



## **Alimentación, nutrición, salud: Un reto para el cuerpo y la mente saludable**

### **Food, nutrition, health: A challenge for a healthy mind and body**

**Rosa Lilia García-Kavanagh**

Servicios de Salud de Oaxaca, México

[garkav@yahoo.com.mx](mailto:garkav@yahoo.com.mx)

**Luz María López-García**

Centro de Investigación Estratégica y Desarrollo Social, A.C., México

[luz.K@hotmail.it](mailto:luz.K@hotmail.it)

## Resumen

Transformar hábitos y comportamientos a través de nuevos aprendizajes sobre la salud, comida, alimentación y nutrición, nos remonta a indagar diferentes disciplinas y perspectivas para cambiar los estilos de vida, en particular el consumo de alimentos en razón a las actividades y rutinas diarias que se realizan para poder alcanzar un bienestar pleno y prevenir enfermedades. Es momento de hacer una pausa, adquirir capacidades y habilidades para vivir sanamente, ejercitar el cuerpo, la mente, reconocer la importancia de saber qué comemos, cuanto comemos, porqué comemos y la práctica de la atención plena en las diferentes etapas de la vida. El concepto de salud es amplio para interpretar y aplicar, podemos suponer que la salud es pensar bien, estar bien, sentirse bien y verse bien, todos estos aspectos integrados, armonizados y relacionados con una alimentación que aporta los nutrientes esenciales y la energía que cada persona requiere, así como entrenar a la mente y el cuerpo para dirigir deliberadamente la atención mediante ejercicios de respiración y meditación para estar en el presente, "aquí y ahora". Tener conciencia sobre la salud y nutrición es fundamental para apropiarse de estilos de vida saludables poniendo en práctica la atención plena, autoconocimiento y autocontrol emocional para estar sanos, alcanzar una vida saludable y feliz.

**Palabras clave:** alimentación, nutrición, salud, atención plena

## Abstract

Transforming habits and behaviors through new learning about health, food, eating and nutrition, takes us back to investigate different disciplines and perspectives to change lifestyles, particularly food consumption due to the activities and daily routines that are performed in order to achieve full wellness and prevent diseases. It is time to pause, acquire skills and abilities to live healthily, exercise the body, the mind, recognize the importance of knowing what we eat, how much we eat, why we eat and the practice of mindfulness in the different stages of life. The concept of health is broad to interpret and apply, we can assume that health is to think well, be well, feel well and look good, all these aspects integrated, harmonized and related to a diet that provides the essential nutrients and the energy that each person requires, as well as training the mind and body to deliberately direct attention through breathing exercises and meditation to be in the present, "here and now". Being aware of health and nutrition is fundamental to appropriate healthy lifestyles by putting into practice mindfulness, self-knowledge and emotional self-control to be healthy, achieve a healthy and happy life.

**Keywords:** food, nutrition, health, mindfulness

---

## 1. Introducción

Transformar hábitos y comportamientos a través de nuevos aprendizajes sobre la salud, la comida, la alimentación y la nutrición nos remonta a indagar sobre diferentes disciplinas y perspectivas desde los hechos históricos de la humanidad, el avance de las ciencias, la neurociencia, los asentamientos de las poblaciones, migración, transiciones demográficas, socioeconómicas, políticas, epidemiológicas, nutricionales, biológicas y psicológicas que abordan la problemática para mantener y conservar la salud, identificando y modificando los estilos de vida, en particular lo referente al tipo, cantidad y consumo de alimentos en razón a las actividades y las rutinas diarias que se realizan para alcanzar el bienestar pleno y prevenir enfermedades. Es momento de hacer una pausa, adquirir capacidades y habilidades para vivir sanamente, ejercitar el cuerpo, la mente, reconocer la importancia de saber qué comemos, cuanto comemos, porqué comemos y la práctica de la atención plena en las diferentes etapas de la vida.

La nutrición es un parámetro fundamental para el desarrollo del cuerpo y la mente, hay infinidad de preguntas que tendremos que responder ¿Qué es salud?, ¿Qué es alimentación? ¿Qué es nutrición? ¿Conocemos los alimentos que ingerimos?, ¿Sabemos para que nos alimentamos? ¿Conocemos cómo funciona el cuerpo y la mente?, ¿Qué es atención plena?, en los siguientes párrafos se tratará de dar respuesta a las preguntas planteadas.

Salud es un concepto muy amplio para interpretar y aplicar, podemos suponer y responder que la salud es pensar bien, estar bien, sentirse bien y verse bien, todos estos aspectos al unísono, integrados, armonizados, en equilibrio, relacionados con una alimentación que aporta los nutrientes esenciales y la energía que cada persona requiere para subsistir, si además se agregan ejercicios mentales para poner atención al momento de comer, a estar en el presente “aquí y ahora”, es hacer conciencia sobre la salud y nutrición que practicamos todo esto en conjunto nos lleva a vivir bien, vivir saludable, ser feliz. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud es el completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de afecciones o enfermedad (OMS, 2022), para alcanzar la salud en todos esos aspectos se requiere conocer cómo funciona el cuerpo, la mente, el entorno en el que se vive, identificar, entender y cambiar los estilos de vida físicos y emocionales que son hábitos adquiridos algunos son nocivos para la salud y se requiere modificarlos en particular los hábitos alimenticios para lograr el bienestar, situación que no resulta fácil de llevar a cabo, pero es posible realizar cuando se hace consciente el estilo de vida y las repercusiones que origina en la salud. Es el momento de hacer una pausa para aprender y poner atención plena sobre la salud del cuerpo y de la mente.

Los estilos de vida son aprendizajes se adquieren en la infancia se ven influenciado por factores familiares, económicos, sociales, las costumbres, la cultura y el ambiente externo, estos se van modificando con los años, pueden causar daño a la salud o ser estilos de vida activos, saludables sobre todo cuando se logran aprendizajes relacionados con el funcionamiento del cuerpo, la mente y en particular el estudio y manejo de las emociones que adquiere relevancia por la amplia gama de investigaciones publicadas en especial en el ámbito educativo en donde se fundamentan los hallazgos que involucran el manejo de las emociones, situación que permite incorporar nuevas

---

perspectivas y cambios orientados al fortalecimiento de las personas, al aprendizaje y al éxito en la vida (Herrera, TL., & Buitrago, BR. 2019).

Los estilos de vida pueden ser sanos o insanos estos últimos están presentes en la actualidad por los hábitos y comportamientos no saludables provocados por la alimentación inadecuada, el sedentarismo, alcoholismo, tabaquismo y el incremento de estrés postpandemia que se extiende en el mundo. Los estilos de vida sanos se refieren a la práctica de hábitos y comportamientos saludables, es importante hacer conciencia sobre los alimentos que se consumen porque no solamente proporcionan la energía y los nutrientes que necesita el cuerpo, sino que además algunos tienen un poder preventivo y curativo ahí está la clave de la comida, de la salud.

## 2. Desarrollo

El reto para alcanzar un cuerpo y una mente saludable es apropiarse de nuevos aprendizajes y comportamientos relacionados con la comida, la alimentación, la nutrición y la salud que intervienen para alcanzar un estilo de vida saludable físico y mental mediante la atención plena, el manejo de autoconocimiento y autocontrol emocional.

¿A qué se refiere cuando se habla de comida?

A los alimentos que se ingieren en cualquier momento del día.

Lo que se come y bebe para nutrirse (Real Academia Española. RAE. 2014)

Es el alimento que se toma al medio día o primeras horas de la tarde. (RAE. 2014)

Comida rápida que se prepara de forma industrial y estandarizada para su consumo inmediato. (RAE. 2014)

¿A qué se refiere cuando se habla de la alimentación?

A la acción y efecto de alimentar o alimentarse. (RAE. 2014)

Al conjunto de las cosas que se toman o se ingieren y se proporcionan como alimentos. (RAE. 2014)

A un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. FAO. 2022)

---

A una alimentación equilibrada y saludable. (FAO. 2022)

A la ingesta de alimentos que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades.

¿A qué se refiere cuando se habla de nutrición?

A tener acceso a una alimentación completa que contiene una composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. (OMS. 2018)

A mantener una alimentación saludable sustentada en incrementar la ingesta de frutas, verduras y hortalizas al menos 400g al día, reducir el consumo total de grasa a menos del 30%, reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, reducción de la ingesta de sal/sodio y la supresión de las grasas trans de producción industrial en el suministro de alimentos, la disminución de azúcares, sal y grasas trans reduce los factores de riesgo de enfermedades crónicas y aporta beneficios para la salud.(OMS. 2018)

## **2.1 La comida, la alimentación y la nutrición**

La comida, la alimentación y la nutrición son acciones y procesos fundamentales para la vida porque aportan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, permiten la supervivencia de las personas contribuyendo al crecimiento, desarrollo, la renovación de las células y los tejidos y la producción de la energía necesaria para el funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Los procesos de la alimentación y nutrición se llevan a cabo en el aparato digestivo o gastrointestinal que se extiende desde la boca hasta el ano, está formado por el esófago, estómago, el intestino delgado y el intestino grueso, que reciben, mueven, digieren, absorben los alimentos y se encargan de eliminar los residuos en las heces. (Bartel Michael. 2023)

Es fundamental identificar que la comida, la alimentación y los nutrientes que se ingieren diariamente se convierten en energía para el cuerpo y la mente.

¿Cuánto comemos?, la cantidad de comida que se ingiere es un parámetro que se supone que determina la saciedad en las personas para dejar de comer, después de comer se siente plenitud o satisfacción para dejar de comer, es lo general pero sucede que algunas personas continúan comiendo a pesar de no tener apetito, persiste el deseo por la comida e ingieren porciones abundantes aun cuando sientan plenitud y piden más por diversas

---

circunstancias, entre ellas la “ansiedad por la comida”, la “falta de atención al comer”, porque se realizan diversas actividades al comer, porque les gusta estar comiendo “gula”, por la falta de conciencia, hay una desconexión entre la mente y el cuerpo, es cuando se pierden las dimensiones del cuerpo, se desatiende la salud, se deja de “observar y escuchar al cuerpo”.

Las porciones diarias y el tipo de alimentos son importantes con relación a los nutrientes y la energía que requiere el organismo, así como el control sobre la cantidad y los momentos al consumir los alimentos. Existen diversas propuestas en relación a cuantas porciones al día se recomiendan por ejemplo de 2 a 3 comidas al día, iniciar el día con un desayuno nutritivo para tener energía todo el día y ser productivo, la comida al medio día y en ocasiones una cena ligera, se puede acompañar de ayunos en momentos de inactividad física por la noche por más de 12 horas, otra propuesta es realizar 5 comidas al día, iniciar con el desayuno, a media mañana una colación, la comida, por la tarde una merienda y la cena, tener en cuenta las cantidades y las porciones, se supone que ayudan a sentirse satisfecho, se queman calorías paulatinamente a través de la digestión, mantiene activo el metabolismo y se consumen los nutrientes que hacen falta para tener energía las 24 horas. Otras propuestas incluyen practicar ayunos intermitentes para estar saludables por ejemplo realizar dos comidas al día; el desayuno y la comida, omitir la cena para tener un ayuno prolongado de más de 16 horas, o solo ingerir líquidos. Lo importante es tener y hacer conciencia de hábitos y comportamientos alimentarios saludables.

¿Por qué comemos?, las respuestas pueden ser diversas; para tener salud, para nutrirse, para saciar el hambre, para vivir, para ser feliz, lo conveniente es tomar conciencia que debemos comer para mantener un cuerpo y una mente sana, comer para ser productivos, alcanzar las metas propuestas, prevenir enfermedades y ser feliz.

La realidad es que comemos en automático, para saciar un apetito que llega a ser voraz e incontrolable, se manifiesta en sobrepeso, obesidad e incremento de enfermedades crónicas. La calidad y cantidad de comida si importa, además de practicar la atención plena en la alimentación para modificar hábitos alimentarios.

Es conveniente identificar la “ansiedad por comer”, el “hambre emocional” y el “trastorno del apetito desenfrenado”, los cuales son muy frecuentes tienen causas multifactoriales, se presentan cuando las personas sienten una gran necesidad de comer, están pensando todo el tiempo en la comida, observan algo de comer y se les antoja, comen sin tener hambre, es una compulsión por comer, comen muy rápido, no mastican, es un impulso no controlado que se debe atender, se pierde el control de la saciedad por lo tanto es necesario entender y atender los desórdenes alimenticios, acompañados de problemas emocionales de ansiedad, estrés o el efecto de algún padecimiento que provoca los trastornos.

Aprender a alimentarse, tener en cuenta el equilibrio que debe existir entre la ingesta calórica (la alimentación, el consumo) con el gasto calórico (lo que utiliza el cuerpo, el gasto de energía diario que se requiere para ser productivo), es determinante para evitar los excesos en la alimentación.

---

El sedentarismo, la falta de ejercicio es otro factor que interviene en el sobrepeso y la obesidad es conveniente estar en movimiento, caminar, ejercitarse, programar ejercicios regulares, constantes y permanentes para mejorar la salud. Entender que la salud tiene como pilar fundamental la alimentación mediante el consumo de alimentos saludables, variados, en las cantidades necesarias, en la actualidad se recomienda el incremento de verduras, legumbres, frutas y fibras, limitando el consumo de azúcares, sal y grasas trans de producción industrial para evitar las dietas malsanas y contribuir a disminuir las enfermedades crónicas que persisten en todo el mundo por la modificación en la alimentación, el incremento del sedentarismo y las adicciones (OMS. 2018)

## 2.2 La salud mental y herramientas para mejorar

El cerebro es el órgano que dirige todas las funciones vitales internas y procesa las del exterior, la mente es el resultado de la actividad y funcionamiento del cerebro que interviene en todos los procesos, en particular con la comida, la alimentación, la nutrición y la salud. El cerebro, genera y desarrolla ideas, pensamientos, sentimientos y emociones, está involucrado en todo lo que se piensa, se dice y se hace, es responsable de las actitudes y comportamientos mediante la información que procesa y recibe de los ojos, oídos, nariz, boca, piel y otros órganos sensoriales. El cerebro funciona enviando mensajes al cuerpo y controla casi todo en automático, sin que se piense; por ejemplo, es automática la respiración, la frecuencia cardíaca y la presión arterial (Maiese Kenneth. 2023).

La conexión que ocurre entre la mente y el cuerpo es en doble sentido, ambos mantienen una vida en equilibrio. Se ha comprobado que la intervención de factores psicológicos pueden contribuir en la aparición de trastornos físicos que se manifiestan en diversas enfermedades orgánicas y terminan por afectar las actitudes y comportamiento de las personas en la forma de pensar o en el estado anímico de las personas. Por ejemplo, el estrés causa síntomas físicos, aunque al inicio no exista una enfermedad orgánica previa, debido a que el cuerpo responde fisiológicamente al estrés emocional, liberando sustancias químicas que causan sobreexcitación, ansiedad, miedo, que a su vez activa el sistema nervioso autónomo y hormonas como la epinefrina para que se acelere la frecuencia cardíaca y aumenta la presión arterial y la cantidad de sudor (Villa-Forte Alexandra. 2023).

El estrés, la ansiedad, el miedo causan alteraciones físicas y síntomas que afectan la salud, puede iniciar con una contractura muscular, que producirá dolores en el cuello, la espalda, la cabeza u otras zonas, las personas en ocasiones solo atienden el síntoma físico y no se percatan que viven en estrés constante que puede llegar a afectar a diversos órganos del cuerpo produciendo enfermedades crónicas o mortales. La sobreexcitación por el estrés provoca estados de irritación, culpa por no cumplir o terminar una tarea, un trabajo extenuante o forzado, acentúan el pesimismo, la negatividad y otros estados mentales que se juntan con los síntomas de enfermedades orgánicas. Las enfermedades multifactoriales como el cáncer presenta además de los síntomas físicos orgánicos se agregan trastornos mentales como son la ansiedad o depresión que pueden empeorar los efectos de la enfermedad orgánica y agravan la situación psicoemocional de las personas. En la actualidad el enfoque de la medicina debe ser integral no solo la que afecta el cuerpo, sino la mente se deben complementar los tratamientos médicos con técnicas terapéuticas basadas en la teoría de que los factores mentales y emocionales pueden influir en la salud física (Villa-Forte Alexandra. 2023).

---

El cerebro requiere de mucha energía para concentrar la atención, que se obtiene de la glucosa y el oxígeno, el Dr. Torkel Klingberg, (Klingberg T. 2010) refiere que existen dos tipos de atención; la atención controlada y la atención originada por estímulos, la controlada consiste en dirigir la atención de forma intencionada y la originada por estímulos se refiere a las cosas que captan la atención repentinamente, esta última es la que se procesa con más frecuencia. Otro aspecto del funcionamiento del cerebro es que puede gestionar una cosa a la vez, se ha demostrado que cuando se cree que se están haciendo varias cosas a la vez, lo que en realidad se hace es alternar la atención rápidamente de una cosa a otra, inicia la persona haciendo una cosa que deja pendiente por hacer otra y así esta con una atención dispersa, no atenta. La atención controlada es parte de la conciencia, es una actividad de gran intensidad, que requiere de mucho esfuerzo por parte del cerebro por lo que se adquiere mediante entrenamientos específicos para adquirir la atención controlada, realizando diversos ejercicios para tener una mente concentrada, una mente plena, atenta.

¿A qué se refiere cuando se habla de atención plena (Mindfulness)?

La mente atenta, concentrada y la atención plena es una función del cerebro que se puede asociar con la idea de conciencia que fluye, que observa lo que sucede sin juzgar o reaccionar. La definición de Jon Kabat-Zinn: “Es la conciencia que surge al dirigir deliberadamente la atención —en el momento presente, y sin juzgar—”, mindfulness. Otros científicos y usuarios denominan “atención plena” a diversos modos de emplear la atención. (Goleman Daniel & Davidson Richard J. 2018)

La atención plena o mindfulness, basada en la filosofía budista, el término fue introducido por Kabat-Zinn en el ámbito de la psicología clínica, y lo define como el proceso de estar intencionalmente consciente de los pensamientos y las acciones en el momento presente. Implica entrenarse para prestar atención a la experiencia en cada momento, sentir y reconocer los contenidos de la mente. Las conclusiones de un estudio para el tratamiento de personas con conducta de atracón aplicando la atención plena demuestran su eficacia como una estrategia complementaria al tratamiento, ya que se identificaron cambios favorables, como el aumento de la conciencia y el reconocimiento cognitivo y emocional, que conlleva modificaciones en la conducta alimentaria (Díaz-Tendero, Dafne y Cols. 2019).

La atención plena son ejercicios mentales que se llevan a la práctica momento a momento, es estar consciente de lo que hacemos, es poner atención a la acción realizada en este caso; al momento de alimentarnos, de sentarnos a comer, a observar lo que comemos, a saborear la comida, a masticarla pausadamente, a saborear los alimentos, a estar en el aquí y ahora, en el tiempo asignado a la comida, esté ejercicio de atención en los alimentos, en el momento de comer va a ser el parteaguas para hacer conciencia sobre la salud y nutrición que practicamos.

Los ejercicios de atención plena son variados, uno de ellos es poner atención en la respiración, detenerse para sentir el paso del aire por la nariz a los pulmones, aprender a realizar el ejercicio para percatarse de las

---



sensaciones que se producen en el cuerpo por solo respirar (inhalar y exhalar, aprendiendo diferentes técnicas de respiración), al realizar esta acción se pone atención en la entrada y salida del aire del cuerpo, una acción automática que cuando se logra tener atención plena a este proceso se produce una gran quietud, una sensación de calma interna, concentrándose en uno mismo, incluso se logra aislarse del exterior.

Otro ejercicio es la meditación que se practica en diferentes disciplinas, formas y posturas, esta práctica es entrenar a la mente para estar presente, estar consciente en el aquí y el ahora, es estar en calma con uno mismo sin abrumarse por lo que pasa en el exterior. Se enfoca a las sensaciones del cuerpo, a la respiración, a identificar los múltiples pensamientos que pasan por la mente en el instante de tratar de estar atento a una acción, a un estado de quietud, se identifica como la mente se distrae frecuentemente, se dispersa, aparecen emociones, pensamientos sobre los pendientes o lo que se tiene que hacer y empieza la distracción se deben aceptar, dejar pasar y regresar al momento presente, este ejercicio requiere ser guiado y llevar entrenamiento específico.

Otra herramienta para tener atención plena durante la alimentación es controlar el peso corporal aplicando un parámetro para la salud con la vigilancia el peso y la medición de la circunferencia del abdomen, es una acción simple, sencilla en el control del sobrepeso, la vigilancia de la alimentación y la prevención de enfermedades. Un dato de riesgo para la salud es el sobrepeso y el incremento de la grasa corporal con aumento de la circunferencia del abdomen, que deteriora la salud e influye no solo en deformar el cuerpo, sino afecta el funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas, se acompaña de varios síntomas como; fatiga, cansancio, sueño, insomnio, falta de concentración en la atención en tareas cotidianas, puede causar enfermedades crónicas, afectando además el comportamiento y las actitudes de las personas presenta manifestaciones diversas entre ellas baja autoestima, sumisión o violencia entre otras. El desequilibrio entre el ingreso o ingesta de alimentos y el gasto de calorías es la causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso: se manifiesta con una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, el indicador para detectarlo es el Índice de Masa Corporal (IMC) uno de los criterios para conocer las condiciones de nutrición, desnutrición, peso adecuado, sobrepeso y obesidad.

Para obtener el IMC, se tienen que considerar tres factores: sexo, peso actual y estatura. Se calcula por el “índice de Quetelet” dividiendo el peso corporal de una persona en kilogramos por la estatura o talla en metros al cuadrado.  $IMC = \text{peso corporal (kg)} / \text{estatura (m}^2\text{)}$ .

El indicador de sobrepeso: IMC normal es menor a 25, sobrepeso de 25 a 30. obesidad: IMC igual o superior a 30. (OMS. 2019)

El IMC se complementa con la medición de la circunferencia de la cintura (CC) para identificar la obesidad y predicción de factores de riesgo cardio metabólico, lo adecuado es 80 cm para las mujeres y 90 cm para los hombres, con un máximo de perímetro abdominal de 88 cm para las mujeres y 102 cm para los hombres, se mide fácilmente con una cinta métrica, la persona debe estar de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados y el

---

abdomen relajado para, a continuación, rodear su abdomen con la cinta métrica generalmente a la altura del ombligo.

### **2.3 Autoconocimiento y autocontrol**

Para llevar a cabo la actividad de una mente atenta o atención plena durante la comida, la alimentación y la nutrición para lograr la salud y bienestar se requiere entrenar a la mente y manejar los componentes de inteligencia emocional como son el autoconocimiento y autocontrol.

¿A qué se refiere cuando se habla de autoconocimiento?

Es el conocimiento de uno mismo.

A la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento que aparece.

A Identificar las propias emociones y la reacción que se tiene al sentirlas.

Reflexionar sobre el comportamiento que se tiene con la alegría, el amor, el miedo, la tristeza, la culpa y la ira.

Analizar las situaciones de conflicto que se vivieron y como se manejaron.

Analizar las relaciones interpersonales en que estatus se manejan; como se resuelven, son cordiales, se dejan o terminan en conflicto o violencia.

A reconocer el conflicto, sus consecuencias, aprender a manejarlo y resolverlo propositivamente.

A identificar y analizar cuantas veces al día me dejo influenciar por lo que me dicen y origino problemas innecesarios. Analizar la reacción que maneja con más frecuencia; la paciencia, calma, empatía, compasión, culpa, violencia, sumisión o miedo.

Es aprender el manejo de los pensamientos y las emociones para identificar, entender, dejar fluir y ser feliz.

¿A qué se refiere cuando se habla de autocontrol?

A conocerse así mismo.

---

A aprender a tener conciencia de uno mismo, responder: ¿Quién soy, ¿cómo soy?, ¿por qué tengo ciertas actitudes y comportamientos?, ¿cómo manejo mis pensamientos y emociones?, ¿cuál es mi proyecto de vida?, ¿cómo vivo? ¿cómo quiero vivir?, ¿soy feliz?

Identificar las emociones que desencadenan una reacción negativa/positiva, analizar y reflexionar el ¿por qué?

Adquirir habilidades emocionales como son; mantener la calma, no reaccionar impulsivamente, distraerse mentalmente, aprender a comunicarse, a tomar decisiones, a la escucha atenta, a estar en silencio, a sonreír, a resolver.

Enfrentar situaciones difíciles o complicadas en calma, con atención plena.

Evitar hacer juicios.

Estar en el presente, estar con atención plena, estar en el momento, en la realidad.

Aprender a respirar intencionadamente, a meditar.

Aprender atención plena “Mindfulness”

Aprender herramientas de desarrollo humano.

Los conceptos antes mencionados nos llevan a reflexionar qué, mantener una salud equilibrada requiere de aprender diversos procesos del cuerpo, de la mente y la práctica de herramientas para mejorar.

### **3. Conclusiones**

Suponemos que la comida, la alimentación y la nutrición es un acto cotidiano, necesario para subsistir, por lo tanto se tiene que hacer con conciencia, no se puede dejar como un acto secundario que se realiza a la par de otras actividades, de manera impulsiva o en automático, aprender a estar en el momento, en el presente, estar consciente, es percatarse y reconocer la acción de comer, aprender el proceso de la alimentación, de la nutrición, aplicar y practicar los aprendizajes para modificar estilos de vida para mejorar el comportamiento habitual de comer, incorporar el manejo de las emociones, desarrollar capacidades y habilidades para conservar la salud y el propio bienestar mediante un cuerpo y una mente saludable.

---

Adquirir capacidades y habilidades para aprender a comer, a vivir, a disfrutar la vida, a entender que la comida es fundamental para nutrir el cuerpo y la mente, es hacer conciencia sobre la salud, la nutrición, aplicar herramientas para lograr la atención dirigida al acto de comer, procurar un estado mental relajado, sereno, entrenado para disfrutar el placer de la comida, ser responsable del tipo de alimentos que se consumen, aprender a gestionar una atención plena para lograr un estado equilibrado, entender que se debe comer para nutrirse, para estar sana, para alcanzar una vida saludable y feliz.

El punto es comprender y empezar a cambiar practicando aprendizajes para prevenir y transformar la vida.

El gran reto es aplicar los aprendizajes para prevenir el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas que se adquieren por no hacer conciencia de la alimentación y nutrición que se practica, un buen inicio es reconocer y cambiar hábitos y comportamientos, empezar a observarse y preguntarse; ¿Me interesa mi salud?, ¿Qué estoy comiendo?, ¿Qué IMC tengo?, ¿Cuál es la circunferencia de mi cintura?, ¿Cómo manejo y gestiono mis emociones?, ¿Que ejercicios físicos realizo?, ¿Cómo quiero vivir?, y otras. Es momento de aprender a vivir saludablemente.

---

## Referencias

- Bartel Michael. (2023) *Biología del aparato digestivo*. Manual MSD. Consulta en <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-gastrointestinales/biolog%C3%ADa-del-aparato-digestivo>
- Díaz-Tendero, Dafne, Cruzat-Mandich, Claudia, Jiménez, Teresita, Martínez, Pía, Saravia, Susana, & Ulloa, Valentina. (2019). Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos. *Rev. Mex.* 10(1), 75-84. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.483>
- Goleman Daniel & Davidson Richard J. (2018) *Rasgos alterados*. Editorial: Ediciones B. Idioma español.
- Herrera TL., & Buitrago BR. (2019) Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. *Praxis & Saber*, Vol. 10, N°. 24, 2019 págs. 9-22 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7128570>
- Klingberg T. (2010) Training and plasticity of working memory. *Trends Cogn Sci.* 2010 Jul;14(7):317-24. doi: 10.1016/j.tics.2010.05.002. E pub 2010 Jun 16. PMID: 20630350. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1364661310000938>
- González-Nieves, Silvia, Fernández-Morales, Flavio Humberto, & Duarte, Julio Enrique. (2018). Efecto del entrenamiento de memoria de trabajo y mindfulness en la capacidad de memoria de trabajo y el desempeño matemático en niños de segundo grado. *Rev. Mex. de inv. Edu.* 23(78). Recuperado. 19/03/23, [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662018000300841&lng=es&tng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000300841&lng=es&tng=es).
- Maiese Kenneth. (2023) *Biología del Sistema Nervioso*. Manual MSD. Consulta en <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/biolog%C3%ADa-del-sistema-nervioso>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2022). Glosario de términos. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Alimentación sana. Datos y cifras Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Real Academia Española (RAE). (2014). Diccionario de la lengua española. 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Villa-Forte Alexandra. (2023) *Interacción entre cuerpo y mente*. Manual MSD. Consulta en <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/fundamentos/el-cuerpo-humano/interacciones-entre-cuerpo-y-mente>
-