que nos lleva a un descenso de peso.

Si las cantidades de hidratos y grasas son óptimas para cubrir las recomendaciones energéticas, es probable que las proteínas se asocien a generar un aumento de masa muscular, que sumado a un entrenamiento, genera una mayor ganancia de músculo.

En el próximo módulo veremos la importancia de poder pensar a los músculos como un gran favor que influye directamente sobre el peso corporal, es decir, que el peso no sería



solo una relación a “estar gordo”, “comer mal” o “tener aumento de grasa”, sino que tenemos que tener en cuenta que el músculo pesa mucho, y que este afectará al momento de subirnos a la balanza.

Según la Organización Mundial de la Salud, los adultos deben consumir entre 0,8 y 1 gramo de proteína por cada kilogramo de peso corporal. Es decir que si una persona pesa 70 kilogramos, su consumo de proteína debe oscilar entre 62 y 70 gramos por día.

Los alimentos que aportan mayor cantidad de proteínas son las carnes y las legumbres, pero recuerden que no es lo mismo ingerir proteína animal que vegetal. A estos alimentos le siguen los cereales, los quesos junto con el huevo, y por último la leche y el yogur.

Así, tal como hemos visto, estos tres macronutrientes, es decir, los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas no solo nos aportan energía, sino que, de una u otra manera, nos van a permitir seleccionar diferentes preparaciones cuando algunos de nuestros sentimientos estén a flor de piel.

Según lo visto hasta ahora les preguntamos... en momentos de muchas emociones, ¿cuáles son los nutrientes que seleccionan? ¿los hidratos, los lípidos o las proteínas? ¿y qué tipos de alimentos elegirían? Por ejemplo, en instancias de mucha ansiedad, si abris la heladera ¿elegís una ensalada de frutas o un chocolate? y si, seguramente todos elijamos un chocolate. ¿Por qué? Por lo estudiado en función al aporte de las grasas, su protección y, más aún, por la gran cantidad de grasas trans. Volveremos en este punto más adelante.

## **Medicina holística**

La medicina holística es un tipo de medicina que a muchos nos ha cambiado nuestra forma de pensar y de abordar cientos de problemáticas con nuestros pacientes.

Pero... ¿alguien sabe de qué se trata la medicina holística? Quizá sea un término que hayan escuchado, ya que está muy de moda en nuestros tiempos. La **medicina holística** o, en este caso, nutrición holística, considera al ser humano como un todo, un ser integral constituido por tres pilares: lo físico, lo emocional y lo espiritual.

De esta manera podemos decir que se diferencia de la medicina convencional o tradicional, ya que esta considera o apunta exclusivamente a lo físico, tomando a un paciente como persona sana o enferma, y de allí brinda un tratamiento en forma exclusiva para ese aspecto físico, ya sea mediante un plan de alimentación o por medio de fármacos para sanar una dolencia o efectivizar un tratamiento contra una enfermedad.

Como dijimos, la medicina holística, que está muy de moda en estos tiempos, tiende a tratar estos tres aspectos que confirman a un individuo integral. Por dicho motivo no solo trabaja lo físico, es decir, lo que le duele a la persona, sino también lo que siente.

Muchas veces, si en primer lugar se trabaja con lo emocional o espiritual, se pueden evitar muchas dolencias o muchas enfermedades que van de la mano con nuestras emociones. Este concepto nuevo de la holística toma en cuenta que cada individuo es único e irreplicable con sus cualidades y características, lo que indica que no existe un único tratamiento, sino que cada tratamiento tiene que ir acorde a cómo es ese individuo, lo que le pasa, lo que siente, lo que experimenta.

De esta misma manera trabajamos en nutrición, ya que no podemos darle el mismo plan de alimentación a toda la población, sino que las dietas deben estar acorde a cada uno y ser personalizadas según cada uno de los individuos.

La medicina tradicional hoy en día está quedando atrás, y muchos profesionales implementan la medicina holística para poder trabajar con sus pacientes, ¿les parece adecuado? ¿Qué opinan?

Ya lo había postulado en el siglo V a.C el médico griego Hipócrates, el llamado “padre de la medicina”, cuando popularizó su frase “que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”, reformulando la importancia de poder sanar las dolencias o enfermedades mediante lo natural, es decir, los alimentos.

¿Les parece factible que podamos curarnos comiendo? La respuesta es sí. Pero muchas veces, si con esto no es suficiente, se recurre a la medicina farmacológica.

Hoy en día estamos atravesando momentos muy difíciles respecto a la alimentación, ya que hay grandes y altas tasas de sobrepeso y obesidad, aún en los más pequeños, y por el contrario, hay muchas poblaciones que tienen desnutrición.

Estas enfermedades podrían ser evitadas si uno lleva un estilo de vida saludable, si se alimenta bien y hace actividad física. La idea es trabajar en la prevención, es decir, evitar

la llegada de la enfermedad, ya que luego, muchas veces, los tratamientos son más complejos.

En la actualidad, la industria crece a pasos agigantados, y en las góndolas de los supermercados nos encontramos cada vez con más frecuencia con alimentos procesados y ultraprocesados, que son muy poco nutritivos. Como ejemplo podemos citar las galletitas, los productos de panadería y confitería, el pan, el azúcar, los condimentos, los aderezos, las harinas, entre otros, que son muy altos en productos químicos y cada vez son menos naturales y afectan a la salud.

Asimismo, no vamos a negar que muchos de nosotros cuenta con una gran carga hereditaria de nuestros padres. Por esto puede decirse que si una persona tiene padres obesos, hay probabilidad de que el hijo tenga obesidad. Dicha genética no puede modificarse, pero sí se pueden cambiar los hábitos de vida para no llegar a enfermarse por un exceso de peso.

Volviendo al tema de la medicina holística, podemos decir que somos aquello que comemos, y en el afán de estar saludables necesitamos, como ya dijimos, poder equilibrar lo físico, lo emocional y lo espiritual. Por dicho motivo, es erróneo pensar que llevar un estilo de vida saludable implica solamente alimentarse bien.

Hay muchos pilares que se relacionan con el aspecto emocional y que son fundamentales para tener una vida plena. Entre ellos están las emociones, sobre las que hablaremos más adelante.

La carencia de algunos de estos puntos que veremos a continuación, seguramente pueden llevarnos a enfermarnos. Estos son el amor y la socialización, las relaciones personales y las amistades, las finanzas y los ingresos que se logran con un trabajo que nos permita tener el dinero necesario para obtener los elementos básicos que necesitamos para vivir, la creatividad, que nos permite ampliar nuestra mente y generar nuevos espacios.

También podemos mencionar la capacidad de adaptarnos y de vivir en sociedad, la educación y la capacitación, que nos permite estar plantados y poder alcanzar objetivos personales, la actividad física, la salud corporal, la salud mental, que tiene que ver con nuestros pensamientos, ya sean positivos o negativos, así como también el descanso, que es una parte fundamental en nuestra rutina, la espiritualidad y, el último punto pero no por ello el menos importante, es el ocio, es decir, el tiempo libre que podamos dedicar a hacer lo que más nos guste, un hobby, practicar un deporte, leer un libro, hacer manualidades o lo que llamamos nuestro “cable a tierra”.

Por todo lo dicho, es importante que no confundamos nutriente con alimento. No solo nos alimenta la comida, sino también los ítems que acabamos de nombrar.

## **Salud**

Cuando pensamos en el término **salud**, generalmente lo asociamos a no tener enfermedades, es decir, a realizarnos un estudio de laboratorio y que los resultados sean los esperados. También lo asociamos a sentirnos bien físicamente y a no tener ninguna dolencia. Sin embargo, la salud va mucho más allá de eso.

Según la Organización Mundial de la Salud, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Es decir, que para poder asegurar que gozamos de buena salud, tenemos que tener un equilibrio entre estos tres aspectos mencionados. Si uno de ellos cae no solamente no tendremos salud, sino que es probable que se afecten a los otros dos. Veamos algunos ejemplos para poder comprender mejor este tema.

Si se cae nuestro plano físico, por ejemplo, si nos enfermamos, es probable que esto afecte al plano psíquico, es decir, a nuestras emociones y sentimientos, y nos deprimamos. A su vez, esta depresión no puede llevar, por ejemplo, a aislarnos socialmente.

Si se desequilibra primero el aspecto social, es decir, dejamos de ver a nuestros amigos y a nuestra gente querida y no socializamos o nos quedamos en casa, es probable que nos deprimamos, que estemos tristes, y que ello nos lleve a poder enfermarnos físicamente.

Si, por otro lado, el desequilibrio inicia en el aspecto psíquico y tenemos sentimientos de tristeza, depresión, angustia y soledad, luego se podría afectar a los aspectos sociales y físicos, como por ejemplo, se podría dar un aislamiento social y llevar a cabo una enfermedad.

Muchas veces estos sentimientos y emociones también nos pueden llevar a comer de más o de menos. A esto lo llamaremos en este curso Nutrición Emocional.

## **Nutrición emocional**

La **nutrición emocional** en sí es la rama de la nutrición que se focaliza en los trastornos asociados con las emociones y la forma de canalizar esas emociones por medio de los alimentos teniendo en cuenta la cantidad y calidad, es decir, la selección de alimentos.

Según el psicólogo americano Robert Thayer, “la alimentación emocional se conceptualiza como ‘comer en respuesta de algún evento o estado de ánimo’, que habitualmente, suele ser de carácter negativo.”

Así, de acuerdo a las autoras Selena Nguyen Rodríguez, Jennifer Unger y Donna Pruijt-Metz, “las situaciones de estrés, las preocupaciones, y la tensión o ansiedad se relacionan con el hecho de comer para tranquilizarnos.”

La nutrición emocional es un método que trabaja en cuatro niveles: mental, emocional, nutricional y espiritual, para poder alcanzar un claro cambio en el estilo de vida de la persona, y que van a ser la base de todo tratamiento.

Muchas veces puede parecer difícil o complejo, pero recuerden que estamos considerando al individuo como un todo, como un ser integral, y eso también se relaciona con la nutrición emocional.

Asimismo podemos decir que la nutrición emocional no funciona si solo pensamos en que la persona tiene que subir o bajar de peso, sino que tenemos que evaluar las circunstancias por las que sube o baja de peso, qué factores existen en su vida para que no pueda alcanzar su peso ideal o qué acciones hizo en su pasado atravesado por las emociones que implican hoy en día un estilo de vida poco saludable.

A lo largo de todo este curso vamos a aprender sobre nutrición y psicología. Esta mezcla entre las dos disciplinas nos va a permitir entrar en la mente de las personas para entender las causas internas de sus emociones, que es lo que las llevan a comer de una u otra manera.

Las creencias o falsas creencias, los mitos, las imposiciones, los recuerdos, las huellas que han dejado personas en nosotros, los mandatos familiares, los recuerdos de la infancia, entre otros, tienen una gran influencia en la nutrición emocional. Gran parte de nuestros comportamientos suceden de forma automática y, sin que nos demos cuenta, pueden estar afectando a nuestro cuerpo y nuestra autoestima, dificultando alcanzar nuestro peso ideal. Por dicho motivo es necesario que hagamos un cambio de mentalidad, para despertar nuestra sabiduría nutricional.

Somos sabios, sabemos qué y cómo hacemos las cosas, pero nos cuesta identificar qué nos pasa. Por eso muchas veces actuamos impulsivamente, basándonos en las emociones que surgen en el momento sin poder pensar, por lo que es importante volver a nuestro interior y tratar de entender que nos está pasando.

La alimentación es esencial para aumentar o disminuir la secreción de ciertos neurotransmisores, que son mensajeros químicos que pasan la información de una neurona a otra, que intervienen en el placer y el bienestar, mejoran la energía, la motivación, entre otras.

Como expusimos anteriormente, la comida genera satisfacción, ya que estimula al sistema nervioso para que se segreguen hormonas de placer, como la serotonina y la dopamina, que aumentan nuestro estado de ánimo y nos hacen “sentir mejor” y con más energía para afrontar nuestros problemas.

Sin embargo, esto no es más que “tapar” lo que nos está pasando con la comida, tema que trataremos más adelante, pero es bueno que empecemos a pensar... ¿alguna vez nos pasó de elegir cierto alimento y comer para sentirnos mejor o para creer que con la comida nos íbamos a sentir mejor?

### **Inteligencia emocional**

Se puede considerar a la **inteligencia emocional** como la capacidad que tenemos todos nosotros de poder procesar la información que tenemos en nuestra mente y en nuestras emociones para poder adaptarnos a diferentes situaciones cotidianas, a nuestras conductas diarias y a un contexto específico.

Si nos enfocamos un poco en la historia podemos decir que en el año 1990 los académicos Peter Salovey y John Mayer definieron a la inteligencia emocional como la habilidad para observar las emociones propias y las del otro. Toda esa información propia y del prójimo que podemos obtener nos va a servir para poder actuar o resolver nuestros propios conflictos.

Más adelante, en 1997, estos conceptos se ampliaron mucho más cuando se asoció a la inteligencia emocional también con la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones de una manera más clara para facilitar el pensamiento, comprender y razonar sobre las emociones, y regular las emociones en uno mismo y en los demás.

En la actualidad se tiende a valorar y evaluar a las personas no solo por su capacidad intelectual, sino también por su capacidad emocional. Esto se relaciona con lo también llamado inteligencia interpersonal, que parte de lo mismo: el conocimiento personal para interactuar con el otro. De esta manera podremos mejorar la relación con la sociedad mediante la empatía y lo emocional.

Ahora bien. ¿Cuándo se desarrolla la inteligencia emocional? Desde el primer mes de vida, ya que los bebés poco a poco comienzan a desarrollar sus sentimientos y, por lo tanto, a reconocerlos.

Hoy en día es bastante frecuente trabajar estas temáticas en las escuelas, dado que el objetivo es que los niños, desde la primera infancia, puedan empezar a identificar sus emociones y poder expresar qué les sucede.

Anteriormente no se hablaba de emociones en las escuelas, pero con el correr del tiempo se supo que las emociones se pueden autogestionar y moldear para poder entendernos y actuar en función. Por eso es importante que los más pequeños puedan empezar a distinguirlas, ya que luego, en la etapa adolescente o adulta, a estas se las empieza a relacionar, en muchos casos, con la alimentación, como ocurre muy comúnmente en la adolescencia con los llamados trastornos de la conducta alimentaria.

Por todo lo expuesto se puede manifestar que hay que enseñarle a los niños a pensar sobre sus emociones, a que sepan cómo se sienten ellos y a detectar cómo se sienten los demás. Asimismo, ayudarles a canalizar las emociones, a expresarlas, a regularlas, a favorecer la importancia de la comunicación con los padres, con los profesores, y a favorecer también la interacción y relación con sus pares.

Según el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, la inteligencia emocional se basa en las siguientes cinco competencias emocionales:

- El autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo
- El autocontrol emocional o autorregulación
- La automotivación
- La empatía o reconocimiento de emociones ajenas
- Y mantener y controlar las habilidades sociales

Describamos cada una.

El autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo es el punto de partida, que va a consistir en poder identificar qué nos está pasando en la actualidad y cómo esos pensamientos pueden tener que ver con un pasado. La idea es mirar nuestro interior y conocer nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.

Este trabajo no es nada fácil y a muchos de nosotros no nos gusta conocernos, dado que esto implica, muchas veces, tener que cambiar o modificar aspectos, lo que conlleva a salir de nuestra zona de confort.

Sin embargo, para poder lograr este autoconocimiento podemos, por ejemplo, dedicar un tiempo para examinar un suceso profundamente emocional que nos haya sucedido. Podemos preguntarnos ¿Qué sucedió? ¿Qué sentimos en ese momento? ¿Qué sentía exactamente en mi cuerpo? ¿Cuánto duró el sentimiento? ¿Creo que afectaron las emociones a la forma de solucionar la situación? Todas estas cuestiones pueden ayudarnos a reconocer nuestras propias emociones.

Por su parte, el autocontrol emocional o autorregulación tiene que ver con no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. La idea es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Por ejemplo, podemos enojarnos con algún familiar o compañero de trabajo, pero si siempre nos dejásemos llevar por el calor del momento, estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

La automotivación tiene que ver con saber dirigir las emociones hacia un objetivo, lo que nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de manera positiva ante los contratiempos.

La cuarta competencia emocional implica la empatía o reconocimiento de emociones ajenas. ¿Qué es la empatía? es la habilidad de entender y compartir los sentimientos y las experiencias de las demás personas.

Muchas veces las relaciones sociales se basan en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que, a menudo, no son verbales. Por eso, el reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto o por una inadecuada contestación, muchas veces nos lleva a poder ponernos en los zapatos del otro y comprender lo que está pasando o viviendo y, desde ese punto, ayudarlo.

Por último nos referiremos a mantener y controlar las habilidades sociales, y sobre este diremos que el hecho de poder contar con la habilidad de relacionarnos con el otro mediante las emociones conjuntas es un gran arte, ya que favorece la buena comunicación, el entendimiento y la interacción con el otro. Algunas de las habilidades sociales más importantes incluyen la escucha activa, las habilidades de comunicación



verbal, las habilidades de comunicación no verbal, el liderazgo y la capacidad de persuasión.

Ahora bien. La inteligencia emocional puede desarrollarse en estas cinco etapas de manera cotidiana, y en estos casos, el terapeuta o la nutricionista podrá guiarte para poder efectivizar estos pasos.

Como dijimos, el primer paso consiste en aprender a mirarte a ti mismo objetivamente, es decir, conocer tus fortalezas y debilidades. El segundo paso es lograr el autocontrol emocional, y para esto recomiendo llevar un diario o cuaderno, para anotar y luego saber de forma precisa cómo te has sentido y realizar el análisis de las tendencias. Podemos hacer esto junto con el registro alimentario, es decir, podemos identificar una emoción o sentimiento y asociarlo a lo que comimos y por qué lo comimos.

El tercer punto, que es la automotivación, comprende todo lo que nos gusta, nuestros hobbies y nuestro foco para motivarnos a desarrollar los proyectos. Además, implica tratar de mantener una actitud estable frente a las dificultades y poder afrontar y sobrellevar nuestros problemas reconociendo las emociones que nos llevan a ello o identificar cómo actuar.

A su vez, ser emocionalmente inteligentes nos va a permitir poder identificar las emociones propias y la de los demás, actuar en función a nuestras emociones, reconocer las fortalezas y debilidades del otro, tener empatía, evitar los juicios negativos, tener actitudes positivas frente a la vida y poder aprender a desarrollar pensamiento positivos, facilitar la competencia emocional, automotivarse, poder controlar las situaciones de estrés, ansiedad, reconocer el hambre física del hambre emocional.

Asimismo, reconocer aquellas pequeñas cosas que nos hacen bien y nos genera buena energía, tomar conciencia de lo que nos lastima y lo que nos hace mal, alejarnos de aquellos que nos influyen negativamente en nuestra vida, poder desarrollar el concepto de resiliencia, mejorar las relaciones con nuestros amigos, familia y compañeros de trabajo, disminuir los pensamientos autodestructivos que nos llevan a las emociones negativas, mejorar nuestro rendimiento en el trabajo y/o estudio, mejorar nuestras horas de descanso, entre otros.

Si yo controlo mis emociones, voy a poder enfrentarme eficazmente a los obstáculos que se me presenten en la vida, y voy a poder ser tenaz con los objetivos que día a día nos planteamos, evitar que nos invadan los pensamientos negativos que nos llevan a la depresión y también evitar focalizar en la comida.

Muchas veces no es fácil reconocer y asociar estos puntos, por ello reforzamos la importancia del autoconocimiento para poder sacar nuestras conclusiones y reflexionar sobre lo que nos pasa. Si no trabajamos desde el fondo de nuestros sentimientos y emociones será mucho más difícil luego poder trabajar en la alimentación y en plantearse objetivos de organización, selección y preparación de alimentos.