

COLUMNA

Valentina Inostroza
Académica Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas, sede Concepción



Comer sin 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. Cada vez existe más evidencia científica que muestra que comer mientras vemos pantallas puede alterar los mecanismos que regulan el hambre y la saciedad. En este sentido, es importante recalcar que la alimentación no es solo un acto mecánico destinado para obtener energía. Cuando comemos y, a través de la acción de distintas hormonas y señales fisiológicas, el cuerpo informa al cerebro cuándo necesita alimento y cuándo ya ha recibido suficiente. Este diálogo constante es fundamental para regular la cantidad de comida que ingerimos. Sin embargo, para que estas señales sean correctamente interpretadas, es necesario prestar atención a la experiencia de comer. Cuando la atención se dirige a estímulos externos, como redes sociales, televisión o contenidos digitales, esa comunicación interna se debilita. En otras palabras, el cuerpo puede estar enviando señales de saciedad, pero la persona no siempre logra percibir las. 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 y que implica dedicar tiempo a la comida, observar los alimentos, reconocer sus sabores y, sobre todo, aprender a identificar las señales internas de hambre y saciedad. Investigaciones recientes han demostrado que cuando las personas comen sin distracciones logran regular mejor su ingesta y desarrollar una mayor conexión con las necesidades reales de su organismo. En un contexto donde las pantallas están presentes en gran parte de la vida cotidiana, recuperar el momento de la comida como un espacio de atención resulta especialmente relevante, ya que con ello se favorece la regulación del apetito y una mejor salud a largo plazo. Además, se genera un mayor aprovechamiento de nutrientes y mejor control alimentario.