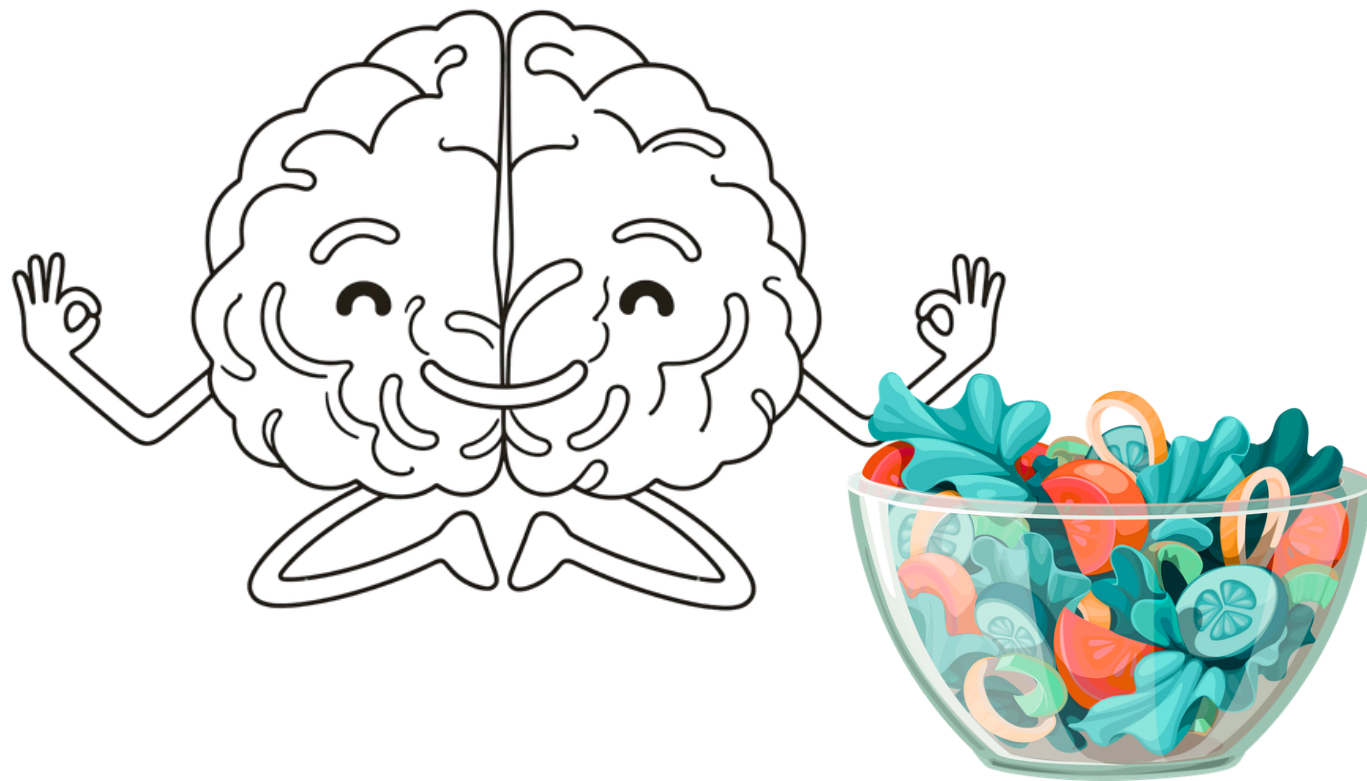


Alimentación y salud mental



Asnadi Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

ENTENDIENDO LA CONDUCTA ALIMENTARIA

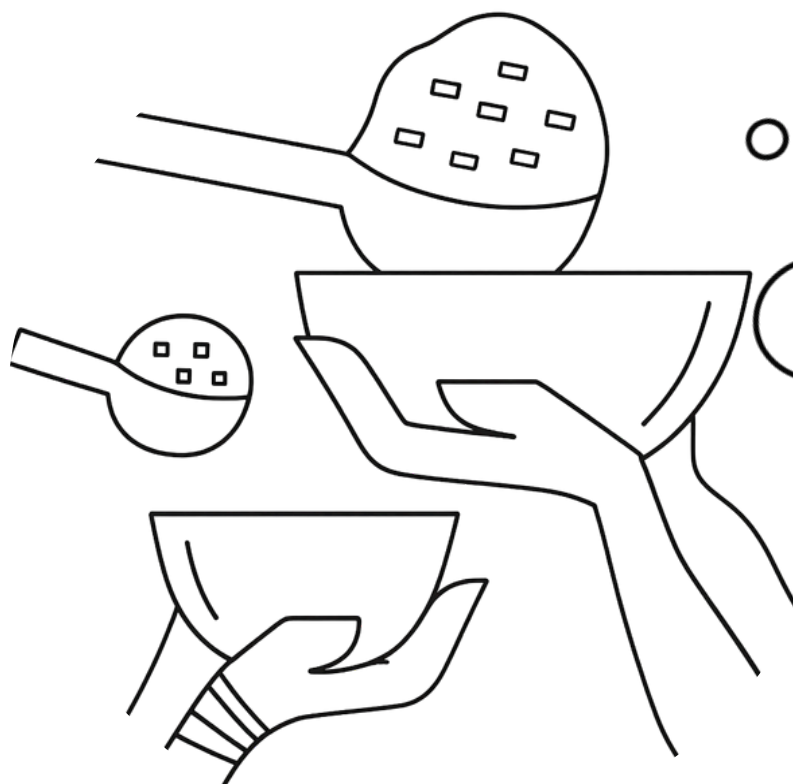


¿CÓMO COMO?

Tipos de hambre

Hambre fisiológica (**real**)

Necesito comer alimentos para nutrirme, tener energía y/o estar saciado



Apetito

Deseo comer por disfrutar, por aliviar una necesidad. Vinculado a los sentidos (olor, color, presentación, sabor, textura, recuerdos...) y condicionado por el contexto social

Hambre emocional

Necesidad psicológica de comer (para generar o eliminar una emoción). Búsqueda de placer o evitación de emociones desagradables.


Asnadi

¡todos los hambres son reales!

“HAMBRE EMOCIONAL”: ¿Cuál es su función?

Búsqueda de placer



Refuerzo positivo

Comida como premio o recompensa, que me aporta un placer inmediato.

Evitación del malestar



Refuerzo negativo

Comida como alivio emocional, para bajar ansiedad o evitar pensamientos (distracción)



Asnadi

Asociación Nacional
de Dietistas // TSD

“Me lo he ganado”
“¡Vamos a celebrarlo!”
“Uff... lo necesito”
“Después de esta semana
tan dura...”

“HAMBRE EMOCIONAL”: ¿Cómo manejarlo?

Búsqueda de placer



Pregunta:

- ¿Qué necesitas en lugar de esta ingesta?
- ¿Qué otra cosa sería satisfactoria?
- ¿Qué puede hacer mis comidas principales más satisfactorias? (recetas fáciles y sabrosas, planificación, variedad, comer consciente...)
- ¿Cómo manejas las obligaciones? (priorizar, delegar...)

Evitación del malestar



Pregunta:

- ¿Qué necesitas en lugar de esta ingesta?
- ¿Cómo podrías regular esa emoción?
- ¿Existe alguna alternativa saludable?
- ¿Alguna manera de disminuir la cantidad?
- Permitir la relajación, consciencia y disfrute.

Hambre emocional



TCA



- NO es necesariamente una conducta problemática.
- Es un recurso válido de gestión emocional, útil a corto plazo.
- Somos conscientes.

- **Relación compleja con la alimentación**, con pérdida de control.
- Conlleva **riesgos significativos** para la salud física y mental.
- Requiere **tratamiento interdisciplinar**.

¿Uso de forma sistemática?

¿Produce culpa?

¿Afecta a la salud?

- PICA
- TT. POR RUMIACIÓN
- TT. EVITACIÓN/RESTRICCIÓN
- ANOREXIA NERVIOSA
- BULIMIA NERVIOSA
- TT. ATRACONES
- OTRO TCA ESPECIFICADO
- TCA NO ESPECIFICADO



Asnadi

Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

Alimentación y salud mental

Patrón de dieta mediterránea

FRUTAS Y VERDURAS

- + Optimismo
- Estrés
- Síntomas depresivos
- + satisfacción vital



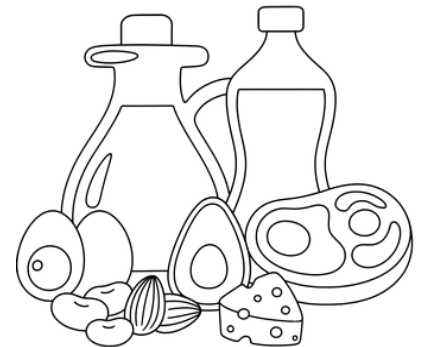
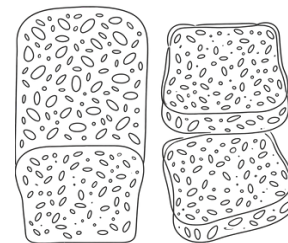
Asnadi

Asociación Nacional
de Dietistas // TSD



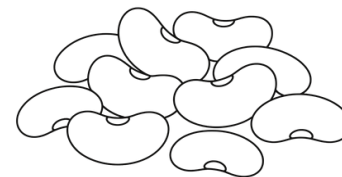
LEGUMBRES Y CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- + Serotonina
- = + Bienestar



ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

- Depresión



VITAMINAS Y MINERALES

- Ansiedad
- Depresión



¿Más info?



Asnadi Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

Głabska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Nutrients*, 12.
<https://doi.org/10.3390/nu12010115>.

Fond, G., Young, A., Godin, O., Messiaen, M., Lançon, C., Auquier, P., & Boyer, L. (2019). Improving diet for psychiatric patients : High potential benefits and evidence for safety.. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.092>.

Aridi, Y., Walker, J., & Wright, O. (2017). The Association between the Mediterranean Dietary Pattern and Cognitive Health: A Systematic Review. *Nutrients*, 9.
<https://doi.org/10.3390/nu9070674>.