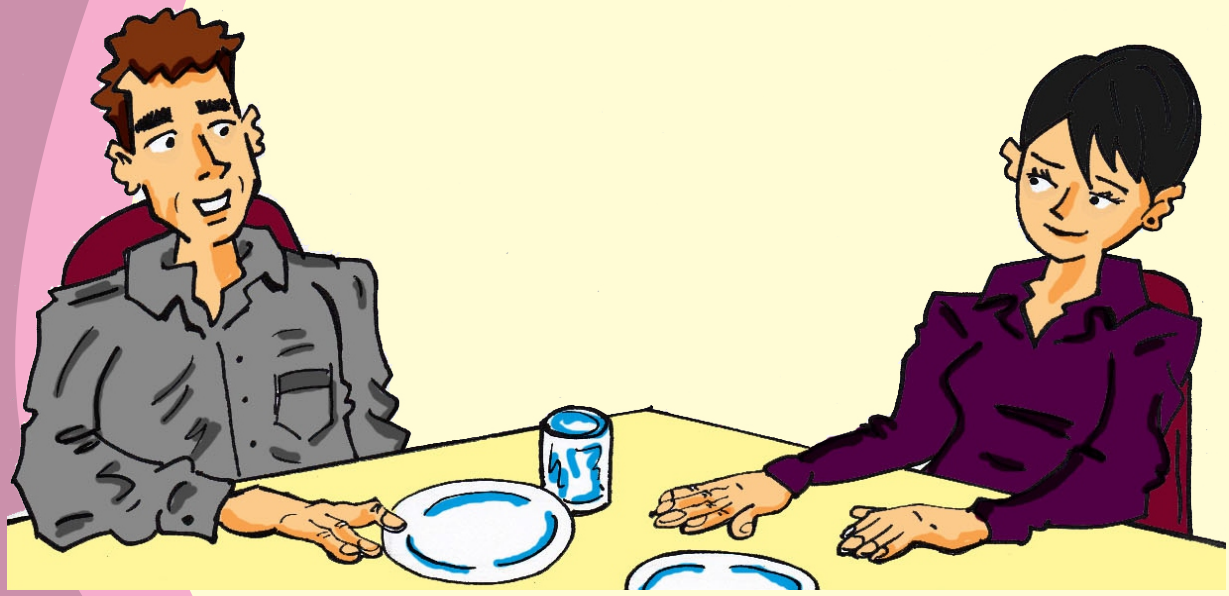
Aprende con
REYHAN
acerca de



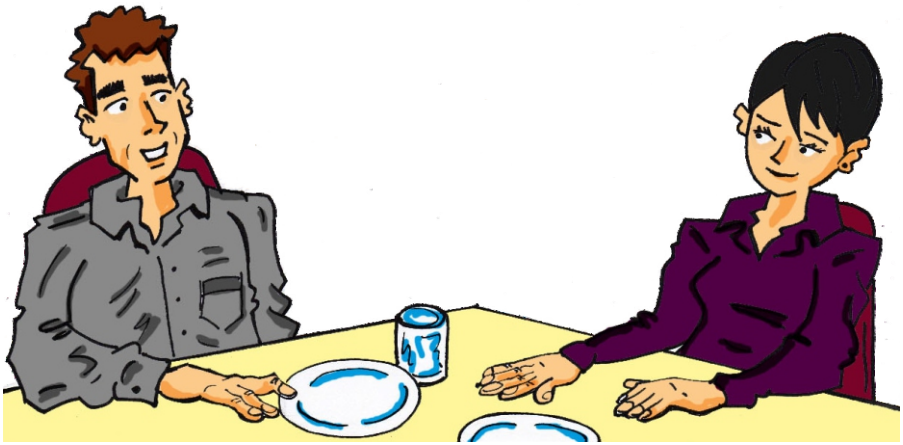
Los Hábitos Alimentarios

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Fundación REYHAN

Material educativo elaborado por la Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez

El contenido de este material no podrá ser reproducido ni almacenarse en sistemas de reproducción, ni transmitirse por medio alguno sin permiso de la titular de los derechos.

Registro de Autor: en trámite.



APRENDE CON REYHAN ACERCA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tercera edición 2020
D. R. © Claudia Cecilia Radilla Vázquez

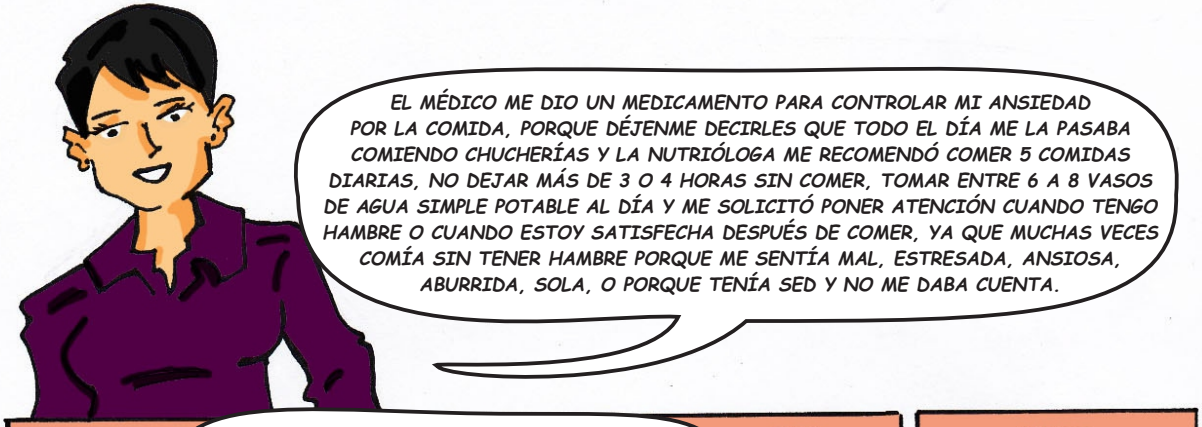
Registro de Autor: en trámite

EN CASA DE DANIELA...
AMOR YA LLEGUÉ...
HOLA ¿CÓMO TE FUE EN EL TRABAJO?
BIEN PERO CON MUCHAS PRESIONES Y A TI QUE TAL TE FUE CARIÑO.
TAMBIÉN BIEN AMOR, LÁVATE LAS MANOS QUE HOY TE PREPARÉ LA CENA.
NO TENGO HAMBRE, VOY A CAMBIARME Y EN UN MOMENTO VENGO.
CUANDO LLEGA DEL TRABAJO CASI NO CENA Y LO CURIOSO ES QUE CADA DÍA LA VEO CON MÁS PESO Y MÁS IRRITABLE.
ESTE INFORME DE TRABAJO ME HIZO ESTAR MUY ESTRESADA Y TOMAR TRES TAZAS DE CAFÉ CON GALLETAS Y CHOCOLATES. MEJOR VOY A REVISAR ALGUNOS DOCUMENTOS PARA AVANZAR Y NO ESTAR TAN ESTRESADA MAÑANA YA QUE TENGO QUE TERMINARLO ESTA SEMANA.
¿Y SI ME COMO UNA DE LAS GALLETAS Y UN PAR DE CHOCOLATES QUE TENGO EN MI BOLSA?
GALLETAS
Cookies

SIEMPRE ME PASA LO MISMO, YO SÓLO QUERÍA DOS CHOCOLATES Y UNA GALLETA, PERO CUANDO EMPIEZO A COMER NO PUEDO PARAR.
AHORA ME SIENTO MUY MAL POR ESTE DESCONTROL. ESTOY TAN LLENA QUE ME VOY A DORMIR.
ZZZZZZ
ZZZZ
POBRECITA, DEBIÓ DE HABER TENIDO UN DÍA MUY PESADO QUE NO PROBÓ LA CENA Y SE QUEDÓ DORMIDA.
EN EL COMEDOR DEL TRABAJO...
HOLA ¿CÓMO ESTÁN?
BIEN, ¿Y TÚ?
YO MUY BIEN.
MENÚ
¿QUÉ VAN A PEDIR?
NO SÉ... YO CREO QUE SOPA DE PASTA, ARROZ, CHILAQUILES VERDES CON POLLO, UN BOLILLO Y MI AGUA DE FRUTAS.
YO ESCOGERÉ EL ARROZ, CON EL CHICHARRÓN ROJO Y MI AGUA DE FRUTA.
A MÍ SE ME ANTOJA LO MISMO QUE A JORGE.

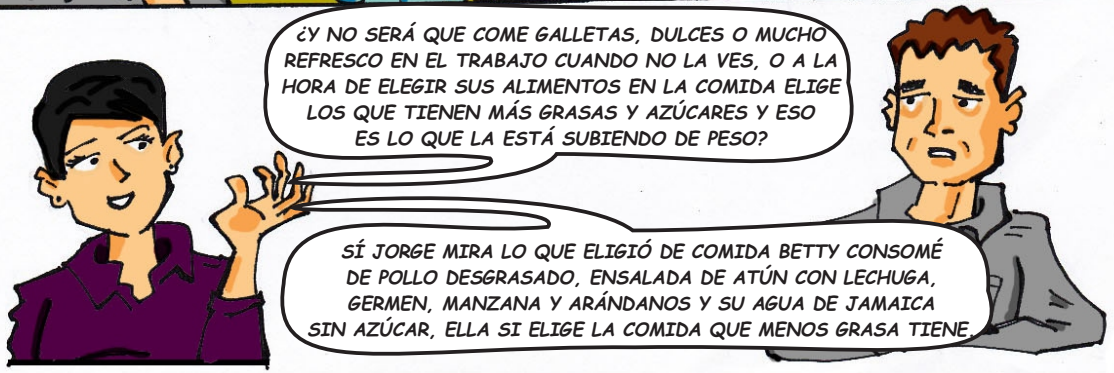
BETTY, HAS BAJADO DE PESO ¿VERDAD?
SÍ, ES QUE FUI CON EL MÉDICO Y LA NUTRIÓLOGA QUE TENEMOS AQUÍ EN EL TRABAJO PARA QUE ME AYUDARAN A MODIFICAR MIS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

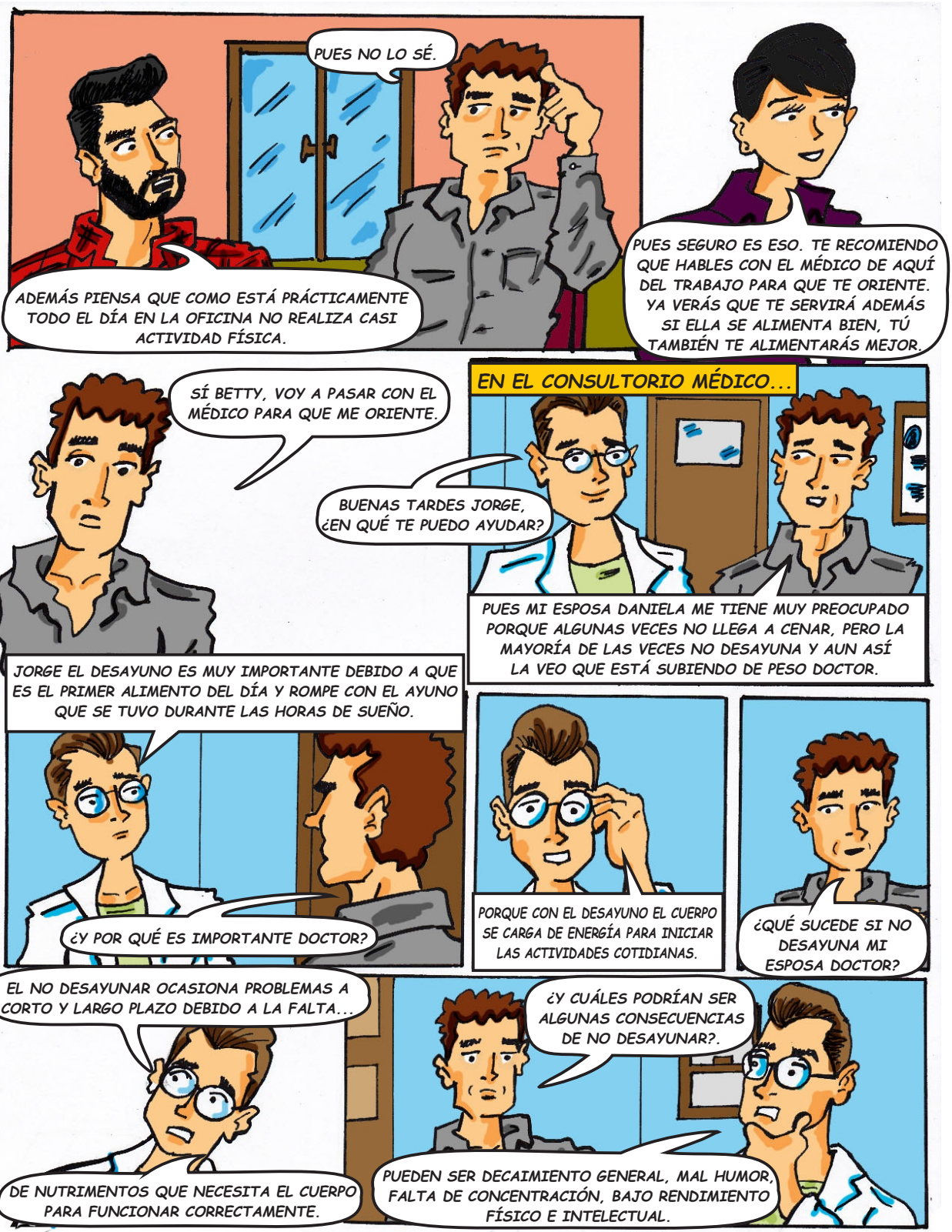
¿CÓMO ES ESO?

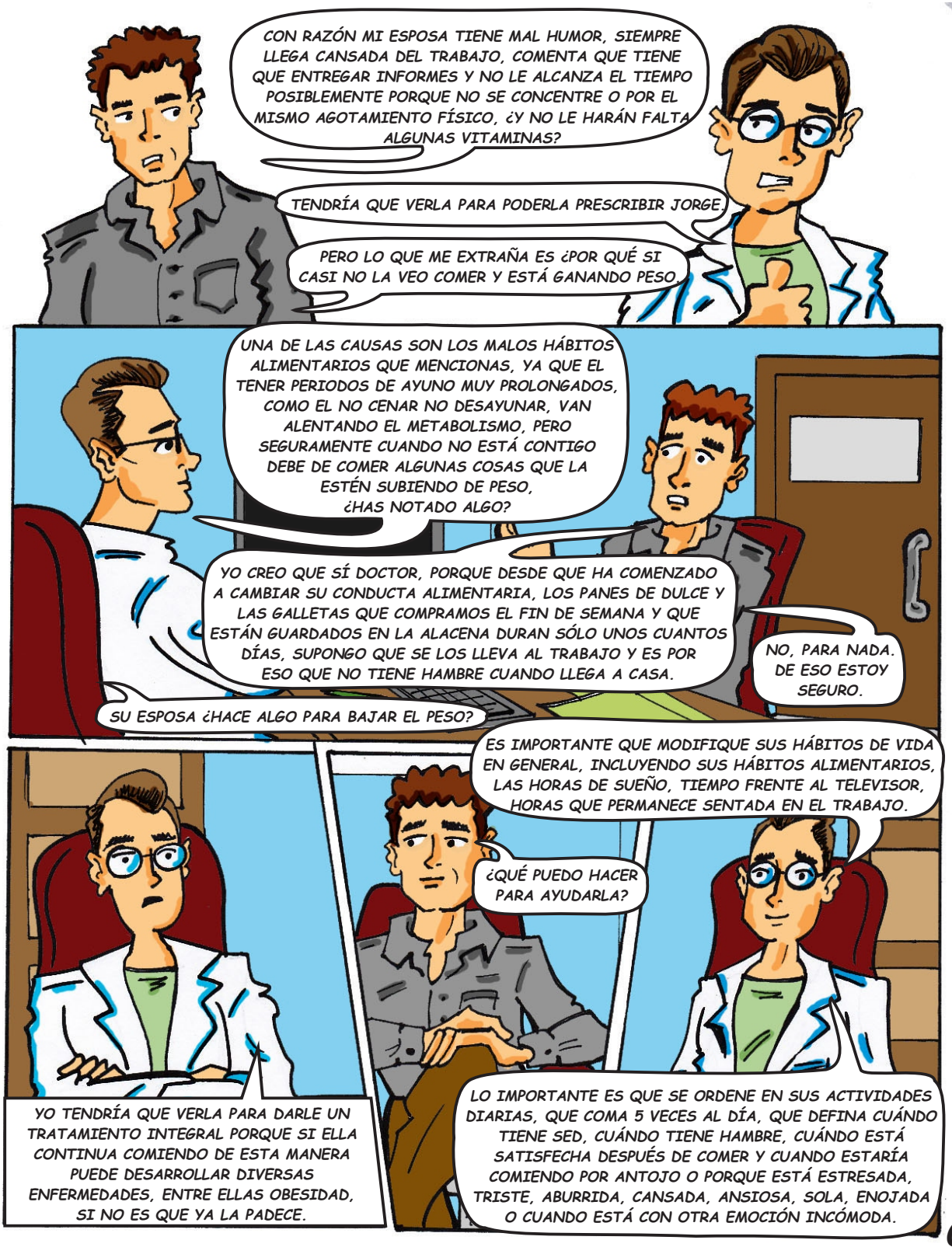

EL MÉDICO ME DIO UN MEDICAMENTO PARA CONTROLAR MI ANSIEDAD POR LA COMIDA, PORQUE DÉJENME DECIRLES QUE TODO EL DÍA ME LA PASABA COMIENDO CHUCHERÍAS Y LA NUTRIÓLOGA ME RECOMENDÓ COMER 5 COMIDAS DIARIAS, NO DEJAR MÁS DE 3 O 4 HORAS SIN COMER, TOMAR ENTRE 6 A 8 VASOS DE AGUA SIMPLE POTABLE AL DÍA Y ME SOLICITÓ PONER ATENCIÓN CUANDO TENGO HAMBRE O CUANDO ESTOY SATISFECHA DESPUÉS DE COMER, YA QUE MUCHAS VECES COMÍA SIN TENER HAMBRE PORQUE ME SENTÍA MAL, ESTRESADA, ANSIOSA, ABURRIDA, SOLA, O PORQUE TENÍA SED Y NO ME DABA CUENTA.

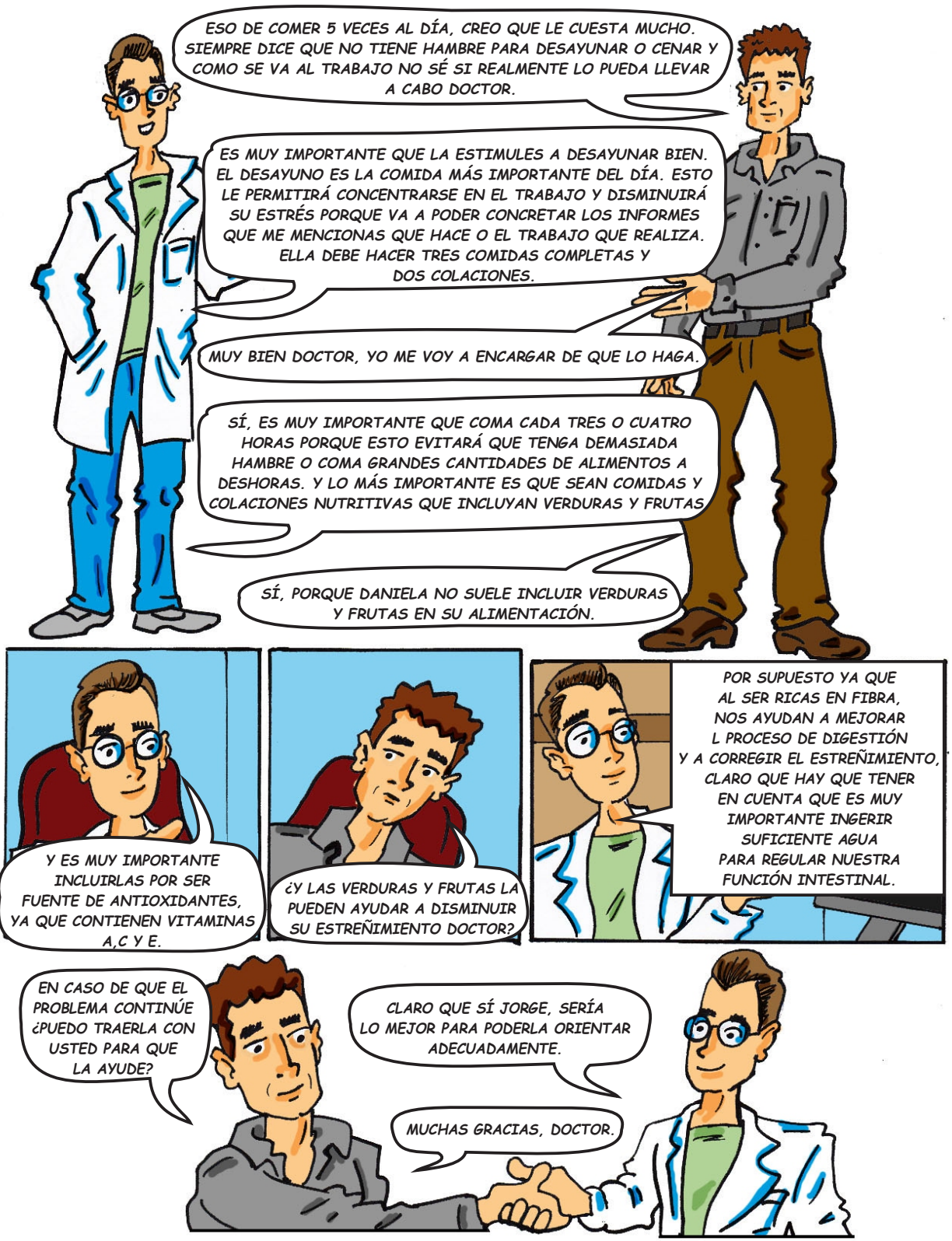
QUÉ BUENO BETTY ME ALEGRA MUCHO QUE ESTÉS MODIFICANDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS PORQUE ADEMÁS DE QUE HAS PERDIDO MUCHO PESO TE VES MEJOR DE SALUD, YA VEÍA QUE TE COSTABA TRABAJO SUBIR LAS ESCALERAS. FÍJATE QUE YO ESTOY MUY PREOCUPADO POR MI ESPOSA DANIELA.
¿POR QUÉ JORGE?

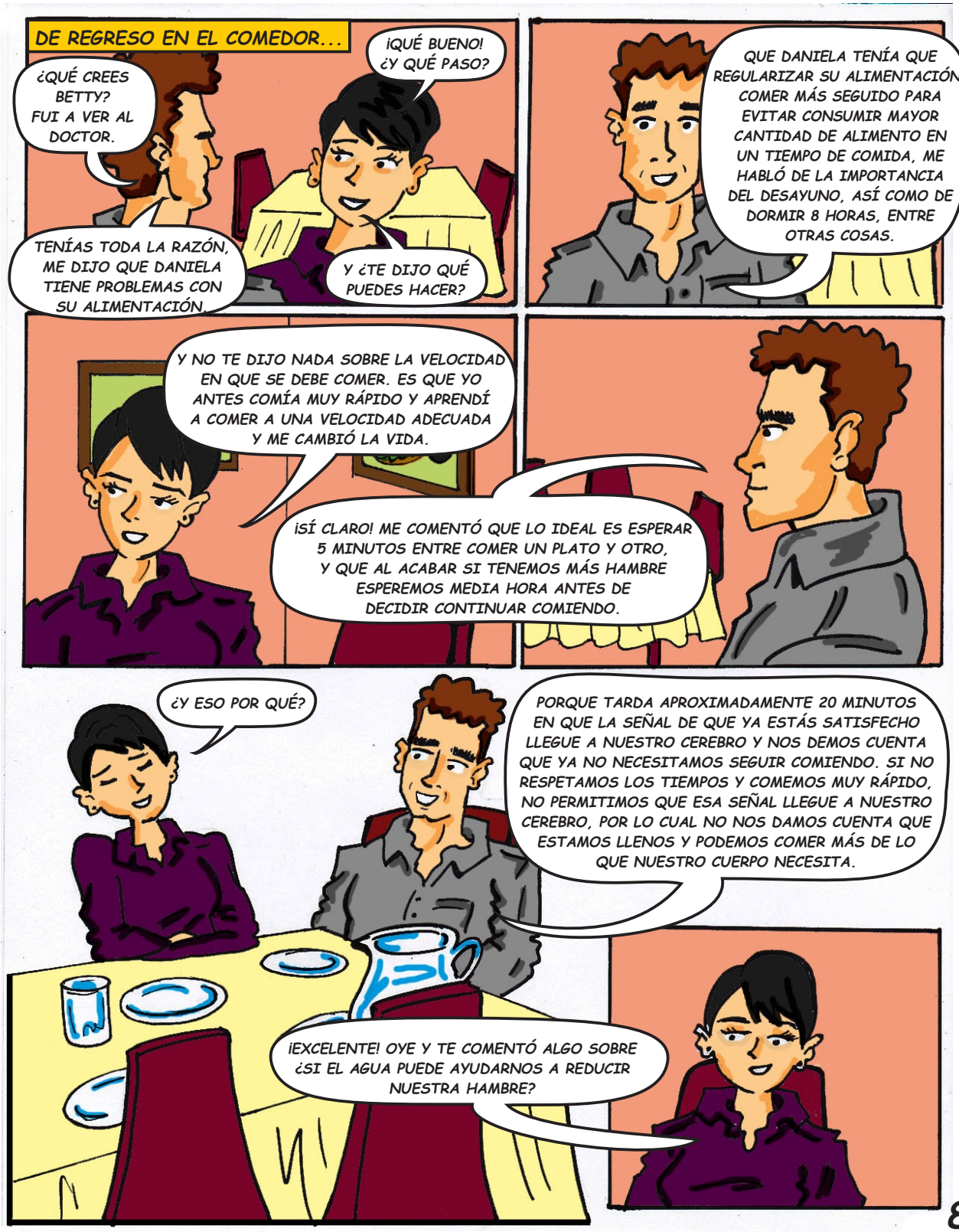
ES QUE CUANDO VAMOS A CENAR ME DICE QUE NO TIENE HAMBRE. PERO CADA VEZ LA VEO, ESTÁ SUBIENDO MÁS DE PESO.

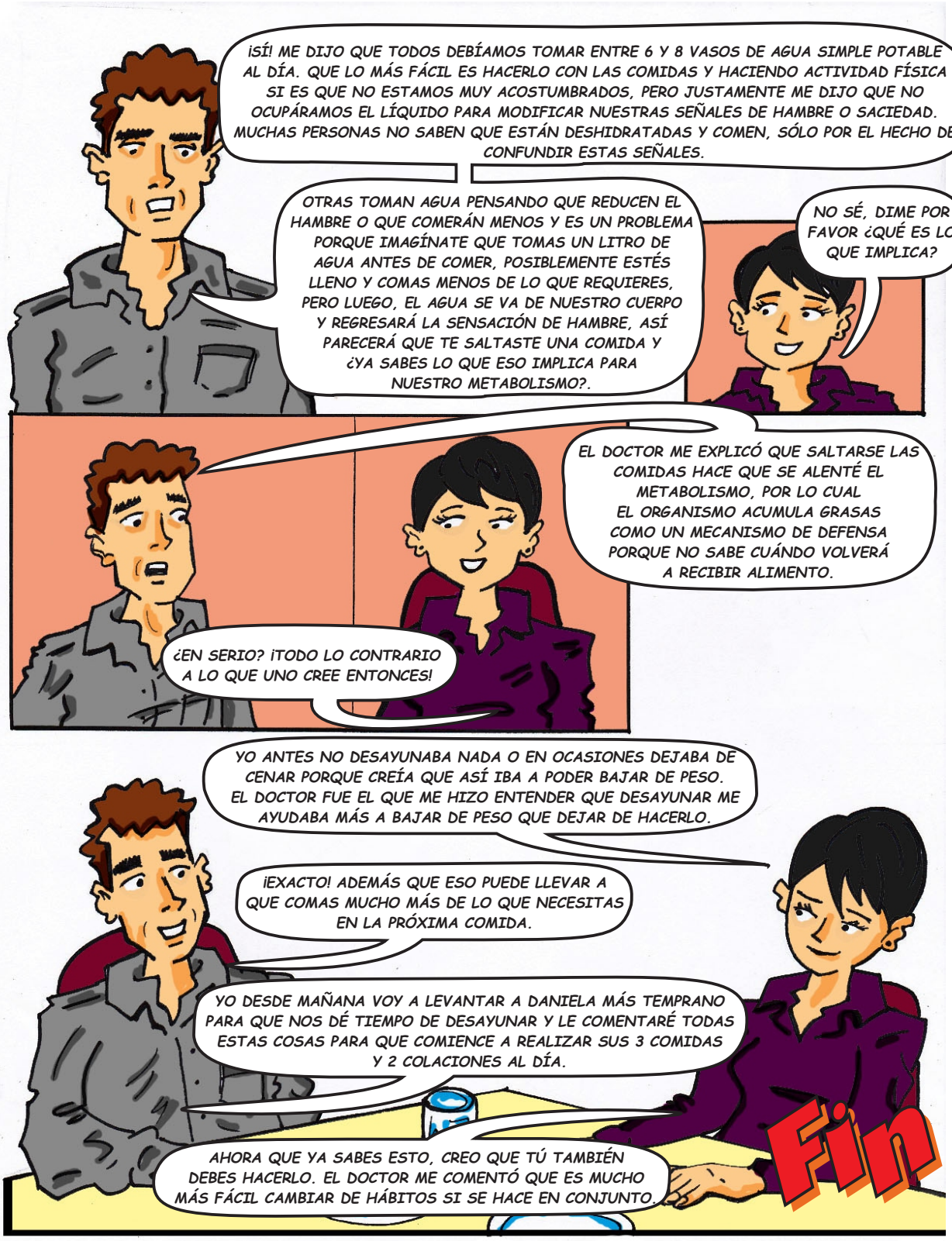

¿Y NO SERÁ QUE COME GALLETAS, DULCES O MUCHO REFRESCO EN EL TRABAJO CUANDO NO LA VES, O A LA HORA DE ELEGIR SUS ALIMENTOS EN LA COMIDA ELIGE LOS QUE TIENEN MÁS GRASAS Y AZÚCARES Y ESO ES LO QUE LA ESTÁ SUBIENDO DE PESO?
SÍ JORGE MIRA LO QUE ELIGIÓ DE COMIDA BETTY CONSOMÉ DE POLLO DESGRASADO, ENSALADA DE ATÚN CON LECHUGA, GERMEN, MANZANA Y ARÁNDANOS Y SU AGUA DE JAMAICA SIN AZÚCAR, ELLA SI ELIGE LA COMIDA QUE MENOS GRASA TIENE.

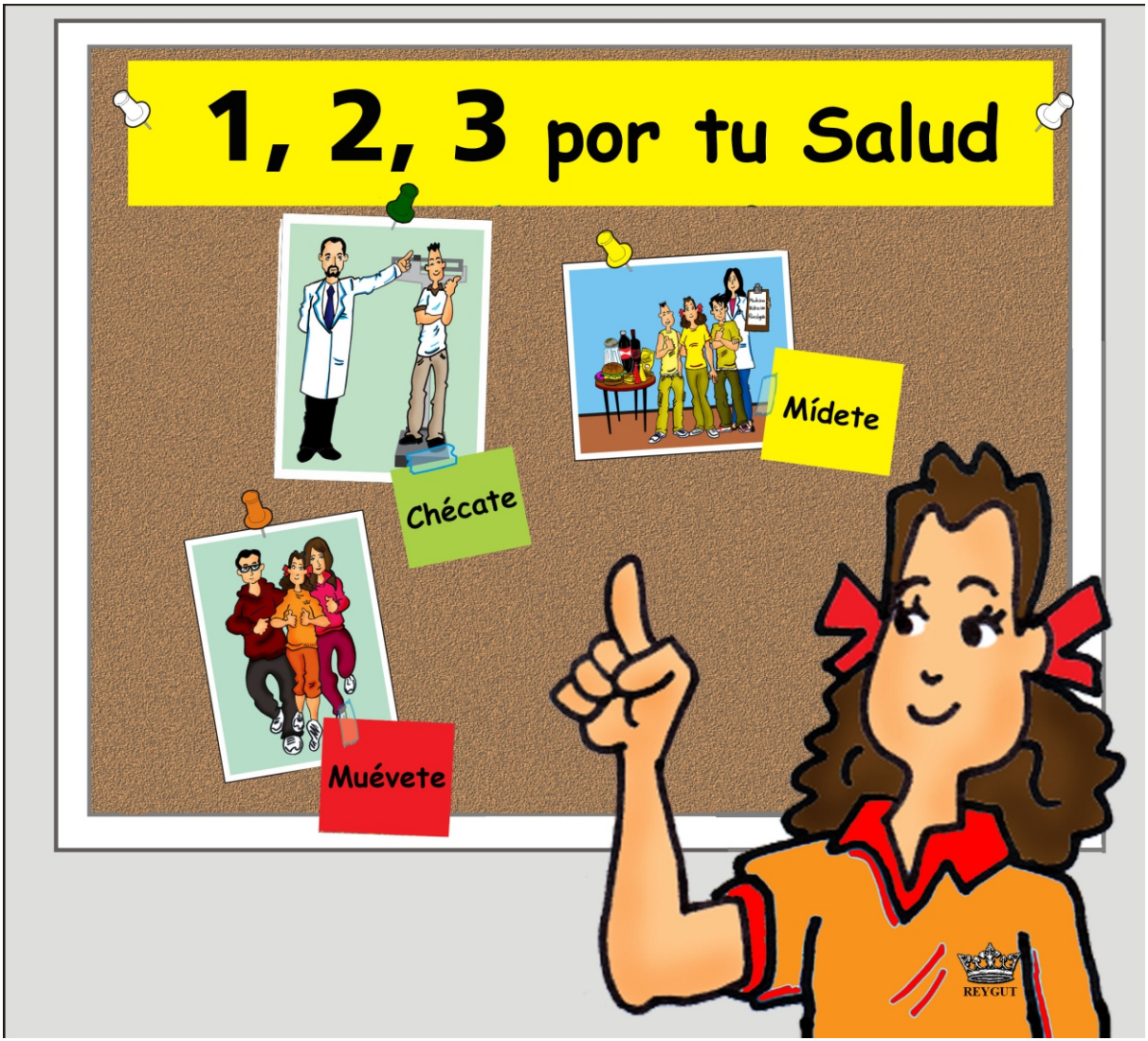

PUES NO LO SÉ.
ADEMÁS PIENSA QUE COMO ESTÁ PRÁCTICAMENTE TODO EL DÍA EN LA OFICINA NO REALIZA CASI ACTIVIDAD FÍSICA.
PUES SEGURO ES ESO. TE RECOMIENDO QUE HABLES CON EL MÉDICO DE AQUÍ DEL TRABAJO PARA QUE TE ORIENTE. YA VERÁS QUE TE SERVIRÁ ADEMÁS SI ELLA SE ALIMENTA BIEN, TÚ TAMBIÉN TE ALIMENTARÁS MEJOR.
SÍ BETTY, VOY A PASAR CON EL MÉDICO PARA QUE ME ORIENTE.
EN EL CONSULTORIO MÉDICO...
BUENAS TARDES JORGE, ¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?
PUES MI ESPOSA DANIELA ME TIENE MUY PREOCUPADO PORQUE ALGUNAS VECES NO LLEGA A CENAR, PERO LA MAYORÍA DE LAS VECES NO DESAYUNA Y AUN ASÍ LA VEO QUE ESTÁ SUBIENDO DE PESO DOCTOR.
JORGE EL DESAYUNO ES MUY IMPORTANTE DEBIDO A QUE ES EL PRIMER ALIMENTO DEL DÍA Y ROMPE CON EL AYUNO QUE SE TUVO DURANTE LAS HORAS DE SUEÑO.
¿Y POR QUÉ ES IMPORTANTE DOCTOR?
PORQUE CON EL DESAYUNO EL CUERPO SE CARGA DE ENERGÍA PARA INICIAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.
¿QUÉ SUCEDE SI NO DESAYUNA MI ESPOSA DOCTOR?
EL NO DESAYUNAR OCASIONA PROBLEMAS A CORTO Y LARGO PLAZO DEBIDO A LA FALTA...
DE NUTRIMENTOS QUE NECESITA EL CUERPO PARA FUNCIONAR CORRECTAMENTE.
¿Y CUÁLES PODRÍAN SER ALGUNAS CONSECUENCIAS DE NO DESAYUNAR?.
PUEDEN SER DECAIMIENTO GENERAL, MAL HUMOR, FALTA DE CONCENTRACIÓN, BAJO RENDIMIENTO FÍSICO E INTELECTUAL.


CON RAZÓN MI ESPOSA TIENE MAL HUMOR, SIEMPRE LLEGA CANSADA DEL TRABAJO, COMENTA QUE TIENE QUE ENTREGAR INFORMES Y NO LE ALCANZA EL TIEMPO POSIBLEMENTE PORQUE NO SE CONCENTRE O POR EL MISMO AGOTAMIENTO FÍSICO, ¿Y NO LE HARÁN FALTA ALGUNAS VITAMINAS?
TENDRÍA QUE VERLA PARA PODERLA PRESCRIBIR JORGE.
PERO LO QUE ME EXTRAÑA ES ¿POR QUÉ SI CASI NO LA VEO COMER Y ESTÁ GANANDO PESO.
UNA DE LAS CAUSAS SON LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE MENCIONAS, YA QUE EL TENER PERIODOS DE AYUNO MUY PROLONGADOS, COMO EL NO CENAR NO DESAYUNAR, VAN ALENTANDO EL METABOLISMO, PERO SEGURAMENTE CUANDO NO ESTÁ CONTIGO DEBE DE COMER ALGUNAS COSAS QUE LA ESTÉN SUBIENDO DE PESO, ¿HAS NOTADO ALGO?
YO CREO QUE SÍ DOCTOR, PORQUE DESDE QUE HA COMENZADO A CAMBIAR SU CONDUCTA ALIMENTARIA, LOS PANES DE DULCE Y LAS GALLETAS QUE COMPRAMOS EL FIN DE SEMANA Y QUE ESTÁN GUARDADOS EN LA ALACENA DURAN SÓLO UNOS CUANTOS DÍAS, SUPONGO QUE SE LOS LLEVA AL TRABAJO Y ES POR ESO QUE NO TIENE HAMBRE CUANDO LLEGA A CASA.
NO, PARA NADA. DE ESO ESTOY SEGURO.
SU ESPOSA ¿HACE ALGO PARA BAJAR EL PESO?
ES IMPORTANTE QUE MODIFIQUE SUS HÁBITOS DE VIDA EN GENERAL, INCLUYENDO SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS HORAS DE SUEÑO, TIEMPO FRENTE AL TELEVISOR, HORAS QUE PERMANECE SENTADA EN EL TRABAJO.
¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARLA?
YO TENDRÍA QUE VERLA PARA DARLE UN TRATAMIENTO INTEGRAL PORQUE SI ELLA CONTINUA COMIENDO DE ESTA MANERA PUEDE DESARROLLAR DIVERSAS ENFERMEDADES, ENTRE ELLAS OBESIDAD, SI NO ES QUE YA LA PADECE.
LO IMPORTANTE ES QUE SE ORDENE EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS, QUE COMA 5 VECES AL DÍA, QUE DEFINA CUÁNDO TIENE SED, CUÁNDO TIENE HAMBRE, CUÁNDO ESTÁ SATISFECHA DESPUÉS DE COMER Y CUANDO ESTARÍA COMIENDO POR ANTOJO O PORQUE ESTÁ ESTRESADA, TRISTE, ABURRIDA, CANSADA, ANSIOSA, SOLA, ENOJADA O CUANDO ESTÁ CON OTRA EMOCIÓN INCÓMODA.


ESO DE COMER 5 VECES AL DÍA, CREO QUE LE CUESTA MUCHO. SIEMPRE DICE QUE NO TIENE HAMBRE PARA DESAYUNAR O CENAR Y COMO SE VA AL TRABAJO NO SÉ SI REALMENTE LO PUEDA LLEVAR A CABO DOCTOR.
ES MUY IMPORTANTE QUE LA ESTIMULES A DESAYUNAR BIEN. EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA. ESTO LE PERMITIRÁ CONCENTRARSE EN EL TRABAJO Y DISMINUIRÁ SU ESTRÉS PORQUE VA A PODER CONCRETAR LOS INFORMES QUE ME MENCIONAS QUE HACE O EL TRABAJO QUE REALIZA. ELLA DEBE HACER TRES COMIDAS COMPLETAS Y DOS COLACIONES.
MUY BIEN DOCTOR, YO ME VOY A ENCARGAR DE QUE LO HAGA.
SÍ, ES MUY IMPORTANTE QUE COMA CADA TRES O CUATRO HORAS PORQUE ESTO EVITARÁ QUE TENGA DEMASIADA HAMBRE O COMA GRANDES CANTIDADES DE ALIMENTOS A DESHORAS. Y LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SEAN COMIDAS Y COLACIONES NUTRITIVAS QUE INCLUYAN VERDURAS Y FRUTAS
SÍ, PORQUE DANIELA NO SUELE INCLUIR VERDURAS Y FRUTAS EN SU ALIMENTACIÓN.
Y ES MUY IMPORTANTE INCLUIRLAS POR SER FUENTE DE ANTIOXIDANTES, YA QUE CONTIENEN VITAMINAS A,C Y E.
¿Y LAS VERDURAS Y FRUTAS LA PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR SU ESTREÑIMIENTO DOCTOR?
POR SUPUESTO YA QUE AL SER RICAS EN FIBRA, NOS AYUDAN A MEJORAR L PROCESO DE DIGESTIÓN Y A CORREGIR EL ESTREÑIMIENTO, CLARO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ES MUY IMPORTANTE INGERIR SUFICIENTE AGUA PARA REGULAR NUESTRA FUNCIÓN INTESTINAL.
EN CASO DE QUE EL PROBLEMA CONTINÚE ¿PUEDO TRAERLA CON USTED PARA QUE LA AYUDE?
CLARO QUE SÍ JORGE, SERÍA LO MEJOR PARA PODERLA ORIENTAR ADECUADAMENTE.
MUCHAS GRACIAS, DOCTOR.


DE REGRESO EN EL COMEDOR...
¿QUÉ CREES BETTY? FUI A VER AL DOCTOR.
¡QUÉ BUENO! ¿Y QUÉ PASO?
TENÍAS TODA LA RAZÓN, ME DIJO QUE DANIELA TIENE PROBLEMAS CON SU ALIMENTACIÓN.
Y ¿TE DIJO QUÉ PUEDES HACER?
QUE DANIELA TENÍA QUE REGULARIZAR SU ALIMENTACIÓN, COMER MÁS SEGUIDO PARA EVITAR CONSUMIR MAYOR CANTIDAD DE ALIMENTO EN UN TIEMPO DE COMIDA, ME HABLÓ DE LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO, ASÍ COMO DE DORMIR 8 HORAS, ENTRE OTRAS COSAS.
Y NO TE DIJO NADA SOBRE LA VELOCIDAD EN QUE SE DEBE COMER. ES QUE YO ANTES COMÍA MUY RÁPIDO Y APRENDÍ A COMER A UNA VELOCIDAD ADECUADA Y ME CAMBIÓ LA VIDA.
¡SÍ CLARO! ME COMENTÓ QUE LO IDEAL ES ESPERAR 5 MINUTOS ENTRE COMER UN PLATO Y OTRO, Y QUE AL ACABAR SI TENEMOS MÁS HAMBRE ESPEREMOS MEDIA HORA ANTES DE DECIDIR CONTINUAR COMIENDO.
¿Y ESO POR QUÉ?
PORQUE TARDA APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS EN QUE LA SEÑAL DE QUE YA ESTÁS SATISFECHO LLEGUE A NUESTRO CEREBRO Y NOS DEMOS CUENTA QUE YA NO NECESITAMOS SEGUIR COMIENDO. SI NO RESPETAMOS LOS TIEMPOS Y COMEMOS MUY RÁPIDO, NO PERMITIMOS QUE ESA SEÑAL LLEGUE A NUESTRO CEREBRO, POR LO CUAL NO NOS DAMOS CUENTA QUE ESTAMOS LLENOS Y PODEMOS COMER MÁS DE LO QUE NUESTRO CUERPO NECESITA.
¡EXCELENTE! OYE Y TE COMENTÓ ALGO SOBRE ¿SI EL AGUA PUEDE AYUDARNOS A REDUCIR NUESTRA HAMBRE?


¡SÍ! ME DIJO QUE TODOS DEBÍAMOS TOMAR ENTRE 6 Y 8 VASOS DE AGUA SIMPLE POTABLE AL DÍA. QUE LO MÁS FÁCIL ES HACERLO CON LAS COMIDAS Y HACIENDO ACTIVIDAD FÍSICA SI ES QUE NO ESTAMOS MUY ACOSTUMBRADOS, PERO JUSTAMENTE ME DIJO QUE NO OCUPÁRAMOS EL LÍQUIDO PARA MODIFICAR NUESTRAS SEÑALES DE HAMBRE O SACIEDAD. MUCHAS PERSONAS NO SABEN QUE ESTÁN DESHIDRATADAS Y COMEN, SÓLO POR EL HECHO DE CONFUNDIR ESTAS SEÑALES.
OTRAS TOMAN AGUA PENSANDO QUE REDUCEN EL HAMBRE O QUE COMERÁN MENOS Y ES UN PROBLEMA PORQUE IMAGÍNATE QUE TOMAS UN LITRO DE AGUA ANTES DE COMER, POSIBLEMENTE ESTÉS LLENO Y COMAS MENOS DE LO QUE REQUIERES, PERO LUEGO, EL AGUA SE VA DE NUESTRO CUERPO Y REGRESARÁ LA SENSACIÓN DE HAMBRE, ASÍ PARECERÁ QUE TE SALTASTE UNA COMIDA Y ¿YA SABES LO QUE ESO IMPLICA PARA NUESTRO METABOLISMO?.
NO SÉ, DIME POR FAVOR ¿QUÉ ES LO QUE IMPLICA?
EL DOCTOR ME EXPLICÓ QUE SALTARSE LAS COMIDAS HACE QUE SE ALENTÉ EL METABOLISMO, POR LO CUAL EL ORGANISMO ACUMULA GRASAS COMO UN MECANISMO DE DEFENSA PORQUE NO SABE CUÁNDO VOLVERÁ A RECIBIR ALIMENTO.
¿EN SERIO? ¡TODO LO CONTRARIO A LO QUE UNO CREE ENTONCES!
YO ANTES NO DESAYUNABA NADA O EN OCASIONES DEJABA DE CENAR PORQUE CREÍA QUE ASÍ IBA A PODER BAJAR DE PESO. EL DOCTOR FUE EL QUE ME HIZO ENTENDER QUE DESAYUNAR ME AYUDABA MÁS A BAJAR DE PESO QUE DEJAR DE HACERLO.
¡EXACTO! ADEMÁS QUE ESO PUEDE LLEVAR A QUE COMAS MUCHO MÁS DE LO QUE NECESITAS EN LA PRÓXIMA COMIDA.
YO DESDE MAÑANA VOY A LEVANTAR A DANIELA MÁS TEMPRANO PARA QUE NOS DÉ TIEMPO DE DESAYUNAR Y LE COMENTARÉ TODAS ESTAS COSAS PARA QUE COMIENCE A REALIZAR SUS 3 COMIDAS Y 2 COLACIONES AL DÍA.
AHORA QUE YA SABES ESTO, CREO QUE TÚ TAMBIÉN DEBES HACERLO. EL DOCTOR ME COMENTÓ QUE ES MUCHO MÁS FÁCIL CAMBIAR DE HÁBITOS SI SE HACE EN CONJUNTO.
Fin



www.aprendeconreyhan.org
Facebook/aprendeconreyhan
Twitter: @ReyhanGut
Instagram: aprendeconreyhan
dracradilla@aprendeconreyhan.org
aprendeconreyhan@correo.uam.mx

Aprende con

REYHAN

acerca de

Los Hábitos Alimentarios

www.aprendeconreyhan.org
Facebook/aprendeconreyhan
Twitter: @ReyhanGut
Instagram: aprendeconreyhan
dracradilla@aprendeconreyhan.org
aprendeconreyhan@correo.uam.mx