

Comidas y pantallas

● En la rutina diaria, comer se ha transformado muchas veces en una actividad secundaria. El almuerzo frente al computador, la cena con el televisor encendido o las colaciones acompañadas del celular, son escenas habituales. Sin embargo, esta práctica, conocida como “alimentación distraída” no es inocua.

Diversos estudios han observado que comer mientras se ve televisión o se utiliza el teléfono puede llevar a ingerir más calorías y a experimentar menor sensación de saciedad una vez terminada la comida. Además, la distracción afecta la memoria del episodio alimentario: cuando no prestamos atención a lo que comemos, tendemos a recordar menos la cantidad ingerida, lo que aumenta la probabilidad de volver a comer más durante el día.

Frente a este escenario, ha surgido con fuerza el concepto de alimentación consciente, una práctica que propone recuperar la atención en el momento de comer. Cuando las personas comen sin distracciones logran regular mejor su ingesta y desarrollar una mayor conexión con las necesidades reales de su organismo.

Valentina Inostroza
Académica Nutrición y Dietética
UDLA