



# Alimentación consciente una asignatura pendiente

Por: **Javiera Yáñez Ormeño**

Directora de Nutrición y Dietética, U.Central

El Día Internacional de la Felicidad nos invita a reflexionar sobre lo que contribuye a nuestro bienestar integral. Muchas veces asociamos la felicidad con factores externos como el éxito o las relaciones, uno de los aspectos más olvidados es la alimentación.

El ritmo de vida de nuestra sociedad, donde el estrés y la prisa son una constante, la alimentación a menudo se convierte en una actividad automática o mecanizada. Sin embargo, cada vez más personas se están sumando a la práctica de "alimentación consciente", donde la interacción entre nutrición y bienestar emocional revela una conexión profunda y bidireccional que impacta significativamente en la calidad de vida de las personas. Esto tiene un enfoque integral que va más allá de simplemente alimentar el cuerpo; se trata de cultivar una relación positiva y equilibrada con los alimentos, que impacte en nuestra salud física y emocional.

Estudios recientes destacan que una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3, puede influir positivamente en la química cerebral y en la regulación de neu-

rotransmisores como la serotonina y la dopamina. Estos neurotransmisores son fundamentales para mantener un estado de ánimo estable y reducir el estrés y la ansiedad. Por ejemplo, alimentos ricos en triptófano, como nueces y semillas, contribuyen a la producción de serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad".

La literatura nos habla de los factores instintivo, automático y emocional, al momento de comer. Sabemos que hay muchas decisiones que gobiernan "el acto de comer" y que no necesariamente responden a una necesidad de energía, sino están vinculadas a aspectos emocionales, lo que podría generar un desequilibrio entre lo que necesita realmente nuestro organismo v/s el exceso de calorías que se ingieren en el día.

La alimentación consciente implica escuchar al cuerpo, es decir, identificar si el hambre es física o emocional; evitar distracciones para centrarse en el sabor, textura y aroma de los alimentos; practicar la gratitud, que es reconocer el esfuerzo detrás de cada alimento, desde su producción hasta su llegada a la mesa.

Incluir frutas y verduras en cada comida es clave, ya que aportan agua, vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios. Optar por carbohidratos integrales, en el almuerzo, brinda fibra y energía sostenida. En la cena, es mejor consumirlos en menor cantidad según las necesidades personales. Las grasas saludables, presentes en la palta, aceitunas, frutos secos y pescado azul, favorecen la salud cerebral y tienen efectos antiinflamatorios. Además, mantener una adecuada hidratación es fundamental, ya que el agua regula la temperatura corporal, elimina toxinas y transporta nutrientes, contribuyendo al bienestar físico y mental.

En este día de la felicidad, es importante recordar que la nutrición consciente no es una solución rápida, sino un compromiso con uno mismo y tienes que decidirte e intentar implementarla, dar el paso o será una asignatura pendiente que podría repercutir significativamente en tu organismo. Una relación saludable con los alimentos, implica nutrir nuestro cuerpo, sino que también cultivar un espacio de bienestar emocional y mental.