

El fin de las “dietas para perder peso”

The end of “weight loss diets”

Por *María Azucena Jurado Estrada y María de Jesús Serrano Plata*

Resumen: Este texto se refiere a que la dieta va más allá de comer para conseguir un cuerpo delgado, más bien se invita a prestar atención al momento presente y poner atención a los estados de hambre y saciedad. Es decir, dar la importancia que merece el maravilloso acto de comer para satisfacer tanto necesidades biológicas, como intelectuales, emocionales y socioculturales.

Palabras clave: dieta, alimentación intuitiva, alimentación consciente.

Abstract: This text refers to the fact that diet goes beyond eating to achieve a slim body, but rather invites us to pay attention to the present moment and pay attention to the states of hunger and satiety. That is to say, to give the importance that the wonderful act of eating deserves to satisfy biological, intellectual, emotional and socio-cultural needs.

Keywords: diet, intuitive eating, conscious eating.

Del nacimiento a los nueve años, aproximadamente, la alimentación depende de los padres o cuidadores primarios. En teoría, durante este periodo no hay una preocupación por seguir alguna “dieta”; sin embargo, en la adolescencia comienza la búsqueda de aceptación de la imagen, la cual depende de los valores, los estereotipos y la subjetividad, además de la determinación social. Si esa imagen corporal no cumple con el canon de belleza, se busca a través de distintas formas (Salazar-Mora, 2008). Hoy en día, se prioriza un modelo estético corporal delgado que se refleja masivamente en medios de comunicación y esto ha llevado a pensar a la sociedad que “ponerse a dieta” es una vía para bajar de peso y verse mejor.

Sin embargo, es necesario aclarar que *dieta* es el conjunto de alimentos y platillos que se





consumen cada día, así que todos tenemos una dieta. Cuando asistes con un profesional de la nutrición, te prescribe un plan de alimentación, con el cálculo de calorías y nutrimentos para lograr el objetivo que hayas planteado y con base en tus características personales, pero hay otros especialistas (o no) que crean dietas estrictas para cubrir la demanda estética generalizada, pero estas no son sostenibles a largo plazo y en su mayoría no promueven hábitos benéficos para la calidad de vida. El concepto de *dieta*, por tanto, se ha alterado al desvirtuar los beneficios físicos/biológicos por un ideal físico. No obstante, ahora se ha puesto mayor atención al aspecto psicológico, ya que somos seres biopsicosociales.


Una forma de abordar este enfoque consiste en integrar la alimentación intuitiva con la consciente. La primera toma como base las señales fisiológicas de hambre y saciedad, postura que permite comer de manera flexible al eliminar rigurosos esquemas sobre qué, cuándo y cuánto comer. La segunda consiste en prestar atención a la comida durante el consumo de esta, y centrarse en esa experiencia a partir del contacto directo con los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juzgar (Grider et al., 2021; Fung et al., 2016).

Algunas estrategias simples que podemos implementar en la vida diaria son comer comida casera, preparada en el hogar de preferencia, y sin usar dispositivos electrónicos. En el primer caso se disfrutaban más los

platillos típicos (guisados), reconocidos y consumidos con frecuencia en la familia, ricos y característicos de la cultura mexicana que te ayudarán a tener saciedad. En el segundo se pone atención plena durante la comida para tener un mejor proceso de digestión, cuyo primer estímulo comienza desde los sentidos de la vista y del olfato, situación que se merma con el uso del celular o la computadora.

Al hablar del fin de las “dietas para perder de peso” se invita a prestar atención al momento, a identificar los estados de hambre y saciedad, así como a reconocer las sensaciones que se experimentan cuando se come, prestar más atención a la información de los sentidos. Es decir, dar la importancia que merece el maravilloso acto de comer para satisfacer tanto necesidades biológicas como intelectuales, emocionales y socioculturales.

Para experimentar los beneficios de alimentarte conscientemente, te invitamos a participar en un programa integral denominado “Sin medida:

amor sin medidas, salud sin límites”, recientemente desarrollado por la doctora María de Jesús Serrano Plata y dirigido a madres de familia, en el cual también se integran los beneficios de la actividad física, como la caminata consciente. 

Referencias

- Fung, Teresa T et al. (2016). “An Expanded Model for Mindful Eating for Health Promotion and Sustainability: Issues and Challenges for Dietetics Practice”, en *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 116, núm. 7, pp. 1081-6. <<https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.013>>.
- Grider, Hannah S. et al. (2021). “The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review”, en *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 121, núm. 4, pp. 709-727. <<https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.10.019>>.
- Salazar-Mora, Zaida (2008). “Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez”, en *Reflexiones*, vol. 87, núm. 2, pp. 67-80. <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>>.



María Azucena Jurado Estrada es licenciada en Nutrición por la Universidad del Valle de Toluca y estudiante de la Licenciatura en Biotecnología de la UAEMéx. Cuenta con experiencia en nutrición deportiva.



María de Jesús Serrano Plata es licenciada en Nutrición, educadora en Diabetes, maestra en Administración de Recursos Humanos y Doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx y candidata para ingresar al Sistema Nacional de Investigadores.