

**SALUD**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
CAMPECHE 2015-2021



**SEGEY**

Secretaría de Educación  
Comprometidos con tu bienestar  
2012 · 2018

# “I” INTELIGENCIA PARA DECIDIR TUS ALIMENTOS

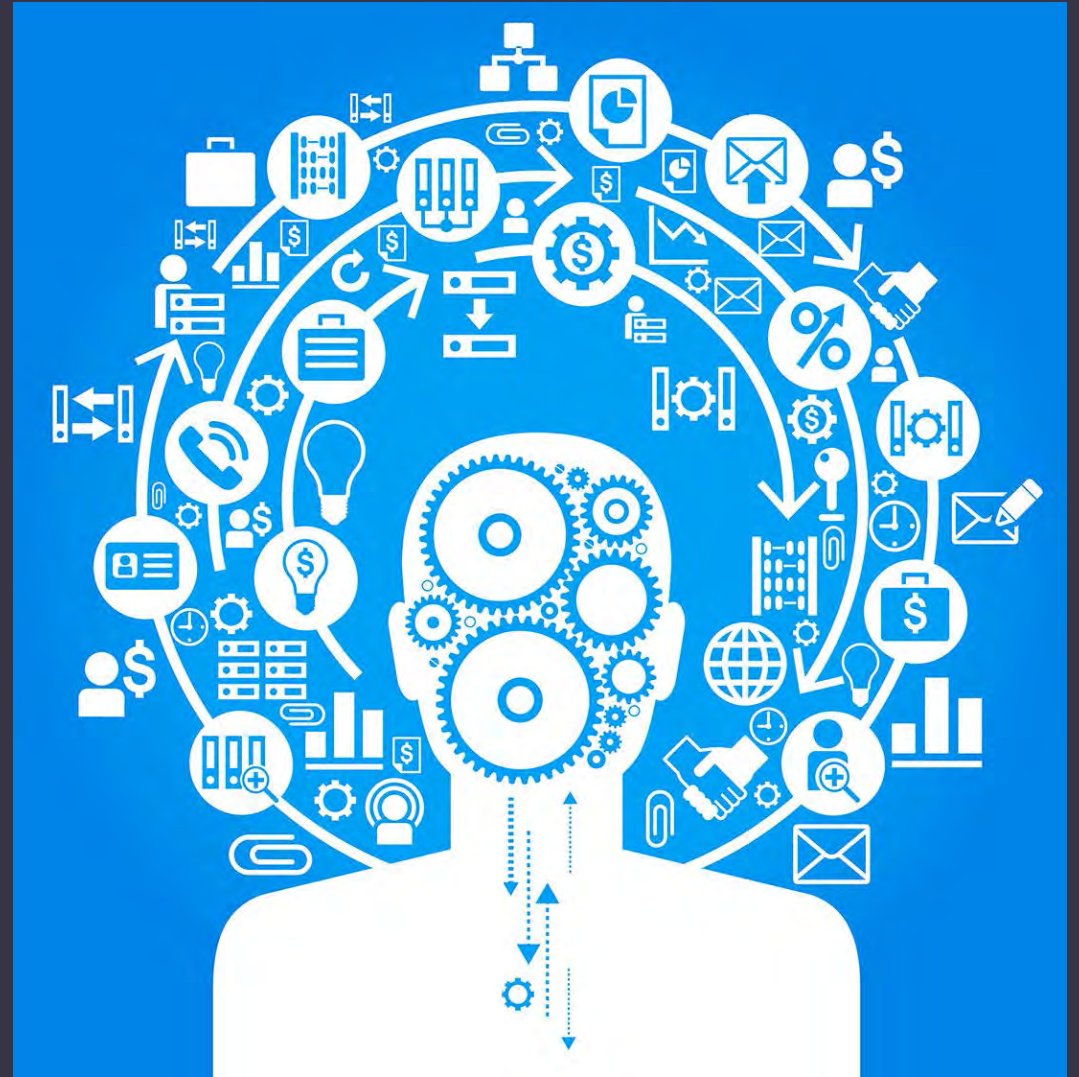
Presenta: Dra. Mónica Hattori Hara

# Temas a buscar

- Qué es la inteligencia
- Cómo comer con inteligencia
- Inteligencia alimentaria
- Psicología, alimentación y ejercicio
- Cómo motivarme a hacer y mantener cambios en mi salud
- Cómo tomar elecciones inteligentes en general para la salud
- Y qué es una conferencia magistral y cómo darlas.

# Inteligencia

- Proviene del latín *intelligentia*, que a su vez deriva de *inteligere*. Esta es una palabra compuesta por otros dos términos: *intus* (“entre”) y *legere* (“escoger”).



# Inteligencia

- Capacidad de elegir, entre varias posibilidades, aquella opción más acertada para la resolución de un problema.
- ≠ a sabiduría
- Implica hacer el mejor uso de un saber previo

# ¿Elegir para qué? ¿cuál es el problema a resolver?

- Nutricampechada
- Mejorar Salud
- Hábitos de vida

Campeche  
.com.MX



Destacadas Campeche ▾ Nacional ▾ Deportes ▾ Policiaca ▾ Espectáculos ▾ 🔍

Campeche · Destacadas

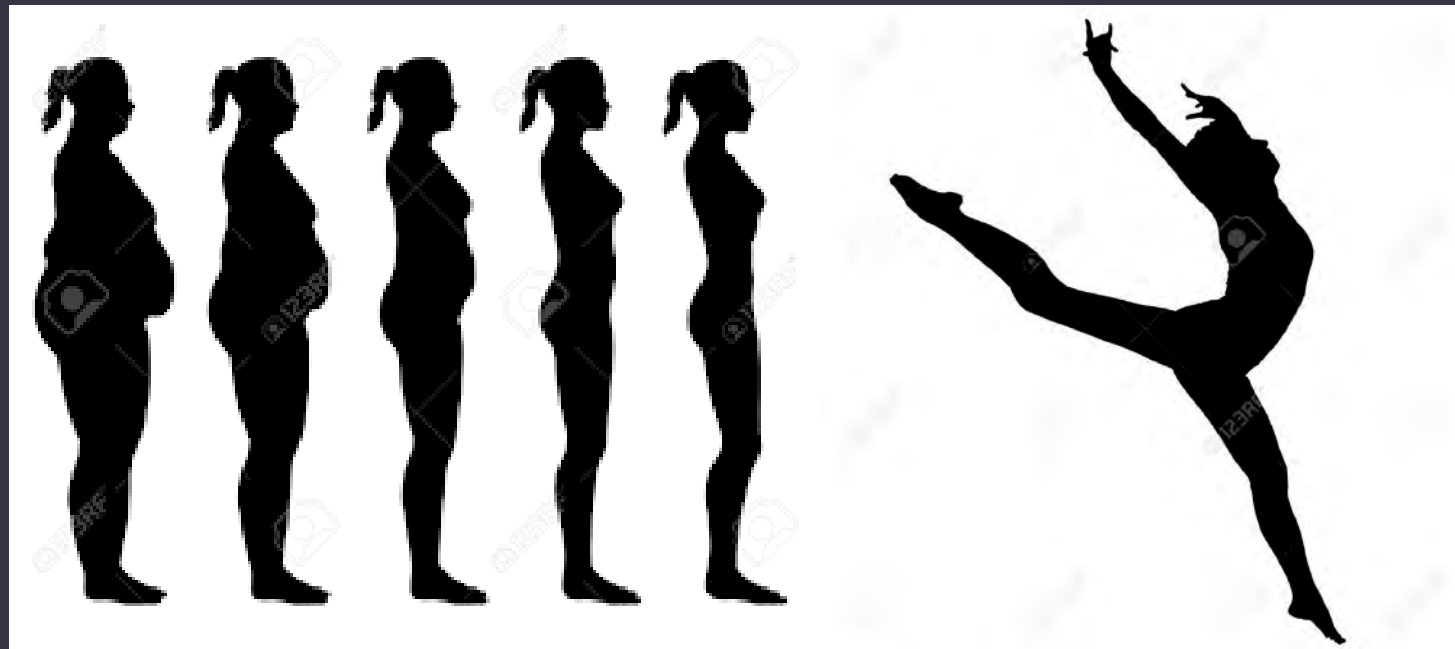
## CAMPECHE, SEGUNDO LUGAR EN... OBESIDAD Y SOBREPESO

24 julio, 2014



# Qué “sabemos”:

Correcta alimentación + Ejercicio = SANOS y ESBELTOS



# Realidad

- Alimentación
- Ejercicio
- Psicológico
- Social
- Económico
- Edad
- Genética
- Lesiones
- Características físicas
- Enfermedades
- Presión Social
- Status Socio-económico
- Tiempo y disponibilidad
- Mitos
- Hábitos y Costumbres
- Seguridad
- Ambiente
- Depresión
- Autoestima
- Satisfacción con uno mismo
- Auto-control
- Auto-eficacia
- Motivación
- Negación
- Fuerza de Voluntad



# Conocimientos necesarios del tema

## Alimentación





# Ejercicio



¿Qué hago perdiendo mi tiempo aquí?

Conocimiento + Interés = Cambio??  
/Decisión                      Permanente??





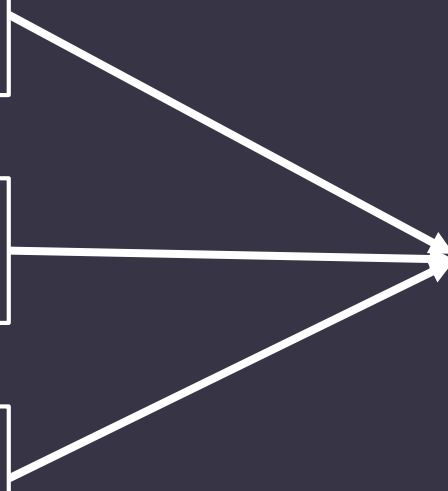
# PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Modelo de desarrollo

Modelo Cognitivo

Modelo Psicofisiológico

Elección de  
alimentos



# Modelo del Desarrollo

Desarrollo  
preferencias  
alimentarias

- Recién nacidos tienen preferencia a ciertos sabores de manera innata (Deson, Maller & Turner, 1973; Denton, 1982; Gerald, 1973).
- Sabiduría del cuerpo (Davis, 1928; 1939)

Aprendizaje y  
experiencia

- Preferencias pueden ser modificadas (Beuchamp & Moran, 1982; Wansink, et al., 2006).

# Exposición

Exposición a comidas novedosas pueden cambiar preferencias:

- Niños de 2 años expuestos a comidas novedosas 6 semanas
- 20-10-5-0 veces cada comida
- Relación directa entre número de exposiciones y preferencias alimentarias
- Mínimo de 8 a 10 veces
- Impacto acumulativo → Paladar aventurero
- Niños de 2-6 años
- 3 grupos: exposición, información, control.
- 14 días grupo de exposición diaria vegetales.
- Comen más vegetales y reportan mayor gusto por ellos que los otros 2 grupos.

(Wardle et al, 2008)

(Birch & Marlin, 1982; Williams et al, 2008)

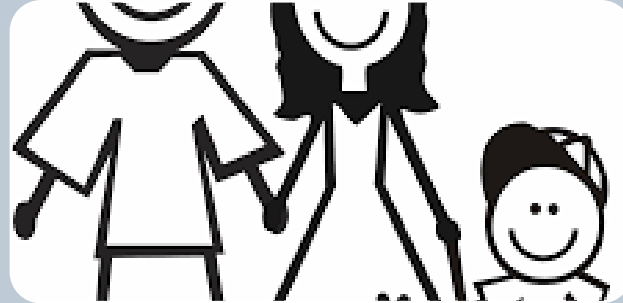


# Aprendizaje Social



Pares, amigos  
o héroes.

(Puncker, 1938;  
Adnessi, et al, 2005)



Actitudes,  
hábitos y  
vigilancia →  
conducta

(Wardle, 1995;  
Pearson et al, 2009;  
Further et al, 1991)



Patrones de  
consumo  
según  
información y  
exposición

# Aprendizaje asociativo

- Se refiere al impacto de los factores de contingencia en la conducta. En términos de condicionamiento operante: los reforzadores.
- En términos de elección de alimentos, se ha investigado el impacto de emparejar claves de comida con aspectos del ambiente.
- En particular la comida ha sido pareada con la recompensa, usado como recompensa y pareado con consecuencias fisiológicas.



## Se recompensa

Se puede incrementar la preferencia por algún alimento.

Fichas. Incrementa consumo sólo cuando está presente el reforzador.

Consumo-emoción-preferencia previa

## Sirve como Recompensa

Cuento- incrementa la deseabilidad por el alimento usado como reforzador

Como recompensa, snack o en una situación social

## Control

Prohibición de un alimento resulta en un deseo mayor por esa comida.

Control de los padres sobre la comida resulta en un peso menor

Diferencia entre control manifiesto y control encubierto

## Consecuencias Fisiológicas

Asociación entre claves de comida y claves fisiológicas.

Adquisición de aversión a la comida

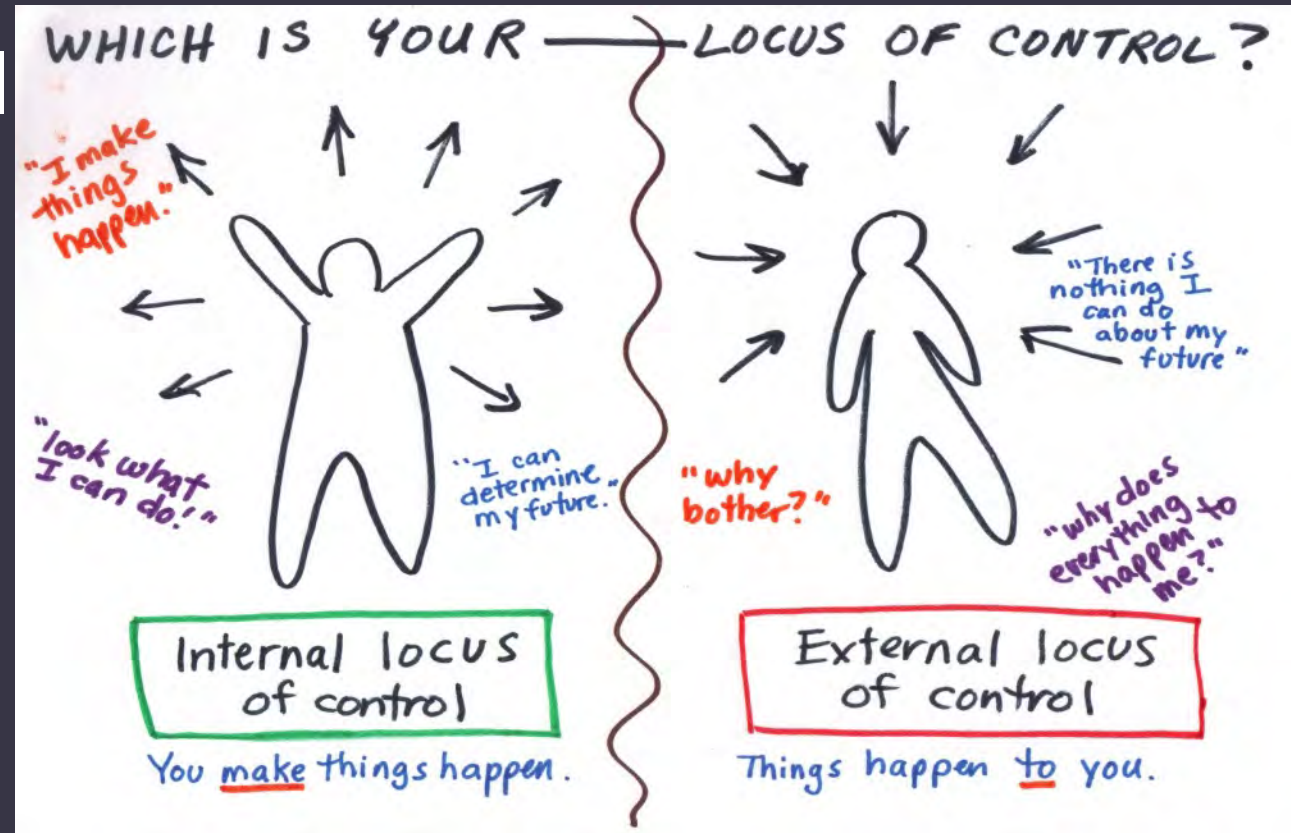
Relación emoción-comida

# Modelo Cognitivo

- Explora la extensión en que las cogniciones predicen y explican la conducta.
- Existen diversas teorías psicológicas que utilizan aproximaciones cognitivas y en general incorporan:
  - Actitud hacia una conducta
  - Percepción de riesgo
  - Percepción de severidad del problema
  - Costos y beneficios de la conducta
  - Auto-eficacia
  - Conducta pasada
  - Normas Sociales

# Algunos modelos teóricos

## a. Locus de Control



## b. Modelo transteórico de cambio



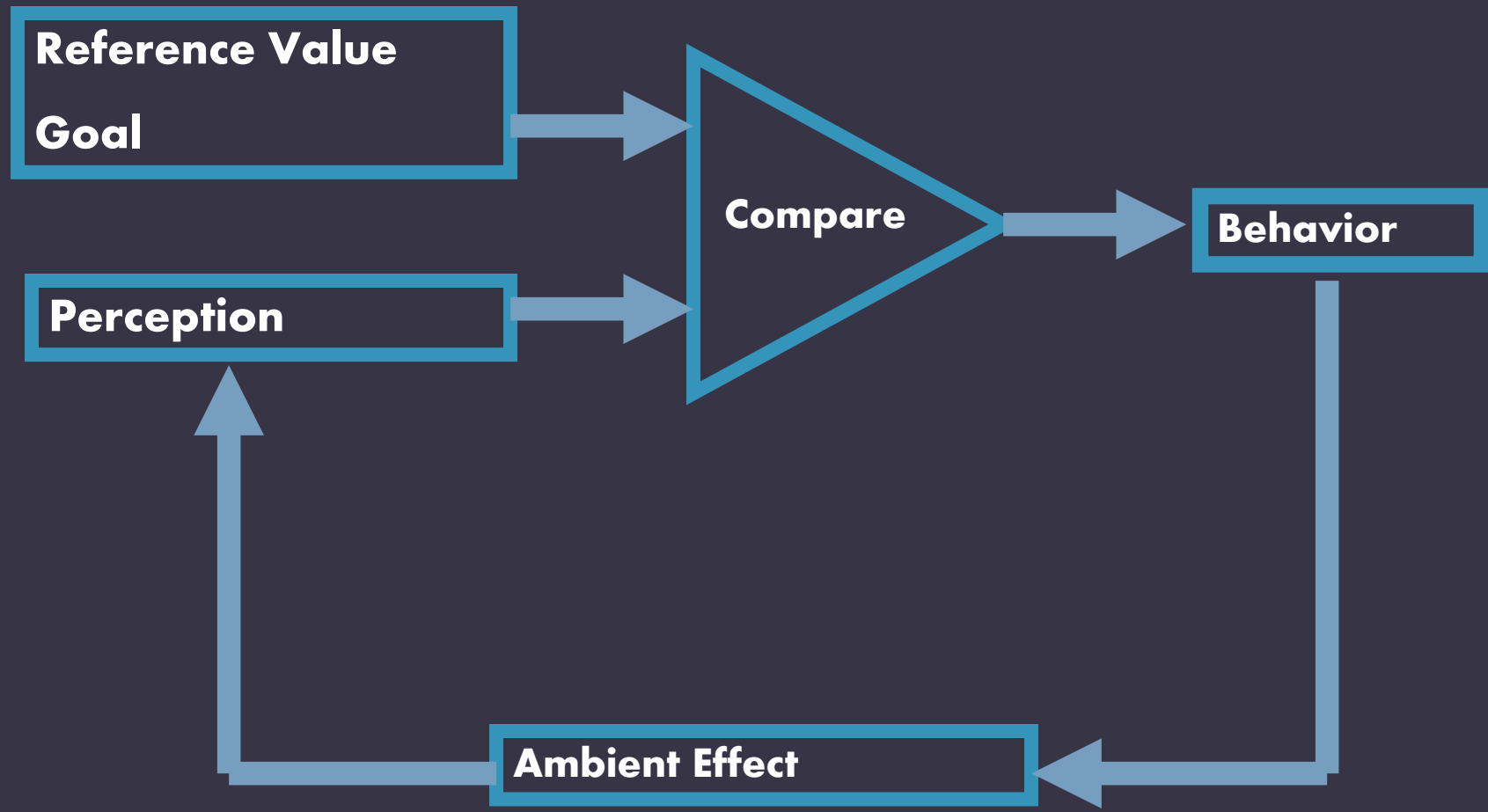
(Prochaska & DiClemente's).

c. Modelo de las Creencias de salud- La conducta como reflejo de la percepción de la susceptibilidad, severidad del problema y sus consecuencias, costos y beneficios.

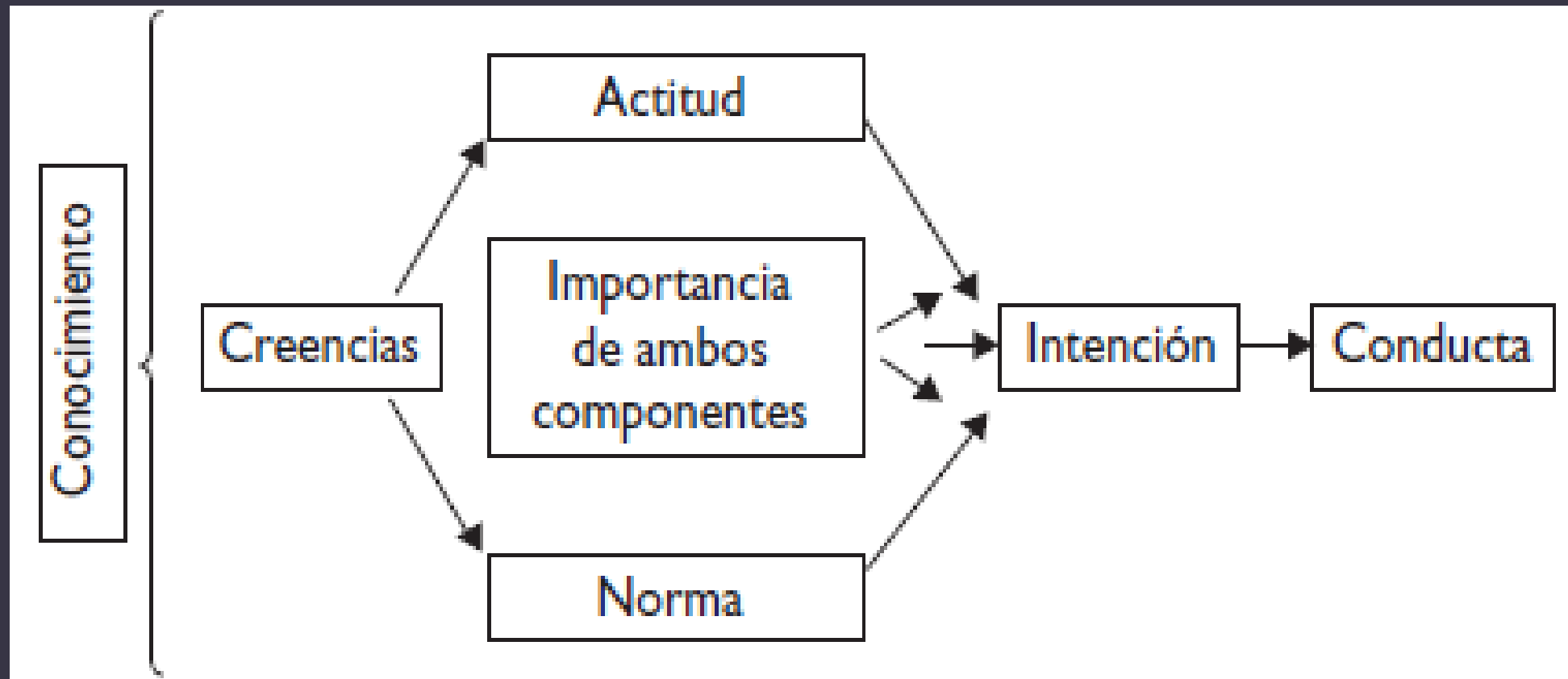
# Auto-regulación

- Expone la conducta humana como un proceso que tiende a moverse hacia o lejos de alcanzar una meta (Carver & Scheier, 2001)
- El sistema de feedback es por medio del cual el sistema es regulado por una organización interna.





# Teoría de acción razonada



(Ajzen y Fishbein, 1980)

# Los predictores más influyentes de estas teorías son:

- Actitud hacia la comida
- Percepción de control



# Actitud mejor predictor de:

- Consumo de grasas
- Uso de sal de mesa
- Comer en restaurantes de comida rápida
- Frecuencia de consumo de leche baja en grasa
- Conceptualización de una alimentación saludable una dieta alta en fibra, frutas y vegetales y baja en grasa.
- Explorar los predictores cognitivos de la conducta actual.

# Modelo Psicofisiológico

- Se enfoca en los estados de hambre y saciedad y los procesos que los regulan
- Conceptualiza que la homeostasis se mantiene por un proceso de feedback que se auto-regula
- Explora la interacción entre cognición, conducta y fisiología

# Sustancias moduladoras del apetito

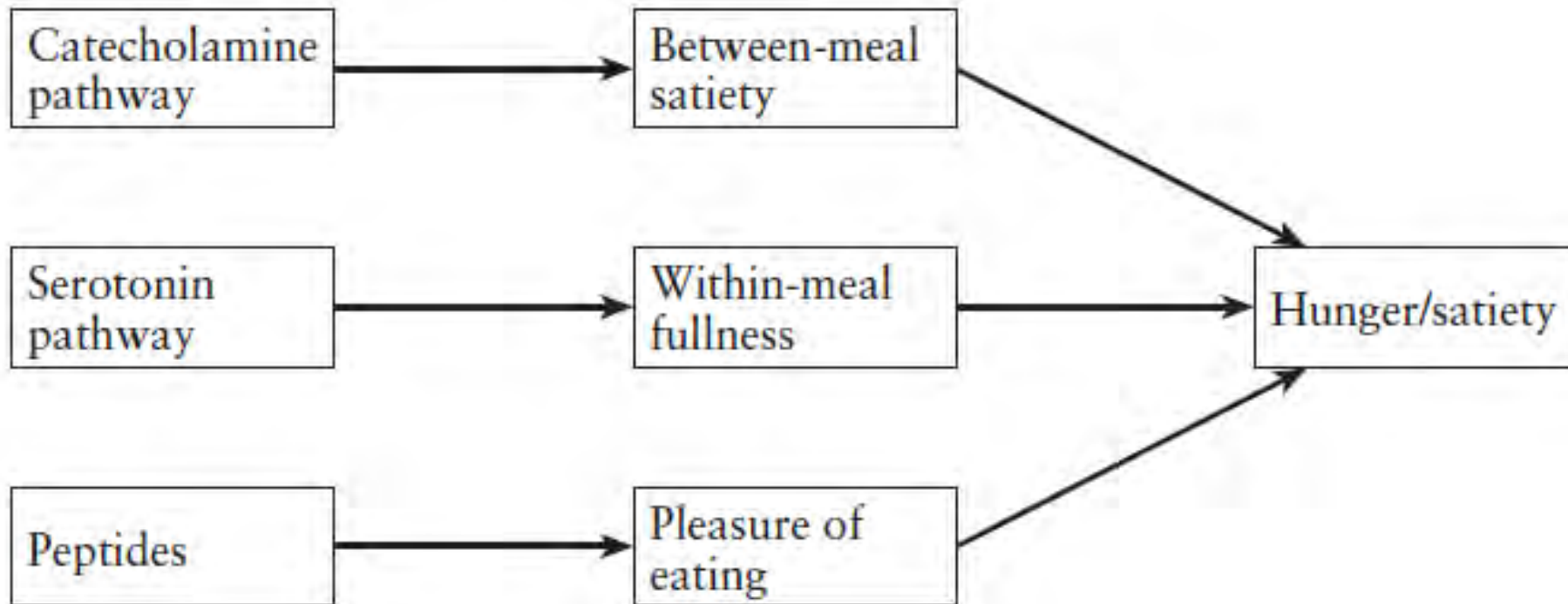
## Incrementan el apetito

- Norepinefrina
- Neuropeptido Y
- Galanina

## Modulan consumo de alimento

- Colecistoquinina
- Bombesina
- Hormona liberadora de corticotropina
- Serotonina

# Vías por las que se regula el hambre y saciedad





# Comida-cognición-conducta

- Cafeína- En dosis bajas mejora el humor, el tiempo de reacción, y el vigor, decremента la ansiedad y depresión.
- Carbohidratos- puede incrementar la fatiga, sueño y ansiedad en quien no lo consume habitualmente.
- Chocolate- Produce sensación de placer, bienestar y culpa.

# Estrés

- Proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos que se poseen, se desarrollan una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica.



# Cortisol

## GENERADORES DE CORTISOL (ESTRÉS)



## CONSECUENCIAS DEL CORTISOL ALTO



# ¿Qué aprendimos?

## Modelo del desarrollo:



- Las preferencias alimentarias se pueden modificar: exponte más a comida sana, júntate con gente que se alimente bien o crea un grupo de apoyo que se apoyen para mejorar su alimentación, explora y experimenta con diferentes sabores y combinaciones.
- Puedes asociar comida nutritiva y sana a sentimientos positivos, y situaciones positivas.
- Si los cambios **se hacen de manera imperceptible**, puede que estos tengan mayor éxito.
- Ve tele con moderación y no creas todo lo que ves ahí (se crítico).

# Modelo Cognitivo

- Existen formas de modificar nuestra conducta a través de modificar nuestros pensamientos
- Una actitud positiva ante la alimentación y un estilo de vida saludable te dará mayor probabilidad de éxito para modificar las conductas que deseas cambiar.
- Creer que uno puede lograrlo, es el primer paso para poder lograrlo



# Modelo Psicofisiológico

- Es importante aprender a identificar las señales del hambre y la saciedad
- Evitar en medida de lo posible el estrés (sobre todo las mujeres).
- Es importante reconocer las fuentes de estrés para poder manejarlo

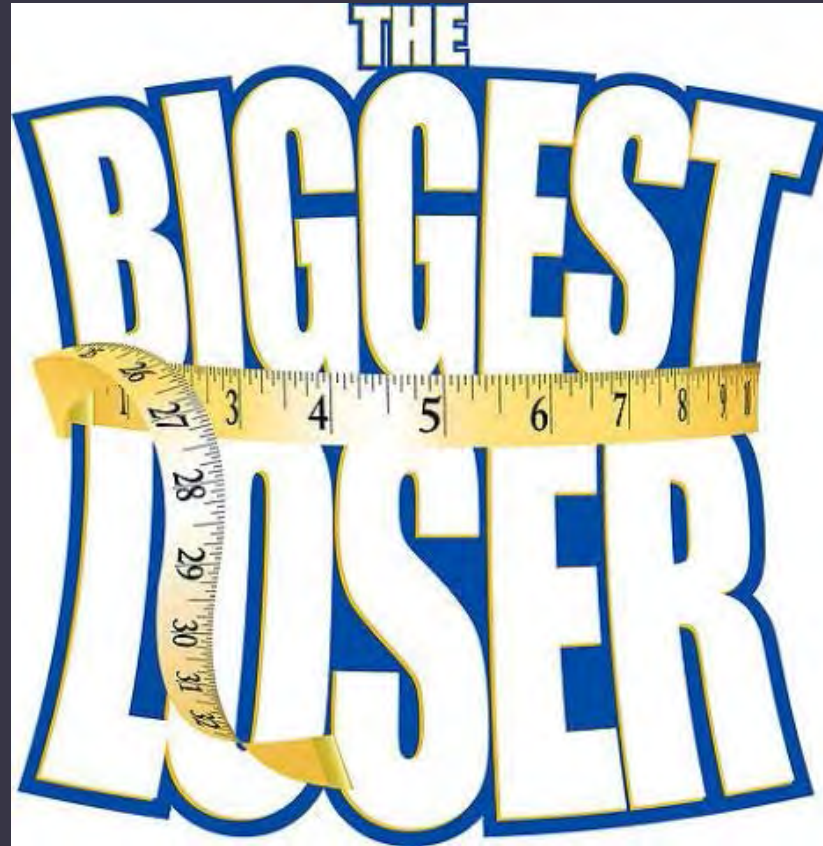




# EXPECTATIVAS Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

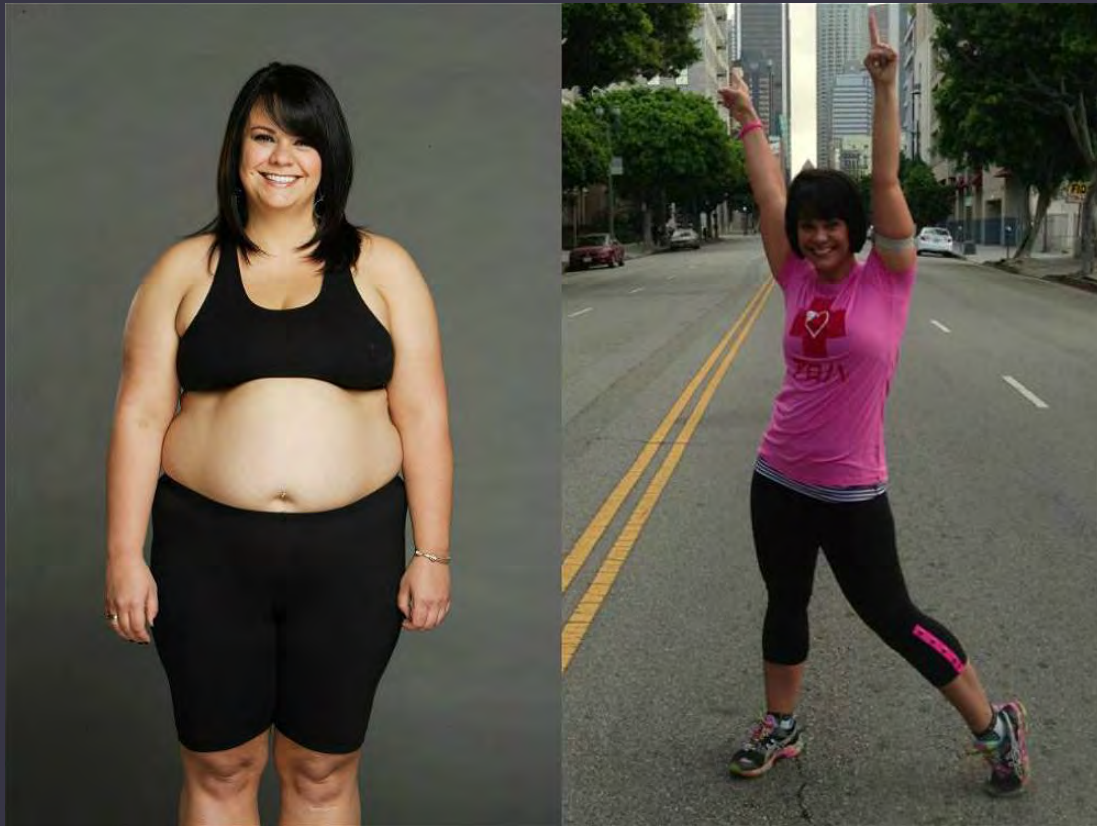


# Lo que la tele nos ha “enseñado”



- Recuerda no creas todo lo que ves en la t.v.
- Pero aún así podemos aprender un poco de lo que vemos en ella.

- Ali Vincent fue la primera mujer en ganar 'The Biggest Loser', perdió 122 libras (55.33 kg).



- Michael Ventrella fue el participante más pesado en la historia del programa. Durante el concurso logró perder 264 libras (119.74 kg).



# Rachel Frederickson

- Ex-atleta preparatoriana, se convirtió en una comedora emocional después de una mala ruptura.
- Comía bolsas de barras de Twix, botes de helado y pizzas para reducir su dolor.
- Su proceso tenía menos que ver con la comida y más con encontrarse a sí misma y aprender a enfrentar sus problemas



# Danny Cahill's

- *Su vida era un desorden. El ex-músico con grandes sueños había dejando de lado sus sueños y ocupándose de todos menos de él, sentado tras un escritorio creció su deuda, su desesperanza y su peso hasta 208 kg.*
- *Pero algo cambió, decidió cambiar su mentalidad y se impuso una meta prometiéndoselo frente a 60 alumnos: ganar "The biggest loser" y ser la persona que pierda la mayor cantidad de peso en ese show.*



- *Ganó la temporada 8 al perder el 55.58% de su peso durante el show (108 kg en menos de 7 meses) y se convirtió en la persona que más porcentaje de peso había perdido en el programa.*
- *Motivado e inspirado se dijo a sí mismo que nunca es demasiado tarde, que no hay sueños demasiado grandes.*
- *Su vida y su proceso le enseñaron que solo tenía que cambiar su perspectiva y ver su vida de una forma diferente.*



Y ¿vivieron felices para siempre?.....



## Persistent Metabolic Adaptation 6 Years After “The Biggest Loser” Competition

*Erin Fothergill<sup>1</sup>, Juen Guo<sup>1</sup>, Lilian Howard<sup>1</sup>, Jennifer C. Kerns<sup>2</sup>, Nicolas D. Knuth<sup>2</sup>, Robert Brychta<sup>1</sup>, Kong Y. Chen<sup>1</sup>, Monica C. Skarulls<sup>1</sup>, Mary Walter<sup>1</sup>, Peter J. Walter<sup>1</sup>, and Kevin D. Hall<sup>1</sup>*

**Objective:** To measure long-term changes in resting metabolic rate (RMR) and body composition in participants of “The Biggest Loser” competition.

**Methods:** Body composition was measured by dual energy X-ray absorptiometry, and RMR was determined by indirect calorimetry at baseline, at the end of the 30-week competition and 6 years later. Metabolic adaptation was defined as the residual RMR after adjusting for changes in body composition and age.

**Results:** Of the 16 “Biggest Loser” competitors originally investigated, 14 participated in this follow-up study. Weight loss at the end of the competition was (mean  $\pm$  SD)  $58.3 \pm 24.9$  kg ( $P < 0.0001$ ), and RMR decreased by  $610 \pm 483$  kcal/day ( $P = 0.0004$ ). After 6 years,  $41.0 \pm 31.3$  kg of the lost weight was regained ( $P = 0.0002$ ), while RMR was  $704 \pm 427$  kcal/day below baseline ( $P < 0.0001$ ) and metabolic adaptation was  $-499 \pm 207$  kcal/day ( $P < 0.0001$ ). Weight regain was not significantly correlated with metabolic adaptation at the competition’s end ( $r = -0.1$ ,  $P = 0.75$ ), but those subjects maintaining greater weight loss at 6 years also experienced greater concurrent metabolic slowing ( $r = 0.59$ ,  $P = 0.025$ ).

**Conclusions:** Metabolic adaptation persists over time and is likely a proportional, but incomplete, response to contemporaneous efforts to reduce body weight.

# Mejores practicas:

- Perder peso gradualmente (de 400 a 900 gr/semana parece ser una pérdida de peso sana y sostenible a largo plazo).
- Desarrollar músculo – ayudará a mejorar la tasa basal metabólica.
- Comer más proteína- ayuda a incrementar el metabolismo general.
- No te pases. Todo extremo es negativo.



# Acéptate y ámate tal cual eres

- Haz las paces contigo mismo
- Cualquier cambio que inicies debe estar basado en el amor, aceptación y respeto hacia ti y por tu cuerpo

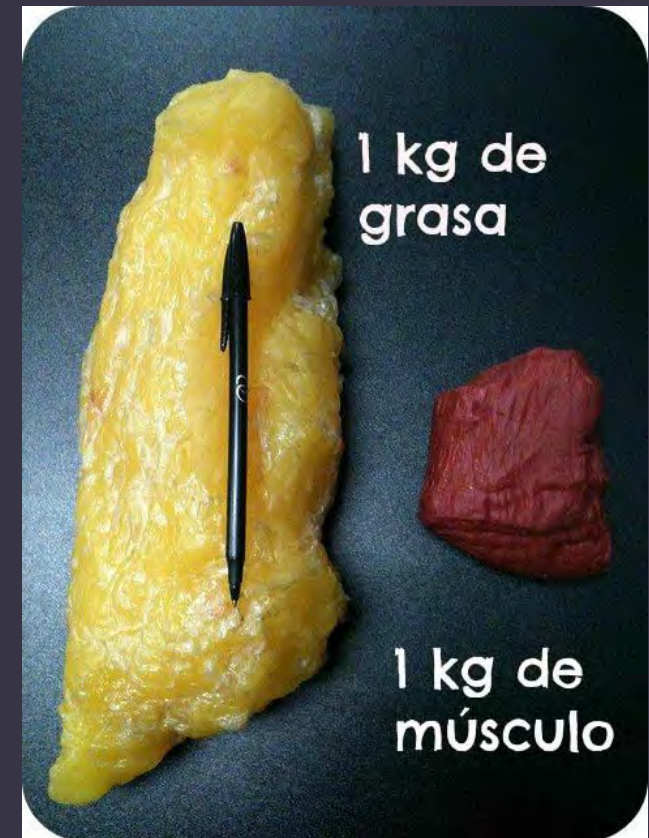


Cambia de actitud y perspectiva:

Pregúntate ¿qué me nutre? en lugar de ¿qué no me hará engordar?.



# Busca tu motivación



# Vale la pena?









A WayBetter Company™

Sign In



# Want to lose 10%?

Join our Weekly Transformer DietBet


PLAY NOW

Starts in 6 days

## Featured Games

Late entrants permitted until day 14.

**TRANSFORMER**



**THE TRANSFORMER - MAY 24**

Win more rounds, lose more pounds, and totally transform your body in 6 months. You can do this!

POT: **\$1,925**


PLAYERS: **21**

BET: **\$25**

Starts in 6 days

PLAY GAME

**KICKSTARTER**



**SHAPE UP FOR SUMMER WITH HEIDI & CHRIS POWELL**

Join us to get shaped up for summer. Bonus prizes: customizable Reebok shoes + Skype call w/ Chris & Heidi!

POT: **\$164,220**


PLAYERS: **5472**

BET: **\$30**

Just Started

PLAY GAME

**KICKSTARTER**



**JENN'S DIETBET**

I've lost 79 lbs, now I want to help u reach ur goals! Let's do this!!!

POT: **\$2,400**

PLAYERS: **80**

BET: **\$30**

Starts in 5 days

PLAY GAME

Join the game



**388,128**  
players

Lose Weight



**4,780,209**  
lbs lost

Win and split the pot



**\$20,660,127**  
paid to winners



# Y si todo esto falla??

- Hay tres principales causas por las que una dieta en las que me privo de alimento puede fallar:
  - Mi cuerpo pelea contra ésta
  - Mi mente pelea contra ésta
  - Mi ambiente pelea contra ésta

# *Mindful eating* (“alimentación consciente”)

- Nadie se va a la cama delgado y despierta con sobrepeso u obesidad, es un proceso que también es gradual (hay excepciones), tanto que a veces ni nos damos cuenta de cómo fue que ha sucedido.
- La buena noticia es que así de lento como subimos, podemos bajar de peso.



- La clave está en el margen “mindless” (sin sentido, sin pensarlo).
- El “Mindless” margen es la zona en donde puedes comer ligeramente menos o más de tu necesidad, sin apenas notarlo.

# *mindful eating* (“alimentación consciente”)

Sentirse privado

Perder peso sin notarlo

Ganar peso sin notarlo

Sentirse a punto de estallar

1,000 cal menos

100 cal menos

100 cal mas

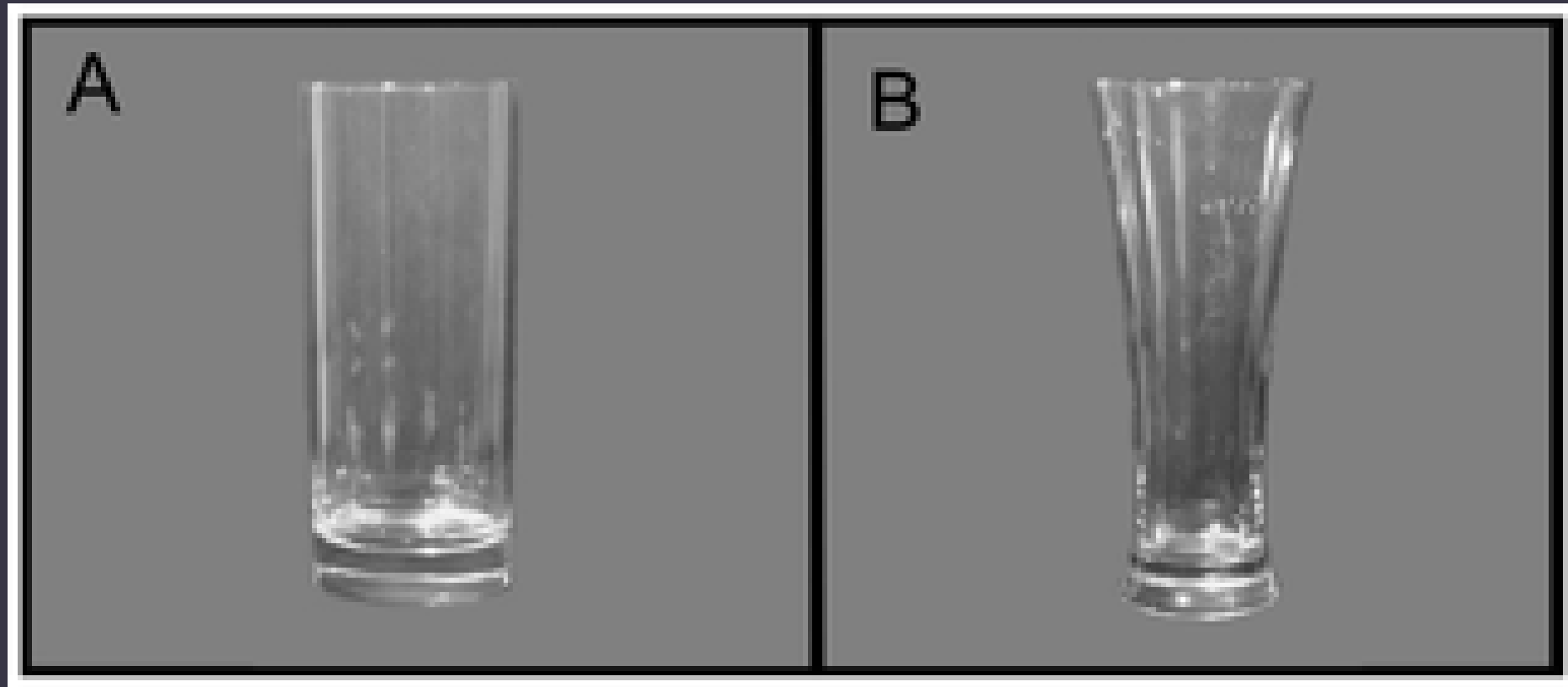
1,000 cal mas

La mejor dieta es aquella en la que tu no te das cuenta que estás en ella



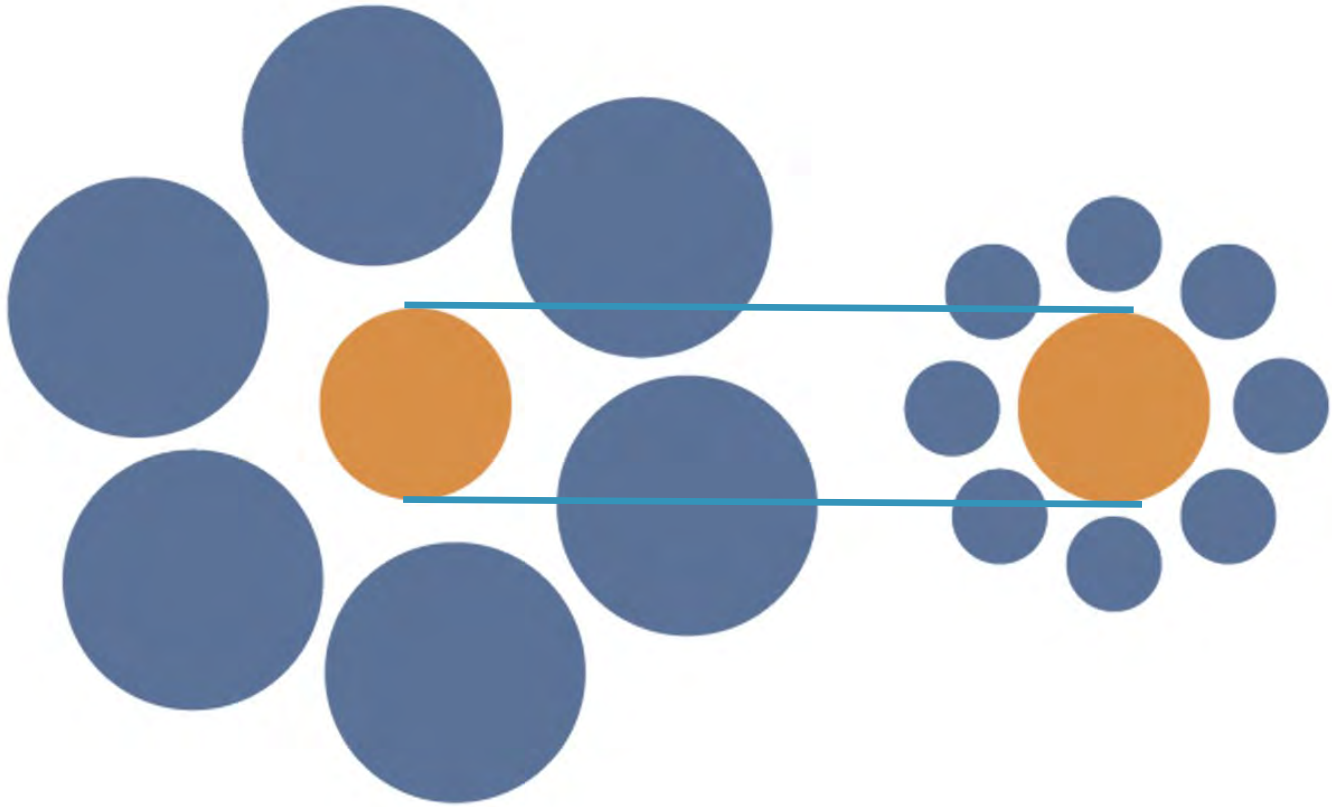
# NUEVE TRUCOS PARA COMER MENOS SIN NOTARLO

# 1. Usa vasos altos y rectos



## 2. Utiliza platos de colores distintos





### 3. Utiliza platos más pequeños





- Se encontraba Fidel dando un discurso en la Plaza de la Revolución en La Habana cuando grita un señor: "Tengo hambreeeee"....Fidel sorprendido mira a todos los lugares y no ve al hombre y sigue su discurso. De pronto se vuelve a escuchar la misma voz:
- - "Tengo hambreeeee"....
- Fidel enojado llama a Seguridad del Estado y le dice que hay un tipo gritando que tiene hambre, que lo agarraran y se lo lleven a su oficina, seguridad así lo hace. Una vez terminado su discurso y ya en su oficina frente al alborotador le dice:
- - Compañero, así que es usted el que está gritando que tiene hambre.
- - Sí, es que hace tres días que no como nada.
- - Muy bien ha ver si es verdad.

Se lo lleva a la cocina y le dice:

- - Ahora abre el refrigerador y te tomas un litro de agua. Completico

El tipo le obedece y se toma el agua.

- - Ahora te tomas otro litro de agua y no protestes porque te fusilo....

El lo mira temblando y se toma todo el litro de agua.

- - Muy bien compañerito, ahora te tomas el tercer litro de agua porque sino te fusilo.

El tipo ya no podía más y a empujones se toma el agua.

- Fidel abre otro refrigerador lleno de comida, de todo tipo y riquísima y le dice al hombre que se comiera todo lo que quisiera.
- El tipo que no podía casi ni hablar por tanta agua le dice que no, porque estaba lleno.
- Fidel le dice: - Ves, tu no tenías hambre lo que tu tenías era SED.

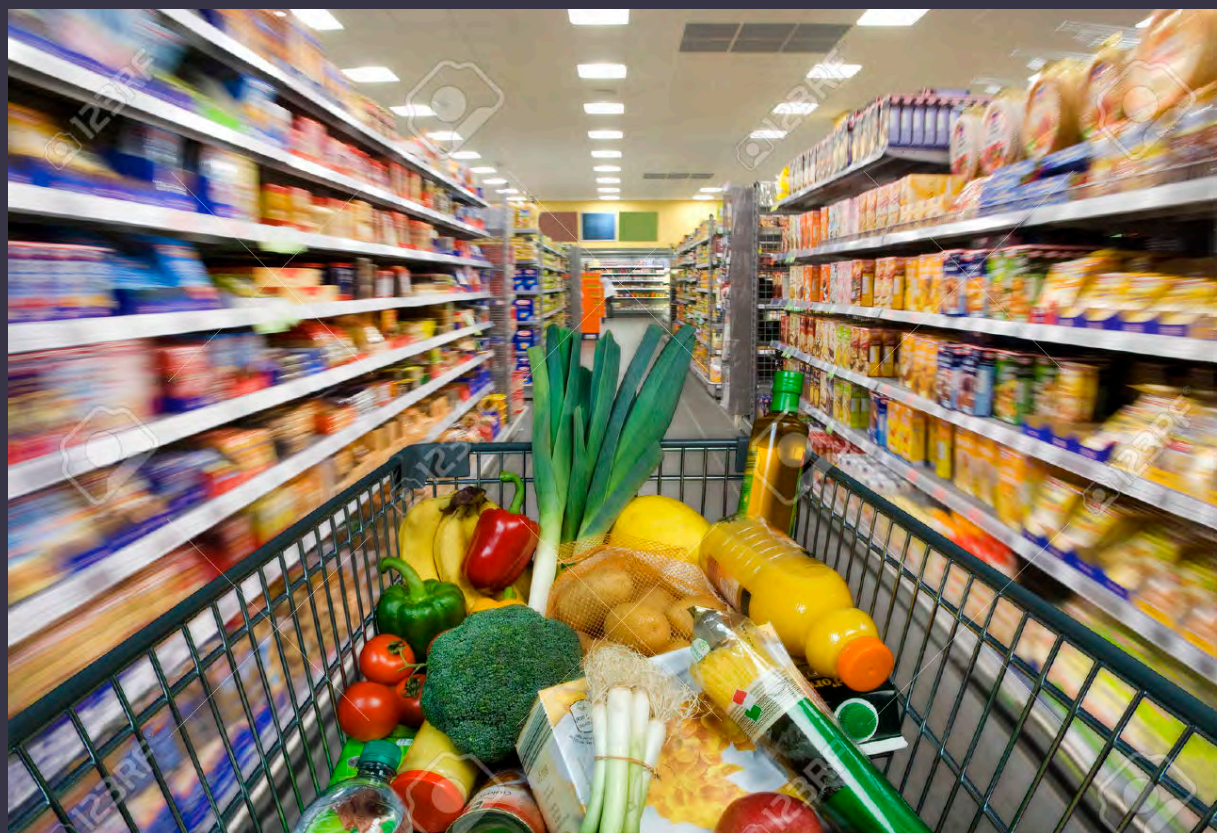
# 4. Ten agua siempre a la mano

¿Hambre o sed?



[www.operacionbikini.es](http://www.operacionbikini.es)

# 5. Evita los pasillos de los supermercados

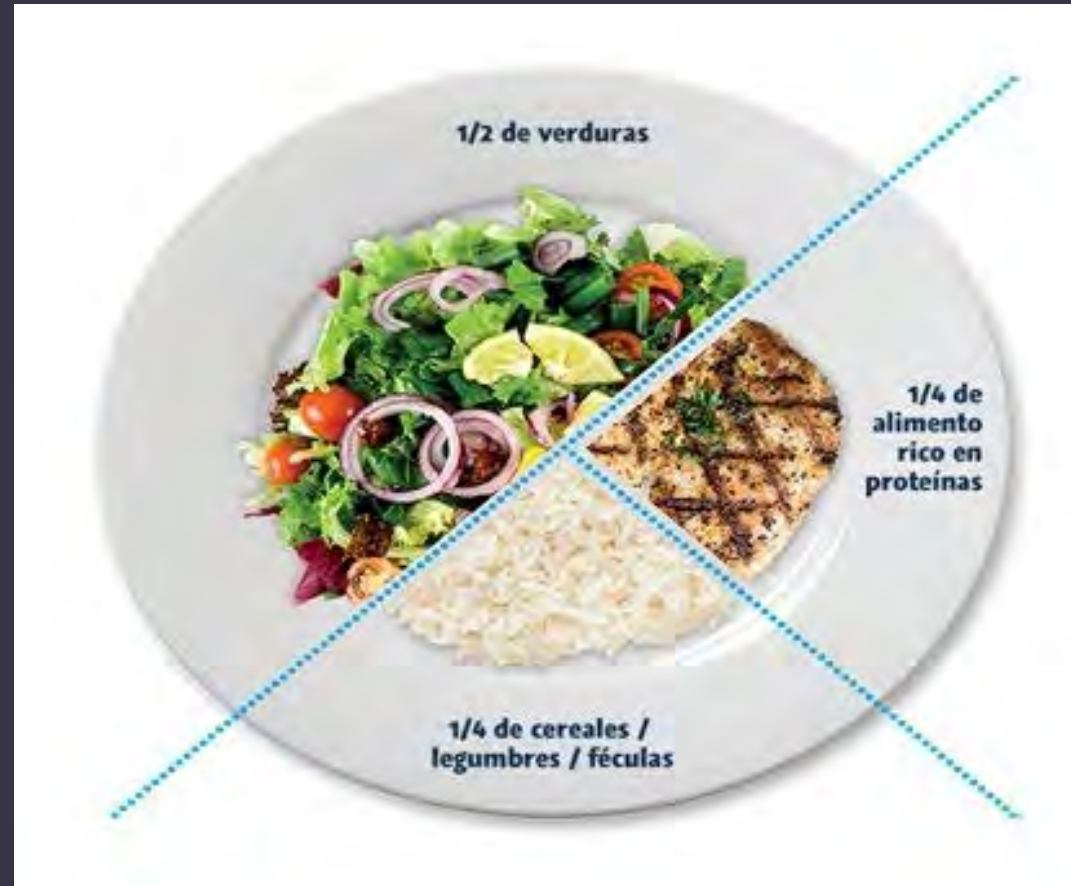


# 6. Oculta la comida poco saludable

- El popular refrán que dice “ojos que no ven, corazón que no siente” no sólo debe aplicarse al amor. La alimentación tiene mucho de **emocional**. Sencillamente, si no vemos aquellas cosas más apetecibles (pero con más calorías) será más sencillo que no las comamos.



# 7. Sigue la “regla del medio plato”



# 8. Coloca la comida sana en recipientes grandes

- Los tarros, 'tuppers' y paquetes más grandes llaman más nuestra atención, y tendemos a echar más mano de ellos. Los recipientes más pequeños, por el contrario, pasan más desapercibidos. De nuevo, para evitar indulgencias es recomendable “esconder” los alimentos que pretendemos **consumir menos**. Si hay algún ingrediente del que solemos echar mano, pero que queremos tomar en menor cantidad y frecuencia, podemos trasladarlo del recipiente original a otros más pequeños y, a ser posible, opacos.



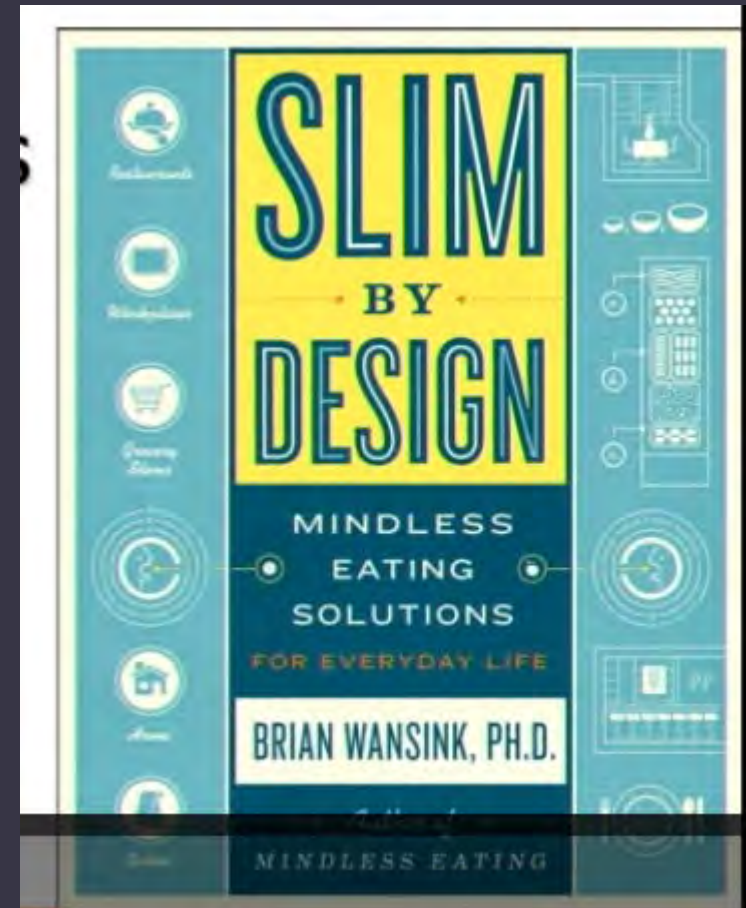


# 9. Cuando comes come



# 10. Cuatro pasos

- Identifica que zona de alimentación te es más problemática
- Identifica 3 cambios diarios que podrías hacer
- Haz el cambio y dale seguimiento por un mes
- Intenta 3 cambios más





**THANK YOU**

**GRACIAS**  
**ARIGATO**  
**SHUKURIA**

**JUSPAXAR**  
**DANKSCHEEN**  
**BIYAN**  
**SHUKRIA**

**TASHAKKUR ATU**  
**YAQHANYELAY**  
**SUKSAMA**  
**EKHMET**  
**GRAZIE**  
**MEHRBANI**  
**PALDIES**  
**BOLZIN**  
**MERCICI**

**GOZAIMASHITA**  
**EFCHARISTO**  
**KOMAPSUMNIDA**  
**MAAKE**  
**LAH**  
**MINMONCHAR**

**SPASSIBO**  
**SNACHALHUYA**  
**NUHUN**  
**CHALTU**  
**WAHABEJA**  
**MAITEKA**  
**HUI**  
**YUSPAGARATAM**  
**ATTO**  
**ANIRIA**  
**UNALCHEESH**  
**HATUR**  
**GUR**  
**SPASIBO**  
**DENKAUJA**  
**NENACHALHYA**  
**EKOJU**  
**SIKOMO**  
**MAKETAI**

**TINGKI**

- Experimento descriptivo
- En restaurantes de comida china con instrumentos de medición secreto midieron y observaron la conducta de las personas. Tapete del peso: subirse al tapete y miden peso, medidor laser de altura , clickers y cracker Jack stopwatches.
- Cosas que las personas delgadas hacían diferente a las personas con sobrepeso:
  - Masticaban más veces 15 vs 12 por bocado.
  - Observaban todas las opciones (73%) y después iban por su plato y elegían entre las opciones lo que querían, contra el 77% de las personas con sobrepeso que primero iban por su plato y luego pasaban plato por plato a decidir si probaban cada plato o no.
  - Usaban palillos chinos, tomaban más agua, usaban platos más pequeños, se sentaban más lejos de la comida y se sentaban dando la espalda a la comida.
  - Comían en platos más pequeños
  -

# THIN DINERS...

Sit 16' further away from the buffet

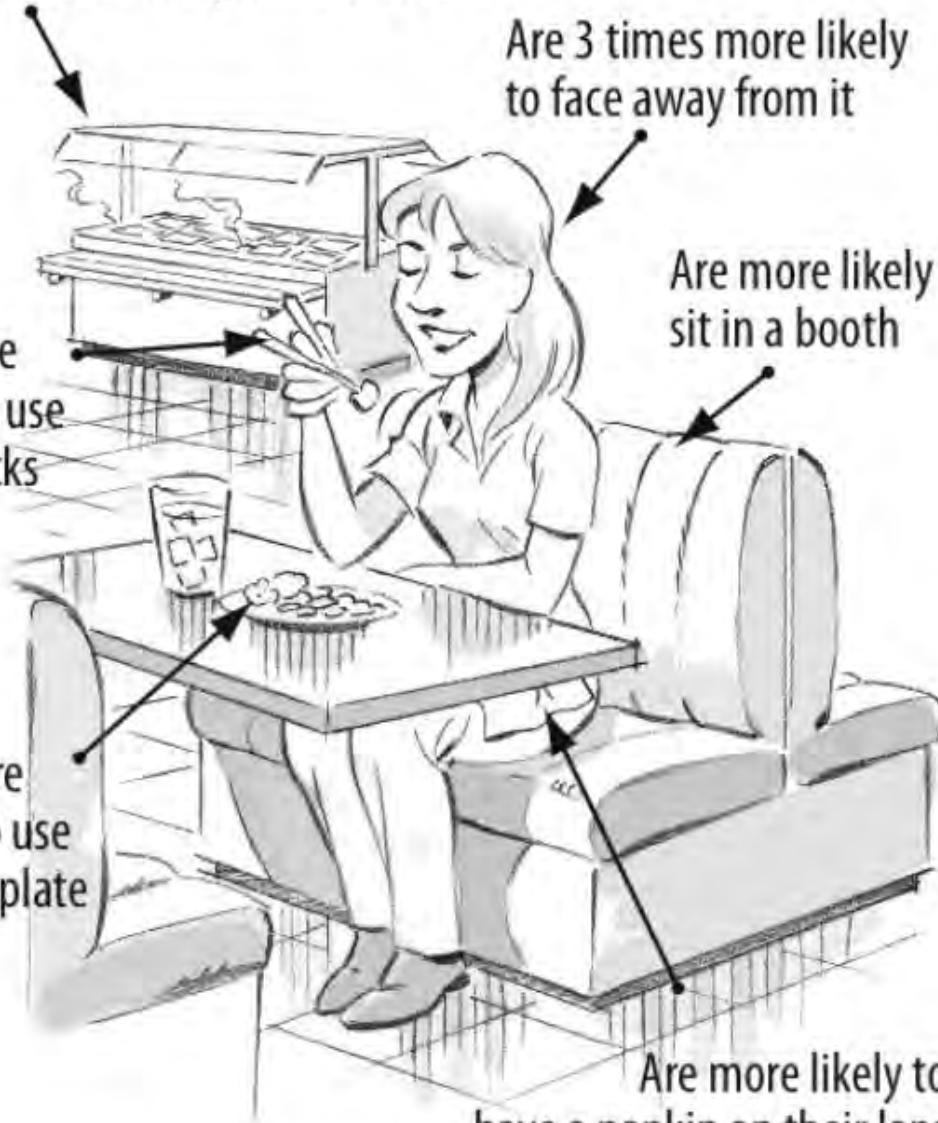
Are 3 times more likely to face away from it

Are more likely to use chopsticks

Are more likely to sit in a booth

Are more likely to use a small plate

Are more likely to have a napkin on their laps



# OVERWEIGHT DINERS...

