

Dejemos sin CORONA al virus

¿Sabías que estamos atravesando dos pandemias?

- Una lleva varios años, y es la de **obesidad**. Pasa desapercibida entre otros motivos porque no es contagiosa sin embargo **¡¡SI ES UNA ENFERMEDAD!!** y además es la principal causa de otras enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedad respiratoria crónica y hasta ciertos tipos de cáncer. En nuestro país el exceso de peso (sobrepeso + obesidad) afecta alrededor del 40 % de los niños/as y adolescentes, así como alrededor del 65 % de los adultos. **¡Te sorprendiste con estos porcentajes! ¿Verdad?**
- Otra, es reciente, y es la de **CORONAVIRUS por COVID-19**. Apareció hace pocos meses. Es muy contagiosa y también afecta a mucha gente.

DEJEMOS SIN CORONA AL VIRUS ¹es una propuesta de actividades recreativas para que niños/as y sus familias aprovechen este tiempo de pandemia para generar o fortalecer hábitos saludables y así protegernos de las dos epidemias. Los contenidos y actividades cuentan con evidencia científica, siendo nuestra postura libre de conflicto de interés.



Mantener hábitos saludables tiene muchos beneficios pero... ¡QUÉ DIFÍCIL RESULTA SOSTENERLOS! ¿Te preguntaste por qué?

Una de las respuestas está en nuestro entorno. Para generar hábitos saludables es necesario contar con entornos saludables. Para que puedas entender mejor te damos algunos ejemplos: *es muy difícil comer sano si lo que tenemos disponible todos los días es comida chatarra; es difícil mantenernos activos si en nuestro barrio no hay espacios para hacer actividad física todos los días...*Entonces, los entornos saludables son ámbitos

con factores físicos y sociales que promueven y facilitan un estilo de vida saludable. Se consideran entornos: los hogares, lugares de estudio, lugares de trabajo y lugares de esparcimiento ².

¹ Proyecto Interministerial: Dirección de Prevención y Promoción de la Salud-Programa Prov. de Obesidad y Dirección General de Escuelas-Dirección de Nivel Inicial

² Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud: Glosario. 1998. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y



“DEJEMOS SIN CORONA AL VIRUS”, TE PROPONENOS HACER DE TU HOGAR UN ENTORNO SALUDABLE,
con actividades de:

- Alimentación y nutrición
- Hidratación sana
- Vida activa
- Bienestar emocional
- Higiene

Bienestar emocional

Cuando hablamos de obesidad normalmente lo vinculamos sólo con un problema de alimentación (hiper-alimentación) pero lo cierto es que en este problema participan muchos aspectos, entre ellos, **los factores psicológicos**.

El factor psicológico es muy importante en las problemáticas vinculadas al exceso de peso. Recordemos que el recién nacido es un lactante.

Cuando el bebé se alimenta, incorpora en su organismo alimento **NECESARIAMENTE** a través de un vínculo **CON OTRO SER** que desea que viva, un ser que está disponible para ese bebé para ofrecerle el alimento.

En ese acto, el bebé se nutre con la leche, con la mirada, con las caricias, con la voz, con los brazos, el regazo y los latidos del corazón de quien lo sostiene...

Vemos entonces que, desde el principio, la alimentación está repleta de sensorialidad: todos los sentidos participan en ese acto. ¡No sólo participa la boca, participa todo el ser!



A medida que el niño crece, dejamos de ser conscientes de todo lo que implica la alimentación y con frecuencia y sin darnos cuenta, como adultos, comenzamos a distorsionar esa vivencia.





Consejo Asesor
en Obesidad



Dirección de
Educación Inicial



MENDOZA GOBIERNO

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes

A menudo nos centramos si comió o no, cuanto comió, intentamos que incorpore las normas sociales vinculadas al acto de comer. Pero nos vamos olvidando del CÓMO come, si disfruta ese







momento, si saborea los alimentos, cómo percibe los aromas y texturas, si comparte afectivamente con otros el momento de la comida, si se da cuenta cuando está satisfecho...

Sin darnos cuenta vamos descuidando el momento de la comida como una experiencia integradora, en tanto abarca lo **sensorial** (las sensaciones a través de los

órganos de los sentidos), lo **interoceptivo** (como las señales internas de hambre y saciedad), lo **cognitivo** (pensamientos, creencias, supuestos ligados a la alimentación) y las **representaciones inconscientes** ligadas a la alimentación (de las cuales no tenemos conciencia pero ejercen una influencia en el modo de percibir la alimentación y en la manera en que nos vinculamos con los alimentos).

Estas distorsiones pueden favorecer problemas vinculados a la alimentación. Uno de esos problemas, es la alimentación por exceso, los atracones y otros trastornos de la conducta alimentaria.

Los aportes de las neurociencias nos advierten sobre la importancia del "comer consciente". Aplicar técnicas de mindfulness o de "conciencia plena" a la hora de alimentarnos resulta beneficioso para:

-  *Conocer la experiencia sensorial con los alimentos y recuperar así el placer de comer teniendo vínculos sanos con la comida y con el propio cuerpo.*
-  *Reconocer y tomar conciencia de las señales físicas del hambre y la saciedad para poder responder a ellas de modo saludable.*
-  *Identificar los comportamientos automáticos que llevan a comer sin pensar y disfrutar del acto de comer.*
-  *Reconocer la diferencia entre hambre emocional y hambre real y actuar de modo consciente y sano.*



¡Les proponemos como familias vivir una **experiencia sensorial** para favorecer un vínculo más saludable con los alimentos!

UN JUEGO DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Edad sugerida: 3 años en adelante

Materiales:

- porciones de diferentes alimentos: Ej: manzana, queso, pan, limón, leche, jugo de naranja, bizcochuelo, tutuca...
- pañuelo
- cuchara/tenedor (1 por representante de grupo)
- plato
- servilletas
- reloj

Desarrollo:

Se puede realizar en el jardín maternal o en el ámbito familiar.

Los participantes se dividen en grupos de igual cantidad (ej. si son 20 participantes se pueden dividir en 4 grupos de 5 integrantes cada uno).

Cada grupo elige un representante. Se llamará a cada representante por vez.

Al representante que le toca, se le vendan los ojos y se le da de probar un trozo/porción de alimento para que lo describa SIN decir qué alimento es. La idea es que su grupo pueda adivinarlo. Ej.: es salado, su aroma me recuerda a mi abuela, de textura suave por dentro y crocante por fuera, se come con desayuno, pero también con el almuerzo...

Mientras más cualidades describa del alimento, más fácil le será al grupo adivinar de qué alimento se trata. Se toma el tiempo que le lleva al grupo adivinar.

El grupo que adivina más rápido es el ganador.





El suprimir el sentido de la vista, posibilita maximizar la conciencia con respecto a la vivencia sensorial. El describir el alimento conecta con todas las asociaciones conscientes e inconscientes que van desde lo compartido culturalmente hasta lo más individual y subjetivo. ¡Resulta divertido y sorprendente ver los gestos al probar los diferentes alimentos, las palabras que se usan para describirlo y los recuerdos que surgen con ciertos alimentos durante el juego!!

Si esta experiencia se realiza durante una de las comidas del día, podrá maximizarse la conexión con las señales de hambre y saciedad. Es una técnica muy interesante de aplicar cuando la percepción interoceptiva está desdibujada (es decir que es débil la percepción del hambre o de la saciedad).

Te invitamos a ver el video "Probando comida con los ojos vendados"



<https://youtu.be/f4mdA5jZGsM>



BIBLIOGRAFÍA

(1) <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/lavar-manos>

(2) Método de Alimentación Consciente Basado en Mindfulness: https://alimentacion-consciente.com/wp-content/uploads/2016/02/Teaser-Mindful-Eating-ESP.mp4?_=1

(3) Super saludable: <https://www.supersaludable.org> › burbuja-de-sabores

