

3. Acérquese... ricos tamales

Acorde con el hábito saludable, es la porción del alimento

Resumen: En la actualidad se presentan hábitos alimenticios que han favorecido el aumento de padecimientos o enfermedades no transmisibles que son mortales y que se encuentran relacionados con porciones de alimentos más grandes. Por ello este escrito aborda cómo el cambio de estos hábitos es un gran reto debido a que se encuentran asociados a factores internos del sujeto: estados de ánimo y emociones, así como a factores sociales que animan al sujeto al consumo de porciones más grandes sólo por mostrar educación, el papel del aprendizaje y las experiencias previas gratificantes y la percepción que el sujeto tiene, también son factores de permanencia de estos hábitos poco saludables.

Palabras clave: Hábitos saludables, porción, educación, factor de riesgo.

Cada vez es más frecuente, y se ha convertido en un hábito, que los tamaños de las porciones de alimentos han aumentado de forma significativa y, por el contrario, la calidad nutricional de los alimentos que se ingieren disminuye, lo que ocasiona efectos negativos en aspectos nutricionales he incluso en la inclinación a padecer enfermedades no transmisibles como diabetes, obesidad, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades cardiovasculares.

En el ámbito del autocuidado, es un gran reto la modificación de hábitos que constituyen riesgos a la salud, ya que se presenta resistencia, a pesar de los objetivos que se plantean y aún con los beneficios que estos aportarán (Breinbauer & Maddaleno, 2008, en Campos & Romo, 2014). Ya que la alimentación es un proceso complejo y que se encuentra relacionado con cuestiones ambientales, sociales y, también por la influencia de la experiencia y el aprendizaje, el arraigo de los hábitos es muy fuerte.

De nuevo, ¿qué son los hábitos alimenticios?

García (1994, en Solís, 2014) define los hábitos alimentarios como costumbres que se adquieren por la repetición de acciones consecutivas y rutinarias, y éstos son adquiridos por medio de una educación nutricional, que es enseñada por el ambiente que rodea a la persona, comenzando por la familia, los amigos, medios de comunicación y el círculo social. Además se encuentran involucrados aspectos como experiencias, necesidades, creencias y tabúes, tradiciones, disponibilidad de los alimentos, el acceso económico que tenga la familia y el conocimiento sobre nutrición.

Campos & Romo (2014) consideran que son comportamientos que se repiten con frecuencia, en tiempo y en ambientes similares y que no sólo es la repetición de conductas sino también se encuentran implicadas secuencias de actos reforzados por

experiencias que han sido gratificantes de forma interna al sujeto o que han sido dadas por el medio ambiente, que pueden ser hechos y pensamientos, lo que da paso a un comportamiento activado de manera automática por señales específicas que escapan al actuar consiente del sujeto.

Los hábitos alimenticios tienen como antecedente la selección, la compra y la preparación de los ingredientes, así como la cantidad y la frecuencia con la que se ingieren (Bak-Sosnowska & Skrzypulec-Plinta, 2012; Ganasegeran et al., 2012; Osorio et al., 2002; Thompson et al., 2011; Worsley, Wang & Hunter, 2010 en Campos & Romo, 2014).

Se ha hablado de hábitos alimentarios y como es que éstos son reforzados, entonces es necesario especificar ahora qué es ración o porción alimentaria. La ración o porción alimentaria es la cantidad habitual de alimento que se suele consumir en un plato, expresada en gramos o en medidas caseras. Teniendo en cuenta estos conceptos se puede observar que la cantidad y/o tamaño de la porción alimentaria va a variar en cada individuo o población, ya que la percepción del tamaño de la ración se ve afectada por factores biológicos, socioeconómicos y culturales (Escuela de Nutrición, 2012; Vásquez de Plata et al., 2006 en Solís, 2014).

De acuerdo al estudio de Solís (2014) los factores de riesgo psicosociales que están involucrados en la identificación del tamaño de la porción que se consume son:

La falta de claridad y de pertinencia de la orientación del tamaño de porción sugerida: por la cantidad de información dada por nutricionistas, publicidad y el propio etiquetado de los productos y no saber cuál de ellas es verídica.

Las distracciones al comer: el utilizar la televisión, la computadora o el celular, provoca que no se tenga conciencia de lo que se come en cuanto a cantidad, ya que la atención está enfocada en otra tarea.

La presión social: el hecho de ser un buen invitado al comerse todo lo que se les ofrece independientemente del agrado o desagrado que provoque el alimento y considerando que es por educación, para no ofender al anfitrión.

Ingenuidad al comer: en el que existe una asociación de los tamaños de porciones grandes respecto a las emociones, considerando que dichas porciones generan un alza en el estado de ánimo cuando los sujetos se sienten rechazados, deprimidos, decepcionados o estresados. Lo que tiene relación

con lo mencionado por Adriaanse et al. (2009, en Campos & Romo, 2014) quien menciona que determinados estados emocionales llevan a la emisión de conductas habituales para el sujeto. Por ejemplo, sentirse triste o con ansiedad lleva a excesos en la alimentación o a preferir el consumo de alimentos con alto contenido calórico.

La falta de autocontrol sobre la saciedad: no se para de comer hasta estar saciado sino hasta terminar el producto o alimento.

Los determinantes biológicos: se encuentra relación o influencia del estado nutricional, específicamente el índice de masa corporal superior (sobrepeso y obesidad), con la presencia de subestimación del tamaño de las porciones de alimentos.

La percepción: Garín (1999) considera la percepción como el conocimiento de una realidad más o menos estructurada que integra datos provenientes de diversos sentidos y no de uno sólo. En el caso de la alimentación, los estímulos internos son el conocimiento que se tiene sobre la comida que se va a consumir, si son alimentos preferidos o rechazados, en el caso de los estímulos externos son todos los percibidos por los sentidos y la sensación que estos originan desde el aspecto, los colores, los olores, el sabor y la cantidad.

Teniendo en cuenta que los hábitos se presentan en circunstancias que son comunes para el sujeto (Wood et al., 2005), la propuesta para la modificación de dichos hábitos va enfocada a modificar los estímulos ambientales relevantes o inhibir la respuesta que se considera habitual a través de incentivo o censura (Van't Riet et al., 2011), pero independientemente de cual de las dos opciones, el punto de partida es la toma de consciencia del hábito y los estímulos ambientales que lo evocan lo que hará posible detenerlo y modificarlo (Campos & Romo, 2014).

Además, es importante que la población tenga conocimiento suficiente y adecuado sobre el tema para que consideren no sólo la calidad si no también la cantidad de los alimentos que se van a consumir, ya que las necesidades nutricionales son diferentes en los diferentes periodos de vida de un ser humano. Las necesidades nutricionales de las mujeres en edad reproductiva

no es la misma que la de los varones entre 15 y 60 años, es decir, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos (Latham, 2002).

Aunque el comer está asociado no sólo con aspectos físicos sino también, como se mencionó anteriormente, con aspectos y afectivos, ya que nos reunimos para celebrar acontecimientos, estrechar lazos o crear reuniones laborales, es necesario ser conscientes de no forzar a comer, ya que esto dificulta, en especial a los niños, a que aprendan a confiar en sus sensaciones internas, ya que se impide que se perciba sus sensaciones de hambre o saciedad y no identifiquen cuándo y cuánto debe comer (Alimentación saludable: Guía para familias, 2007).

Acorde con la obtención de un hábito saludable le permitirá elegir el tamaño de la porción alimenticia que le permita a usted:

- Realizar un adecuado proceso desde el gusto por los sabores pasando por todo el proceso digestivo.
- Aprovechar de los alimentos los *buenos* nutrientes y eliminar los inadecuados.
- Utilizar de manera óptima el tiempo como reducir el tiempo de consumo y el aumentar tiempo de otras actividades.
- Incrementar la sensación de bienestar integral.
- Llevar a cabo actividades orientadas a pensamientos, conductas y emociones, positivas y constructivas.

Referencias

- Latham, M. (2002). Nutrición durante periodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez. En *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. (51-66). Disponible en <http://www.fao.org>
- Campos-Uscanga, Y. & Romo-González, T. (2014). La complejidad del cambio de hábitos alimentarios. *Revista Psicología Científica*, 16, 1-9. Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/267098354>
- Solís Ruiz, D. (2014). *Factores que afectan a los tamaños de porciones de alimento*. Trabajo de grado. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias, Carrera de Nutrición y Dietética.
- *Alimentación saludable: Guía para familias*. (2007). España. Secretaría General Técnica del MEC.

LIC. MARICRUZ MORALES SALINAS
UNAM ENP 3 "JUSTO SIERRA"