



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!





Psicopedagogía

“Comer sonriendo”



Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Identificar las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional.

Tema: Alimentación emocional y prevención de riesgos en la salud.

Actividad 1: ¿Por qué está motivada mi alimentación?

Actividad 2: Evaluación y modificación de mi alimentación emocional.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Las actividades de esta ficha te permitirán aprender a gestionar el autocuidado al hacerte responsable de tu propia alimentación y de influir en la de tu familia y amigos, creando hábitos saludables que prevengan riesgos.

Así también reconocerás la necesidad de poner atención en lo que acostumbras comer y en las emociones involucradas en cada alimento para darte cuenta cómo pueden afectar tu salud.

Materiales:

- ✓ Tu disposición y tiempo para la educación en salud.
- ✓ Espacio de tu casa con mesa para los ejercicios escritos.
- ✓ Hojas blancas o cuaderno.
- ✓ Pluma o lápiz.
- ✓ Dispositivo electrónico (opcional).

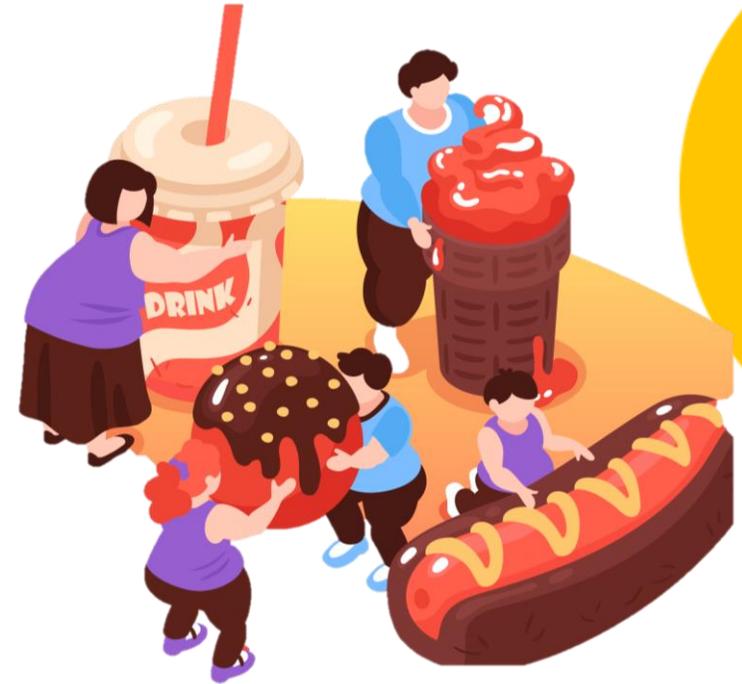
¡Manos a la obra!



Tema : Alimentación emocional y prevención de riesgos en la salud

Analizarás con la información proporcionada cómo es una alimentación emocional y en caso necesario puedas corregirlo.

La alimentación emocional se presenta como un antojo o necesidad urgente de ingerir alimentos poco saludables y con alto nivel calórico, de azúcar y/o grasa, como: chocolates, dulces, helados y frituras, por lo que tu salud está en riesgo de sobrepeso, obesidad y desnutrición.



Responde de forma individual las siguientes preguntas:

- ¿Sabes por qué a veces comes sin tener apetito o solo por antojo?
- ¿Por qué hay alimentos que te hacen sentir mejor que otros?
- ¿Has comido solo por evitar un sentimiento de tristeza o enojo?
- ¿Alguna vez te has sentido culpable por no controlar tu forma de comer?

Reúnete con tus compañeros y comenten sus respuestas.

Actividad 1.

¿Por qué esta motivada mi alimentación?



1. Revisa tus respuestas de la actividad anterior, lee el siguiente cómic “Alimentación emocional” y las recomendaciones a seguir en caso de alimentación emocional.
2. Elabora tu propia evaluación en base al *Anexo 1. Ejemplo de Evaluación y modificación de tu alimentación emocional.*

Actividad 2. Evaluación y modificación de mi alimentación emocional



Cómic “Alimentación emocional”

Hola, te explico que es
la alimentación
emocional



El cerebro y las emociones están muy relacionadas, por lo que a veces no solo comes por una necesidad física si no emocional.



A veces nos podemos preguntar...



Existen 2 tipos de alimentación

1. Para cubrir alguna necesidad del cuerpo.



2. Cuando te sientes motivado a comer por como te sientes emocionalmente.



Entonces... ¿Cómo sabré cuándo como por mis emociones y cuándo por qué lo necesito?



Veamos algunos ejemplos de comer por emociones

Por ansiedad.

Me siento muy ansiosa y no se que hacer.. recuerdo que mi mamá me daba un dulce cuando estaba triste.



Se me antojan mucho unas galletas de chocolate, eso seguro me va a quitar esta ansiedad.



Han pasado unas horas y ya estoy ansiosa de nuevo, no debí comer tanto, así nada mas voy a estar engordando. Ahora me siento más ansiosa. Comí tanto que siento ganas de vomitar.



Por tristeza.

Pues me termino , y no me dio ninguna razón. Me siento muy triste.

¡AMIGA! vamos por pastel, nieve, y comemos hasta reventar, "panza llena, corazón contento" vamos.



Semanas después...

Por mas que coma sigo sintiendo este vacío y dolor. Pero igual siempre tengo ganas de estar comiendo... no se controlarme, tal vez por eso me termino mi novio, es mi culpa.



Unos meses después...

Todo esta bien amiga, solo todo el tiempo quiero estar comiendo cosas dulces, pero creo que luego se me pasará, me preocupa algo mi peso pero al menos ya me siento más tranquila.



Amiga, creo eso no es saludable.

Por aburrimiento

Ya no aguanto este encierro, estoy muy aburrido... voy a ver que hay en la cocina...





Estos son algunos ejemplos de como puede ser una alimentación emocional. Éstas normalmente son por algún sentimiento negativo, como estrés, enojo, tristeza y en algunos casos por felicidad, pero como pudiste ver, la sensación de bienestar dura poco, pero si te puede traer muchos problemas de salud físicos o psicológicos.

Si sienten que parte de tu alimentación es emocional te diremos qué hacer.

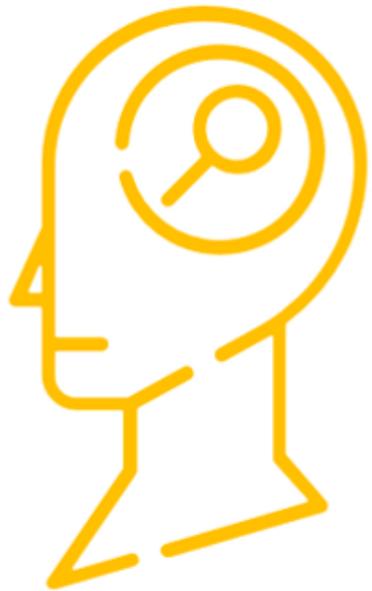
1. Evalúa si crees que tu alimentación es emocional y aprende a identificarla. Preguntate ¿realmente tengo hambre, o esta sensación surgió por alguna emoción?
2. Cuando vayas a comer identifica cuál es la emoción que te motiva a una alimentación emocional y que alimentos te llevan a querer comer más.
3. Reflexiona si ese alimento te ayudara a resolver el problema.
4. Busca actividades físicas o de relajación que te puedan ayudar a bajar tus niveles de ansiedad, preocupación, estrés, etc.
5. Si ves que no puedes controlarte y tus emociones se salen de tu control, busca ayuda de un especialista.



Anexo 1. Ejemplo de evaluación y modificación de mi alimentación emocional

Emoción que genera en mí la alimentación emocional	Alimentos que consumo al experimentar esa emoción	Propuesta de actividades de relajación	Propuesta de alimentos a incluir en mi dieta
Alegría intensa, efusividad	Papas fritas con chile y refresco de cola	Platicar con un amigo y pasear a mi mascota	Verduras cocidas (papa, chayote, elote con chile)
Ira o resentimiento hacia algo o alguien	Dulces con chile	Llamar a un amigo o a la persona involucrada en la emoción y aclarar la situación	Legumbres con chile en polvo, como zanahoria, pepino, jícama.
Tristeza, sentimiento de soledad	Helado de chocolate o vainilla	Practicar un deporte o hacer ejercicio	Fruta de temporada (frutos rojos, manzana, plátano) con yogurt y granola.

¿Qué aprendí?



Ahora que conoces más tú manera de alimentarte y las consecuencias de la alimentación emocional contesta:

- ¿Consideras que existe algún riesgo al tener este tipo de alimentación?
- ¿Hay algo que te preocupe al haber conocido más sobre este tema?
- ¿Qué actividades crees que te pueden ayudar al momento de sentir el deseo de comer motivado por tus emociones?



Comparte tus respuestas con tu familia.

**Para aprender
más...**



IMSS.(2015). Nutrición. Recuperado el 03 de diciembre de 2021, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

Familydoctor.org (Octubre, 2020). Alimentación emocional en niños y en adolescentes. Recuperado el 02 de diciembre de 2021, de <https://es.familydoctor.org/alimentacion-emocional-en-ninos-y-en-adolescentes/>

Meléndez, T.J.M., Cádiz de la Fuente, G. M. y Frías, J.H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (CIAD, A.C.) México. Recuperado el 03 de diciembre de 2021, de <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/241>

Stanford Children's Health. (2021). Alimentación sana durante la adolescencia. Recuperado el 5 de diciembre de 2021, de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Claudia Yolanda Novo Hernández
Guadalupe Monserrat González Sosa

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

