

## EN SINTONÍA CON LA COMIDA

POR SYDNEY LOPEZ, ATC

¿Estás tan ocupado que te vuelves gruñón con dolor de cabeza y estómago? ¿Se te olvidó comer o, peor aún, ignoraste las señales de hambre de tu cuerpo para hacer un trabajo? Los atletas industriales llevan vidas ocupadas y tienen trabajos que requieren mucha energía para satisfacer sus demandas. Escuchar las señales de hambre de su cuerpo es uno de los pilares clave de un enfoque de los alimentos llamado alimentación intuitiva.

### PERMISO INCONDICIONAL

La alimentación intuitiva es un enfoque de autocuidado basado en la evidencia para la nutrición y el movimiento. Un individuo trabaja para estar completamente en sintonía con su hambre, saciedad y antojos. Lo que es más importante, los comedores intuitivos se recuerdan a sí mismos a diario que tienen un permiso **incondicional para comer**.

Esta mentalidad va en contra de la mayoría de los enfoques tradicionales de la nutrición, ya que las dietas suelen emplear reglas y restricciones rígidas. Sin embargo, la evidencia ha demostrado repetidamente que los comportamientos restrictivos conducen a atracones, fluctuaciones masivas de peso, culpa y miedo en torno a alimentos específicos.



Cuando trabajamos para aceptar un permiso incondicional para comer todos los alimentos en cualquier momento, el miedo que rodea a los alimentos específicos disminuye. Eventualmente vemos toda la comida neutralmente. Un enfoque neutral de los alimentos respalda nuestra capacidad para

decidir qué, cuándo y cuánto comer en función de las señales de nuestro cuerpo.

### PRINCIPIOS RECTORES



Este enfoque de la comida sigue **10 principios**:

- Rechazar la mentalidad de la dieta
- Honra tu hambre
- Haz el paz con la comida
- Desafía a la policía alimentaria
- Descubre el Factor de Satisfacción
- Siente tu plenitud
- Lidia con tus emociones con amabilidad
- Respeta tu cuerpo
- Movimiento: siente la diferencia
- Honre su salud: nutrición suave



### IMPLEMENTANDO UN NUEVO ENFOQUE

Este enfoque puede ser utilizado por cualquier persona de cualquier origen con cualquier trabajo porque, en esencia, utiliza su propio cuerpo y mente para guiar la elección de alimentos. Entonces, "como atleta industrial, ¿cómo se aplica la alimentación intuitiva a mí?", te preguntarás.

Los consejos nutricionales a menudo se plantean en el entorno industrial cuando los médicos nos dicen simplemente que "bajemos de peso" sin mucho entrenamiento sobre cómo perder peso. Los principios de la alimentación intuitiva se centran en la elección de comidas y alimentos que nos mantienen llenos durante más tiempo y con más energía durante todo el día sin eliminar grupos de alimentos completos. Dentro de poblaciones más diversas, en lugar de etiquetar alimentos culturales específicos como "poco saludables" o "malos", alimentación intuitiva adopta estos alimentos y se enfoca en cómo hacen sentir a un atleta industrial.

#### PRUÉBALO

Mira **este ejercicio** para implementar la alimentación intuitiva con las escalas de hambre y saciedad.



**Sydney Lopez, ATC** || Sydney es especialista en prevención de lesiones en Fremont, CA, con experiencia como entrenadora atlética tanto en entornos universitarios como profesionales. Ha pasado tiempo trabajando en un rol de extensión médica en una clínica de atención primaria. En su tiempo fuera del trabajo, se la puede encontrar buscando cristales de mar en la playa y abrazando a sus dos gatos.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.