

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. ¿Por qué y qué comemos?

CONSUMIDOR CONSCIENTE - CONSUMIDOR RESPONSABLE - VIDA SALUDABLE

Consumo de alimentos y jóvenes personas consumidoras. Hábitos alimentarios y rendimiento académico.

Soy lo que como
Soy lo que veo
Soy lo que hablo

Hola. Hoy vas a comer. Es algo que seguro y por fortuna tienes claro. Tendrás que alimentarte para seguir con vida un día más.

Tu salud, tu estado de ánimo, el crecimiento y desarrollo de tu cuerpo e inteligencia -tu cerebro- dependen de los alimentos que ayer, hoy y mañana permites entrar en tu cuerpo.

Has pensado alguna vez ¿cuánto comerás, cuántas veces lo harás y cuánto gastarás en comida durante tu vida? Pues según los datos de un informe¹ la cantidad media de alimentos que comes al año, dentro y fuera de tu casa, es **751,4 kilos-litros de alimentos y bebidas**. Esto supone un gasto medio de **2.525,71 € en un año**. Y como aproximadamente una persona vive de media 78 años, entonces el resultado de comer durante TODA una vida es el siguiente:

- 78 años de vida X 751,4 kilos-litros alimentos/bebidas/año = **58.609,2 kilos-litros** de comida/bebida consumidos en tu vida.
- 78 años de vida X 12 meses X 30 días X 5 comidas al día = **140.400 comidas** entrarán en tu cuerpo durante toda tu vida.
- 78 años de vida X 2.525,71 €/año = **197.005,38 € gastados** en comida/bebida durante tu vida.

Con los datos anteriores y sabiendo que estás en un periodo donde tus músculos, tus huesos, tus órganos, tu cerebro y todo tu cuerpo está creciendo y desarrollándose, no crees que es **importante para tu vida** saber ¿qué comes? ¿por qué comes? ¿cómo comes? ¿cuándo y dónde comes? Piénsalo. Tu salud, tu capacidad intelectual, tu economía y tu Planeta dependen de lo que comes.

Y... ¿Alguna vez te has parado a pensar que muchos o la mayoría de los alimentos que te compran o compras para comer son **artificiales o procesados** (tetabrik de zumo multifrutas con "leche" para desayunar en tu centro educativo) y muy pocos **reales o naturales** (una manzana para desayunar)? Y sabías que tu cuerpo necesita y agradece unos alimentos pero tú prefieres otros ¿Por qué?

El Servicio Municipal de Consumo de tu Ayuntamiento quiere que con esta actividad formativa quedes informado/a de la importancia de actividades tan cotidianas como el **comer, elegir qué comes, practicar una actividad deportiva o dormir**. Que seas consciente de que tu salud, tu futuro profesional, tu rendimiento académico y tu inteligencia dependen, y mucho, de los alimentos que comes, del deporte que haces, de las horas de sueño y de a qué prestas atención.

Somos lo que comemos, vemos y hablamos.
Presta atención.

¹ Datos del Informe del Consumo de Alimentación en España (2017) Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.



www.consumo.cordoba.es



¿SABES RESPONDER A ESTAS PREGUNTAS?

- ¿Qué es un **alimento**?
- ¿Que **relación** tienes con la comida?
- ¿Sabes comer? ¿Se aprende? y **cocinar**... ¿Sabes cocinar?
- ¿**Qué o quién** determina lo que eliges para comer?
- ¿Quién es **responsable** de tu alimentación?
- ¿Crees que te alimentas bien y llevas una **dieta saludable**? El 71% de las personas lo cree.
- ¿Por qué hay cada vez más comida rica y sabrosa que **no nutre**?
- ¿Por qué comer produce **placer**?
- ¿Para que **sirve** comer?
- ¿Cuánta y qué comida comes **hasta morir**?
- ¿Tu estado de **ánimo** y **tu inteligencia** dependen de la comida?
- ¿Por qué **prefieres** unos alimentos antes que otros?
- ¿Qué comes en época de **exámenes**?
- ¿Cuánta comida **tiras a la basura**?
- ¿Quieres, puedes, debes o deseas tener una **larga vida**?
- ¿Qué alimentos **necesitas** para vivir?
- En tu planeta hay más personas ¿**obesas o desnutridas**?
- ¿Qué comes más, comida **real** (natural) o comida **procesada** (artificial)?

¿QUÉ CONSUMIMOS?



AGUA



ENERGÍA



AIRE



INFORMACIÓN



- Controla y regula las acciones y reacciones del cuerpo.
- Recibe continuamente información sensorial (datos).
- Representa tan solo el **2% del peso corporal**.
- Consume el **20% de oxígeno** del cuerpo.
- Usa **25% de la glucosa** total del cuerpo.
- La parte más grande es la encargada de la **visión**.
- El **80%** de la información que procesa **es visual** (14 millones de items/1seg)



SOMOS PERSONAS CONSUMIDORAS

¿cómo consumimos?

¿cuándo consumimos?

¿qué consumimos?

¿por qué consumimos?

¿cuánto consumimos?

¿dónde consumimos?



DEFINICIONES

HAMBRE: necesidad del organismo para nutrirse motivado por su instinto de supervivencia.

APETITO: sensación que nos empuja a comer algo que apetece y nos guía más por el deseo gratificante que por la verdadera necesidad biológica. Suele satisfacerse con alimentos que tienen muchas calorías (alto contenido en azúcar, sal y grasas) El apetito es normal en el ser humano y suele ocurrir, por ejemplo, antes de un atracón.

SACIEDAD: es el periodo durante el cual se inhibe o apaga la sensación de tener hambre entre una comida y otra. No sentimos la necesidad de comer. Los alimentos que dan más saciedad son: bajos en grasas, medios en hidratos de carbono, altos en proteínas, aire y agua; y si es integral más todavía. La patata cocida es el alimento más saciante; copos de avena, manzana, huevos, naranja, nueces, sopa de verduras, carne magra, pasta integral y especias son ejemplos de alimentos saciantes y saludables.

COMIDA REAL: es la comida natural, sin procesar. Estos alimentos ajustan los niveles fisiológicos y hormonales de nuestro cuerpo de forma natural.

COMIDA PROCESADA: son alimentos que satisfacen la sensación de hambre y el gusto por comer pero sin aportar las sustancias nutritivas necesarias para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento saludable de nuestro cuerpo (calorías vacías); como el azúcar de mesa. Contienen alto porcentaje de azúcares refinados, harinas blancas, grasas y sal, son bajos en fibra, tienen aditivos alimentarios (espesantes, conservantes, antioxidantes, saborizantes y colorantes artificiales) Mucha de ellos son considerados fastfood - comida basura.

FELICIDAD: es una emoción que se produce en el ser vivo cuando cree haber alcanzado la meta deseada. Suele ir aparejada a una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría e influye en las actitudes y el comportamiento de los individuos. Felicidad es ausencia de estrés (serotonina).

PLACER: sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo consciente satisface plenamente alguna necesidad. La naturaleza suele asociar la sensación de placer con algún beneficio para la especie; comer, beber, sexo, reconocimiento social, etc. (dopamina).

ESTRÉS: es una respuesta natural ante el peligro, prepara el cuerpo para la acción.

HOMEOSTASIS: tendencia de los organismos vivos a adaptarse a las nuevas condiciones y a mantener el equilibrio a pesar de los cambios producidos en el entorno o internamente. Ese equilibrio es lo que nos mantiene vivos.

EPIDEMIA: toda enfermedad que se extiende masivamente afectando a un porcentaje muy elevado de la población durante un tiempo determinado.

CUÁNDO NOS SACIAMOS

¿Cuándo paras de comer? ¿Cuándo te sientes lleno/a?
¿Qué provoca que se te apague la señal del hambre?

Tu **estómago** es quien determina cuando has de parar de comer ya que una vez está **lleno**, manda una señal al cerebro para avisarte de que pares de comer.

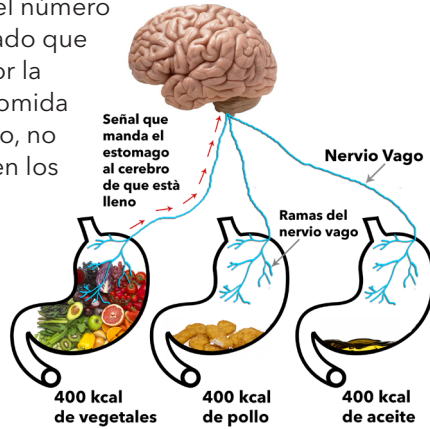
Una cosa es la **cantidad** de alimentos que comes y otra cuánta **energía y nutrientes** absorbe tu cuerpo.

Tu estómago no cuenta el número de calorías de cada bocanada que das. Te sientes lleno/a por la cantidad (volumen) de comida que entra en tu estómago, no por las calorías que tienen los alimentos que comes.

Y ¿cómo ocurre esto?

Cuando tu estómago se llena al comer, se infla y aumenta de volumen y eso lo **detecta** una red de nervios que rodean al estómago (las ramas del nervio vago) que envían un mensaje al cerebro, que libera una serie de hormonas (neurotransmisores), que nos hace **perder el interés por comer**.

Es así de sencillo.



En nuestra **historia evolutiva** siempre, salvo ahora, has tenido poca comida (déficit de energía), tu ejercicio estaba garantizado y no siempre tenías alimentos. Pero desde hace unos 50 años hemos cambiado esto. Ahora la comida está garantizada, no siempre hacemos ejercicio físico y además la naturaleza te ha enseñado que si encuentras algo comestible tienes que comerlo porque no sabes cuando volverás a tener otra oportunidad. Sin embargo, el supermercado siempre está ahí. **Este es nuestro problema.**

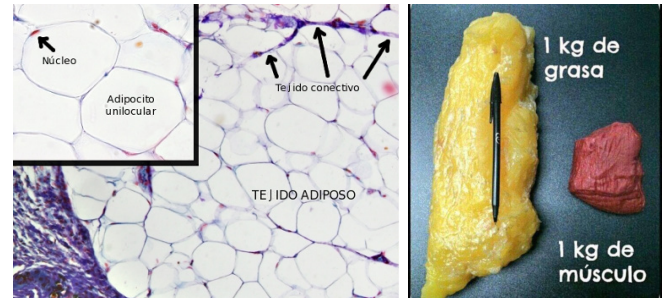
Parece una contradicción, pero **un estómago lleno y no saltarse comidas te mantendrá en tu peso**. Todo depende de la **cantidad y tipo** de alimentos que introduces en tu estómago.

Es mejor **basar nuestra alimentación en fruta y verduras**.

ESCALA DEL HAMBRE Y LA SACIEDAD		
HAMBRUNA	Mareo, falta de energía y desmayos.	0
HAMBRE DOLOROSA	Dolor intenso, retortijones, irritabilidad, dolor de cabeza. Puedes comer lo que sea.	1
MUCHA HAMBRE	Sensación de vacío en el estómago. Retortijones y dolores ligeros. Se te antoja todo. Incapacidad de concentrarte.	2
HAMBRE MODERADA	Hambre moderada pero no causa molestias.	3
SE INICIA EL HAMBRE	No se detecta inmediatamente.	4
NEUTRAL	Ni hambre ni saciedad. Sensación de comodidad, energía y ligereza.	5
SACIEDAD MODERADA	No la detectas inmediatamente.	6
SATISFACCIÓN Y PLENITUD	Disfrutas de los sabores de la comida.	7
LLENO	Dejas de disfrutar de la comida. Incomodidad. Pesadez.	8
EMPACHO	Molestias. Tienes que aflojar la ropa. No puedes caminar, necesitas seguir sentado/a un rato.	9
SENSACIÓN DE ENFERMEDAD	Nauseas. Dolor de estómago. Diarrea. Retortijones. Te prometes que no volverás a comer así o esa cantidad.	10



LOS ADIPOSITOS Y LA GRASA CORPORAL



La obesidad o el sobrepeso depende del número de adipositos y la cantidad de grasa que almacenan.

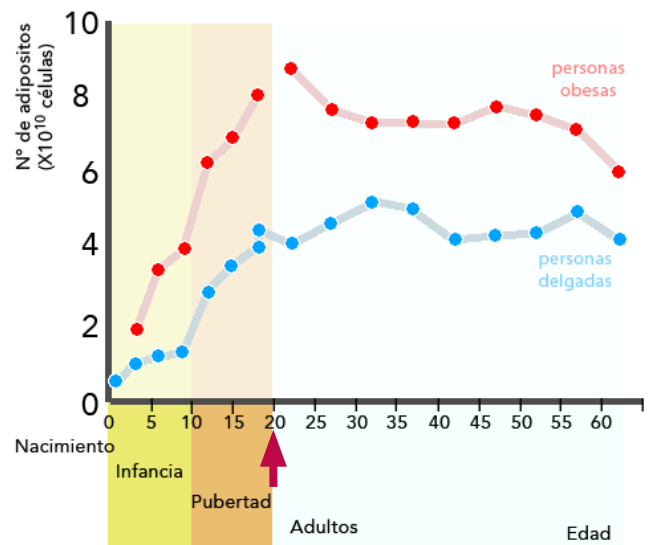
El número de adipositos se define en dos etapas: **1º en la infancia y 2º al principio de la pubertad**. Después de esta y cada 10 años los adipositos mueren y se renuevan pero siempre manteniendo el mismo número.

¿Cómo se gana peso?

En **niños y adolescentes** aumentando el número de adipositos. Si comes en exceso hasta los **20 años**, los adipositos se dividen para aumentar su número con el fin de almacenar el exceso de energía en forma de grasa (hiperplasia). Cuanto más comes, más energía sobra y más adipositos se dividen para almacenarla. En **adultos**, a partir de los 20 años, los adipositos creados hasta llegar a la pubertad aumentan de tamaño al cargarse de grasa por exceso de calorías (hipertrofia). A la hora de ganar peso también influyen **factores genéticos** (constitución personal), **qué comemos**, si realizamos o no **actividad física o las horas de sueño**.

Lo que te suceda de niño y de adolescente con la alimentación **marcará la respuesta** de tu organismo ante el exceso de calorías para el resto de la vida.

Si eres niño o adolescente, tenlo en cuenta. Y cuando seas padre o madre... cuida la alimentación de tus hijos. **Te lo agradecerán después.**



MICROBIOTA INTESTINAL O FLORA INTESTINAL

Tienes alrededor de **100 trillones** de microorganismos en tu cuerpo (200g); **1000 especies diferentes**. Posees **10 veces más** microorganismos que células tiene tu cuerpo. Hace 3.000 millones de años los microorganismos fueron lo primeros seres vivos en aparecer en la Tierra; sin ellos la vida, tu vida, no sería posible.

Son tus huéspedes, viven en tu cuerpo; igual que si tienes o tuvieras una mascota en tu casa.

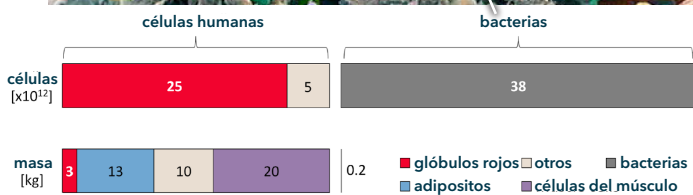
Son importantes para tu salud digestiva y metabólica, la obesidad, tu estado emocional y psicológico.

Cada persona tiene su **microbiota personal** y cambia con las enfermedades, si tomamos antibióticos o si hacemos deporte o no, o según qué comes (lo que les das de comer a las mascotas).

Por ejemplo, las bacterias de tu intestino descomponen la fibra que comes mediante fermentación (peos).

Tus mascotas **influyen** en el sistema inmune de tu intestino (el más grande del cuerpo) y si las descuidas envejeces antes, puedes tener inflamación del intestino (enfermedad de Crow), alergias o depresión.

Piensa cómo las alimentas.



LA DIETA DE LA EDAD DE PIEDRA (paleodieta)

La dieta paleolítica también conocida como dieta del hombre de las cavernas, dieta de la edad de piedra o dieta de los cazadores-recolectores, **es una manera de nutrirse** basada en la supuesta dieta de plantas silvestres y animales salvajes que fueron consumidos por los humanos del período Paleolítico (período que duró 2 millones de años y que terminó con el desarrollo de la agricultura hace unos 10.000 años).

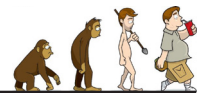
Esta forma de alimentarse se centra en el uso de los alimentos supuestamente disponibles antes de la revolución neolítica y **se compone principalmente** de carne, pescado, frutas, verduras, frutos secos y raíces, así mismo **excluye o limita** granos, legumbres, productos lácteos, sal, azúcares refinados y aceites procesados; es decir, muchos de los productos procesados o ultra procesados que el mercado pone a disposición de las personas consumidoras.

Esta manera de nutrirse da **más importancia a los alimentos reales** (naturales) que los artificiales (procesados y ultra procesados) ya que nuestro cuerpo está **mejor y más adaptado** a los alimentos naturales.

Nuestro cuerpo **agradece** más los alimentos naturales y cocinados en casa que los procesados industrialmente.

Genes del paleolítico en un entorno cómodo y tecnológico. La evolución del ser humano.

La **evolución** nos dotó de un organismo cuyos instintos nos llevan a comer casi sin detenernos. La opción inteligente es usar la **conciencia** para elegir y comer aquello que necesitamos realmente para tener calidad de vida y mantener el planeta donde vivimos.



ANTES - HACE 2.000.000 DE AÑOS	HOY - AHORA
Evolución del ser humano en un ambiente alimentario incierto. Era habitual estar muchos días sin comer.	Estamos en la abundancia de opciones y cantidad de alimentos; en África o en la India no. Hoy no morirás de hambre.
Dependíamos de la naturaleza y las estaciones. Primavera-verano: abundancia. Otoño - invierno: carencias.	Alimentos a cualquier hora, lugar, variedad, cantidad y apetencia. Solo depende de dinero. No hay carencias ni estaciones.
Al final del invierno éramos un saco de huesos y con las reservas de grasa mínimas.	Hoy solemos tener sobrepeso u obesidad. Nuestras reservas de grasa aumentan.
En primavera - verano: abundancia de frutas y verduras. Había que comer todo lo posible y engordar (aumentar reservas) para el invierno (escasez de alimentos).	Todo el año comiendo con si estuviera cerca el invierno, acumulando energía en forma de grasa. Nuestros genes han heredado esa "forma de comer" para sobrevivir.
Los que engordaban en verano tenían más probabilidad de sobrevivir al invierno.	Subir de peso provoca más probabilidad de vivir con peor calidad de vida.
No se planificaba. Era instinto de supervivencia. Engordar = Sobrevivir.	Los alimentos son continuos. El mercado y las empresas planifican qué debemos comer.
La naturaleza y sus ciclos dirigían nuestra alimentación. El cuerpo era resistente.	Hoy dirigimos la naturaleza y vivimos tecnológicamente. Debilitamos el cuerpo.
Nos dejábamos llevar por los instintos.	Debemos ser conscientes y no dejarnos llevar. Sobrevivir = moverse y peso adecuado.

Cuidado con el exceso de los "blancos": sal, azúcar, harinas y lácteos.

¿SEROTONINA? La "hormona de la felicidad"

Es una sustancia que en la sangre se comporta como una hormona y en el cerebro actúa como neurotransmisor (las neuronas la usan para comunicarse entre sí) Las principales funciones de la serotonina son:

- 1- Regula** el apetito, la libido, los estados de ánimo y según recientes estudios también el aprendizaje.
- 2- Interviene** en la producción y función de otros neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, relacionados con la ansiedad, el miedo, la agresividad y trastornos del comportamiento alimentario.
- 3- Mantiene** en equilibrio tu estado de ánimo y cuando no está en la cantidad adecuada conduce a la depresión.

Comer para sentirse mejor (subir la serotonina)

Alimentos que aumentan la emoción de felicidad:

Triptófano: plátano, leche, huevo, anacardo, pistacho, almendras, aguacate, pavo, pollo, pescado y legumbres.

Vitamina B9: espinaca, zanahoria, pera, manzana.

Ácidos grasos Omega 3: lechuga, piña, frambuesa.

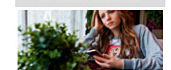
¿HAMBRE?	
Física	Emocional
Es gradual.	Es repentina.
Aceptas cualquier tipo de comida.	Quieres un tipo concreto de comida.
La sientes en el estómago.	La sientes arriba en el cuello.
Es paciente.	Es urgente.
Es por una necesidad física.	Es por una alteración emocional.
Relacionada con la elección de alimentos bien pensados y atención al comer.	Relacionada con elecciones automáticas de alimentos y distracción al comer.
Dejas de comer cuando te sacias y satisfaces.	Sigues comiendo aunque estés saciado/a.
No te sientes culpable tras comer; has comido por necesidad. Genera bienestar.	Aparece un sentimiento de culpabilidad al terminar. Puedes arrepentirte de haber comido tanto o eso.

nuestro estado emocional depende del equilibrio entre

El estrés



El aburrimiento



La tranquilidad



La creatividad



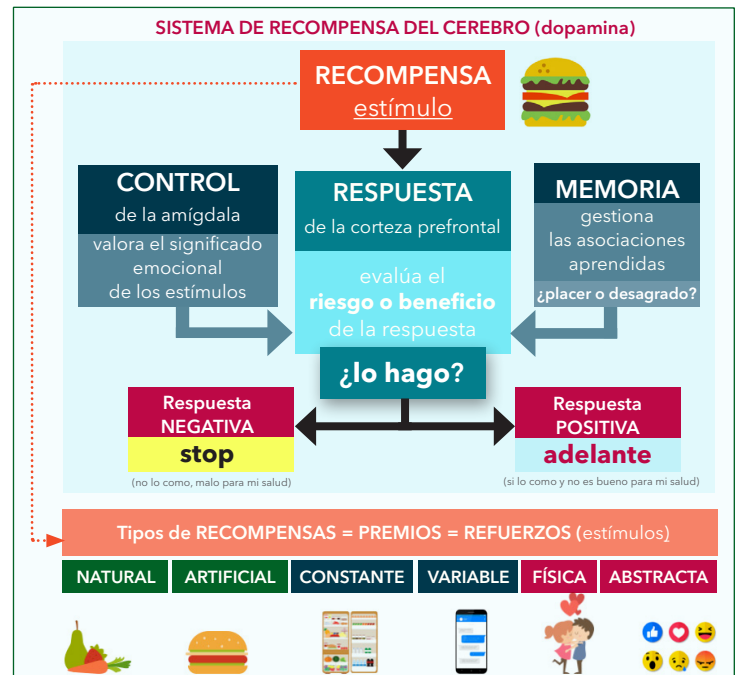
EL APRENDIZAJE BASADO EN LAS RECOMPENSAS. EL HAMBRE EMOCIONAL.

Una de las formas más básicas y prehistóricas que se conocen en el aprendizaje primario de las personas es aquella que depende de la recompensa frente a comportamientos o conductas que favorecen la supervivencia y la adaptación (cerebro reptiliano). Por ejemplo, cuando buscas comida o calor en caso de tener frío o cuando tienes sed buscas agua y bebes o si sientes fatiga y descansas; o pareja y sexo. Todos ellos utilizan el **"sistema natural de recompensa"** del cerebro. Este sistema también funciona en modo "castigo", por ejemplo si nos quemamos con un recipiente caliente o comemos comida en mal estado (y lo recuerdas para no volver a tocarlo/quemarte, comerlo/gastroenteritis)

Ya sea mediante recompensa o castigo, tu aprendizaje se refuerza con la **práctica o hábito** (usas la memoria de procedimiento) y se convierte en una **experiencia** (cerebro límbico): tengo hambre, me siento mal, me "suenan" y duele el estómago, como algo nutritivo, me sacio y me siento bien (placer, dopamina) Este ciclo lo repites miles y miles de veces durante tu vida, generando así un **aprendizaje basado en la repetición y en la recompensa**. Esto lo puedes ver en el esquema o ciclo de pasos pintado de **verde**.

Pero esta forma de aprender, como todo en la naturaleza, no es perfecta y puede provocar conductas no saludables porque el cerebro es un órgano muy activo y creativo y no siempre está en equilibrio, tranquilo o con una "sensación de felicidad". Por ejemplo, tu cerebro, es decir, tú, a veces te preocupas o sientes ansiedad por algo que va a ocurrir, o antes de un examen, o cuando no resuelves o comprendes algo, ante una cita o te aburres simplemente y... sientes malestar, nerviosismo, cierta ansiedad y el cerebro confunde estas sensaciones con la sensación básica de hambre y utiliza el mismo sistema de recompensa natural para **eliminar esa sensación negativa con un premio o recompensa**, como por ejemplo comer chocolate, tomar alimentos muy azucarados o grasos o hacer uso de la tecnología buscando sensaciones positivas y placenteras que enmascaren el dolor. Mira el ciclo de color **granate**.

¿A que a veces comes sin tener hambre? Comprueba cómo te sientes o que te pasa realmente en esos momentos... ¿Es hambre o apetito emocional?



ESTRÉS Y ALIMENTACIÓN	
Nos alimentamos de forma distinta según el estrés que tengamos ya que alimentarse comparte las mismas vías neuronales que el estrés. No todo el mundo puede o sabe diferenciar la sensación de hambre del estrés u otros estados emocionales desagradables.	
ESTRÉS AGUDO (nos podía comer un león)	ESTRÉS CRÓNICO (hoy no hay león)
Mecanismo natural del organismo ante amenazas y peligros inminentes.	Presión laboral o académica. Provocado por personas o por miedos infundados.
Se da en la respuesta primitiva de lucha o huida ante algún peligro/miedo.	No existe un peligro real pero se activa la respuesta primitiva de lucha o de huida.
Útil para una respuesta rápida; sobrevive!!!	
El cuerpo libera las hormonas del estrés: Adrenalina y Cortisol.	
Ante más peligro: más hormonas en sangre. Con la tranquilidad: se retiran de la sangre.	Exposición prolongada al estrés. El cuerpo no vuelve a la homeostasis o equilibrio.
Se agudizan los sentidos, aumenta el ritmo cardiaco, se lleva glucosa a los músculos, la respiración se acelera. El cuerpo se prepara para la acción de luchar o huir.	El sistema nervioso, el inmune y el cardiovascular se ven afectados por un estrés de menos intensidad y mantenido en el tiempo. El cuerpo y cerebro están sobre activados sin razón aparente.
Es un mecanismo de supervivencia ancestral que llevamos dentro.	Es un mecanismo de supervivencia que actúa de forma inadecuada y sin razón.
Normalmente el estrés suprime el apetito.	El 30% come menos - el 70% come más.
	Se consume un exceso de alimentos placenteros y sabrosos que alivian el estrés (azúcar + grasa + sal)
	Provoca depósitos de grasa abdominal.
	Solución = Mindfulness (autoconocimiento)

¿HAMBRE?	
Razones por las que puede que tengas HAMBRE EMOCIONAL	
1	Te falta tomar agua: En realidad no es hambre. Es sed (fatiga por deshidratación). Bebe agua y espera.
2	No comes suficientes proteínas: Ingerirlas te ayudan a tener más satisfacción y saciedad durante más tiempo.
3	Comes demasiado rápido: trata de comer en unos 20 minutos para que des tiempo al cuerpo a mandar las señales de saciedad.
4	Tienes estrés: el estrés crónico favorece buscar comida para sentirte mejor. Tu cerebro pide alimentos muy calóricos; "por si hay que luchar". El estrés activa el apetito.
5	Te saltas comidas: hay que comer 4 ó 5 veces al día.
6	Comiste mucho el día anterior.
7	Etapa premenstrual: si aumenta la progesterona aumenta el apetito.
8	Desayunar mal o no desayunar: Cuando no ingerimos proteínas en el desayuno es más probable que después tengamos un atracón de comida sabrosa (alimentos azucarados, grasos y con sal). Si no desayunas después comerás más y peor.
9	Tomas bebidas light: los edulcorantes artificiales mandan la señal al cerebro de azúcar/ dulce ingeridos pero sin calorías; engaña a tu cerebro.
10	Aburrimiento: cuando te aburres busca placer con la comida sabrosa para aumentar la dopamina y subir el placer.

LA PROMOCIÓN DE LOS ALIMENTOS POR LAS EMPRESAS. NEUROMARKETING Y PUBLICIDAD.

Comemos por los "ojos".

La industria alimentaria lo sabe y se desvive por **diseñar** alimentos artificiales-procesados que te encanten y no puedes dejar de comerlos. Por ejemplo, por eso **añaden azúcar** en la fabricación de casi todos los alimentos que compramos. Lo dulce es placentero y a todos nos gusta el placer, ¿a qué sí?



De todas las propiedades de un alimento, **el sabor** es el que más influye a la hora de comprar o repetir la compra.

Para que un producto alimentario procesado sea oportuno y diferente se realizan análisis sensoriales de forma que la relación **aroma-sabor-ingredientes** sea la máxima posible. Difícil renunciar a ellos...

Otro elemento que controla cuidadosamente la industria alimentaria es **el envase**. Cómo se empaqueta un alimento es clave para tu decisión de compra final en el establecimiento y online (foto). El envase reclama tu atención mediante textos e imágenes, además define la porción o ración que comprarás y comerás. Recuerda, elige lo que compras para alimentarte por su contenido, no por el envase; pregúntate: ¿qué hay realmente dentro?

El neuromarketing alimentario es la ciencia que estudia tu comportamiento como persona consumidora, tus niveles de emoción, atención y memoria, provocados por las campañas de marketing o publicidad de alimentos (anuncios, productos o experiencias). Sus objetivos son condicionar tu decisión, predecir y conocer tus patrones de comportamiento a la hora de escoger un alimento o saber qué te provoca satisfacción o placer intenso. Con su aplicación, las empresas consiguen que **compres sin que seas consciente** de lo que decides comprar o comes.

Las campañas de publicidad y marketing condicionan tu cerebro "**reptiliano**" para que compres por impulso y tu cerebro "**límbico**" para sientas y recuerdes experiencias. Tu cerebro "**racional**", el que piensa y analiza, no interesa despertarlo-informarlo; así no eres crítico y finalmente comprarás alimentos comestibles y sabrosos, aunque no sean saludables.

Las campañas de marketing y publicidad no te informan sobre las características ni el precio del alimento. Así no puedes decidir racionalmente según tus intereses. Estas campañas intentan **tocar tu fibra sensible** (seducirte) para venderte una sensación asociada al alimento más que el alimento en sí. Por eso, te recuerdan emociones o te cuentan historias fácilmente asociadas a un estilo de vida que te gustaría tener. Si no te lo crees, **analiza la publicidad** de alimentos de la TV.

EJEMPLO: una empresa multinacional realizó un estudio de neuromarketing donde medían la actividad cerebral de un grupo de mujeres en relación al consumo de alimentos. Los resultados mostraron que preferían consumir productos saludables ya que así se sentían menos "culpables" al comerlos.



La multinacional se preguntó cómo podían hacer para que sus patatas fritas parecieran, aunque no lo fueran, un alimento saludable. Para ello rediseñaron y mejoraron el envase, utilizaron colores con tonos tierra, añadieron y destacaron un texto que informaba de los ingredientes naturales del producto. Fácil. ¿A qué sí?

Esto es neuromarketing aplicado al envase de un alimento. Mismo alimento, distintas emociones, más placer y menos sensación de culpa al comerlo. Más ventas, más sobrepeso.



Cómo defendernos del neuromarketing

1. **No veas publicidad** (pantallas). Y si la ves, **piensa** qué es lo que te están vendiendo; cómo te seducen.
2. Elige los alimentos de forma **consciente**. ¿Tú te comes la fotografía de los envases o las emociones publicitarias asociadas a un alimento?
3. Pregúntate si **necesitas** comer ese alimento.
4. Tus padres "deben" hacer una **lista de la compra** con lo que necesitáis, que compren con el **estómago lleno** y que decidan su **propio itinerario** dentro del establecimiento (que no se dejen guiar).
5. **Cuidado** con las fotografías, los mensajes y etiquetas: 100% natural, integral, sin conservantes, light...
6. Compra comida **evitando comodidad y placer**. Ambos están asociados con comida industrial. La comida real es mejor para tu organismo y vida; contaminamos menos el planeta.
7. Aprende a **cocinar con alimentos reales** (naturales); busca tiempo y aprende. Sobre los alimentos naturales no se hace neuromarketing ni campañas publicitarias, **¿por qué?**
8. Atención con los **alimentos de marca**. Con su compra también pagas su publicidad y su envase.

CONDUCTA ALIMENTARIA ADICTIVA SÍNDROME POR ATRACÓN. HAMBRE EMOCIONAL

Adicción

Todas las sustancias y conductas adictivas comparten la capacidad de **producir cambios duraderos** en las estructuras del sistema nervioso central. El sistema de recompensa del cerebro, donde interviene la dopamina, está implicado el **refuerzo, la motivación del apetito** y la búsqueda de alimentos. Por ejemplo, ¿a qué cuesta parar de comer alimentos muy azucarados o patatas chip?

ALIMENTOS QUE PROVOCAN COMER MÁS Y MÁS

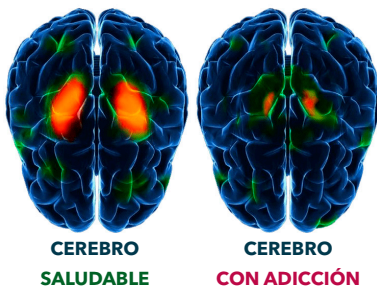
- | | | |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1. Pizza | 8. Refrescos azucarados | 16. Chucherías |
| 2. Chocolate | 9. Pasteles | 17. Carne |
| 3. Patatas fritas de bolsa | 10. Queso | 18. Magdalenas |
| 4. Galletas de chocolate | 11. Bacon | 19. Frutos secos |
| 5. Helado | 12. Pollo frito | 20. Pechuga de pollo |
| 6. Patatas fritas | 13. Bollería industrial | 21. Huevos |
| 7. Hamburguesas con queso | 14. Palomitas | 22. Agua |
| | 15. Cereales | 23. Barritas energéticas. |

¿Cuántos de estos alimentos son reales/naturales?
¿Por qué no podemos parar de comerlos?

Con el consumo de estos alimentos se experimenta un **alto, intenso e inmediato placer** (dopamina) que promueve **comer más** (recompensa) y anulan la sensación o señales de plenitud y saciedad (pérdida de control de lo que comes por la corteza prefrontal del cerebro). **Son alimentos sabrosos, ricos y concentrados en: hidratos de carbono, grasas y sal.**

Algunos alimentos ultra procesados activan las mismas zonas de recompensa del cerebro que las drogas y esto podría explicar por qué algunas personas no pueden resistirse a dejar de comer ciertos alimentos a pesar de

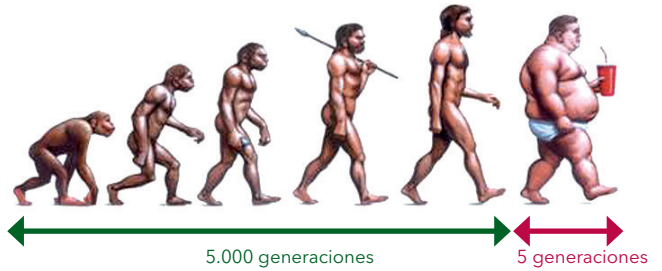
que saben que no son buenos para su salud. **El problema** realmente es que los alimentos que generan conductas alimentarias adictivas están **disponibles** para todo el mundo.



En rojo se observa la dopamina, en un cerebro saludable y su cantidad es la esperada. En un **cerebro con adicción** la dopamina no hace el efecto esperado y se necesita comer más cantidad para tener el mismo efecto placentero que provoca la comida.

LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. UNA EPIDEMIA MUNDIAL

¿Por qué?



1. En tu planeta hay más personas con sobrepeso que desnutridas. **¿Por qué?**
2. En los países occidentales tomamos 530 kcal al día de más. Un 25% más que hace 30 años. **¿Por qué?**
3. Desde 1975 se ha **triplicado** la obesidad mundial.
4. En tu planeta hay 40 millones de niños menores de 5 años con sobrepeso u obesidad. **¿Por qué?**
5. En **España** una de cada 4 personas es obesa o tiene sobrepeso. **¿Por qué?**

¿Qué es la obesidad?

Es una **enfermedad** (acumulación de grasa en el cuerpo) y una **epidemia mundial** (comemos comida rica que no nutre). En la actualidad afecta con más severidad a niños y adolescentes.

“Dime qué comes y te diré de qué padeces o padecerás”

¿Qué provoca, puede originar o favorece?

Enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, trombos e infartos), diabetes, alzheimer, apnea del sueño, hígado graso, estrías en piel, desarrollo puberal acelerado, hiperglucemia, colesterol y triglicéridos altos en sangre, trastornos del aparato locomotor (artrosis, desviación de columna y osteoporosis), cáncer (endometrio, mama, ovario, próstata, hígado, riñones y colon), problemas psicológicos (baja autoestima, depresión, trastornos de la conducta alimentaria como el atracón) y en general, disminución de la calidad y esperanza de vida.



ORIGEN DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

1. **Desequilibrio energético:** más entrada de energía que salida o gasto de la misma.
2. **Estrés crónico y ansiedad:** bajo autocontrol de nuestras emociones (hambre emocional)
3. **De origen genético o metabólico:** el 3% de la población tiene una mutación en la “leptina” lo que provoca mucha hambre y poca saciedad.
4. **Comemos en piloto automático:** no le damos importancia al acto de comer.
5. **Globalización:** acceso a todo. Comida a cualquier hora y lugar. A domicilio...
6. **Gran cantidad de comida procesada y artificial;** barata. Se cocina poco y mal.
7. **Aumento** del consumo de alimentos ricos en grasas, hidratos de carbono y sal -**comida basura** - y de la **porción** consumida.
8. **Alto consumo** de bebidas y refrescos azucarados. **Adicción a los azúcares/harinas.**
9. **Disminución de la actividad física.**
 - Comodidad.
 - Trabajos y estudios sedentarios.
 - Medios de transportes.
 - Urbanización de la ciudad.
10. **Escasa educación** alimentaria, ambiental y emocional. No queremos saber.
11. **Medios de comunicación,** publicidad y neuromarketing dirigidos a menores: **compramos emociones y comodidad.**
12. **Descenso de las actividades al aire libre.**
13. **Tecnología:** aumento del tiempo dedicado a pantallas (Internet, móviles, tablets, series, videojuegos, TV)
14. **Procesamiento industrial, distribución y comercialización** de alimentos para grandes poblaciones (comida artificial).
15. **Se come más en la calle.**

EL DESAYUNO. DESAYUNAR.

La comida más importante del día.

Del latín: "dis-iunare", es decir, romper el ayuno. Es el primer alimento que recibes tras 7-10 horas de sueño y **condiciona tu estado el resto del día** ya que el desayuno ha de ser algo más de un 1/4 de la energía (25%) que necesitas diariamente para vivir. Y puedes dividirla en dos:
Desayuno 15% + Tentempié a media mañana 10%
Recuerda: desayunar en la calle es más caro que en casa.

Si te levantas sin hambre puedes solucionarlo.

Muchas veces no tendrás hambre porque cenaste mucho o tarde o te vas a la cama nada más cenar.

La pereza, las prisas o la falta de apetito o que mis padres no tienen tiempo y desayuno de camino a... pueden ser algunas de las razones que te lleven a no dedicar tiempo a esta comida tan importante y con la que arrancas el día. Por eso, deberías de leer lo siguiente.

Pregunta.

¿Tu crees que un vaso de leche con cacao y unas galletas o algo de bollería industrial es un buen desayuno para **aguantar** toda la mañana en clase, más la actividad física que hagas en el descanso y si te toca, la clase de gimnasia?

¿Qué pasa si desayunas bien?

1. Evitas el **mal humor** matinal debido al hambre.
2. **Te concentras más** y mejor en las primeras actividades; por tanto mejora tu aprendizaje.
3. Aumenta tu **rendimiento** en la actividad física y mental; mejoras tu rendimiento académico.
4. Mejora tu **comunicación** y la **resolución de problemas**; un cerebro alimentado no piensa en comer.
5. Aumenta tu creatividad y la memoria... **tus notas**.
6. Evita el **cansancio** y el **nerviosismo**.
7. Si desayunas no consumes la **grasa de tu cuerpo** para obtener energía hasta que comas otra vez.

¿Qué pasa si no desayunas o no lo haces bien?

1. Está demostrado que más tarde, tu cerebro, tendrá "**antojos**" y te pedirá de comer alimentos con mucha grasa y azúcar en los descansos o en el almuerzo.
2. Si no desayunas o desayunas poco, **comerás un 20% más de calorías en el almuerzo** (la dieta desequilibrada está relacionada con la voracidad al comer y la obesidad). No desayuno = picoteo más.
3. Personas con **dieta desequilibrada** (no desayunan o desayunan poco) tienen mayor riesgo de padecer el síndrome metabólico, diabetes de adultos o sobrepeso a edades tempranas.
4. Si tomas **dulces industriales** por la mañana serás más propenso/a a tener problemas de corazón o diabetes cuando seas adulto/a. **Moderación**.
5. Disminuye tu **habilidad de hablar** y reduces tu **rendimiento** académico (notas).

¿Qué puedo hacer?

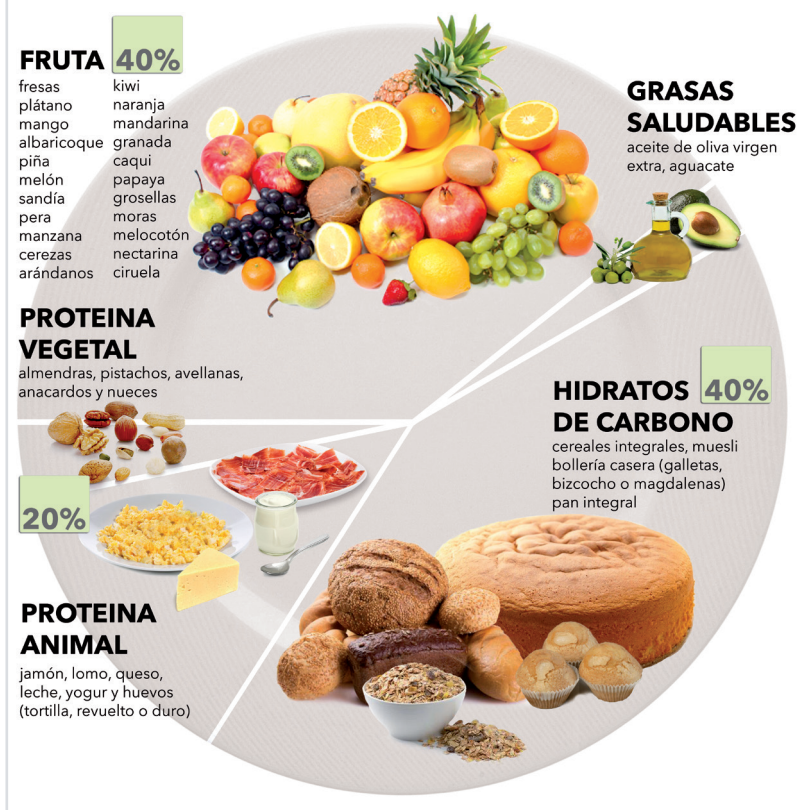
La **noche anterior** deja preparado los ingredientes del desayuno y el tentempié del medio día si por la mañana vas apurado/a. Invierte tiempo en tu salud.

El zumo industrial es peor opción que el zumo casero y mejor que éste es la fruta fresca, de temporada y entera.

Si **no sueles desayunar** acostumbra a tu cuerpo poco a poco, varíalo, dedícale de 20 a 30 minutos y **EXIGE** a tus padres un **DESAYUNO SALUDABLE** y **RESPONSABLE**.

Ejemplo de desayuno: Trocea y cocina una loncha de bacon o jamón junto con huevo revuelto. Tostada de pan integral y mermelada. Bol con yogur y muesli. Un puñado de anacardos o nueces. Un plátano. Consejo: no veas pantallas mientras desayunas. Parece mucha comida, pero lo agradecerás todo el día física y mentalmente.

PRIMERO DESAYUNA, DESPUÉS CÓMETE EL DÍA



Desayunar en tu Centro Educativo y tu planeta.



RECOMENDACIONES A LA HORA DE COMER

Aprende a conocer las sensaciones de tu cuerpo

El hambre y el apetito son sensaciones **distintas**. No es lo mismo el hambre física que la emocional. Aprende cómo te sientes según la **escala del hambre** (0-10). La saciedad depende inicialmente del **volumen** de alimentos que introduces dentro de tu estómago. La sed, tu aburrimiento, el estrés, ansiedad, depresión, el nerviosismo o la intranquilidad **no debes enmascararlos** o taparlos con el placer de la comida sabrosa. De hacerlo, al tiempo, tendrás sobrepeso u obesidad. Los estados emocionales negativos **son inevitables en la vida**. Tienes que convivir con ellos, soportarlos o cambiarlos por otros.

Controla los hidratos de carbono simples "refinados".

Son alimentos artificiales, procesados, hechos con harinas (pan blanco y de molde, pasta, cereales azucarados, galletas, bollería industrial) y con azúcares (azúcar de mesa, chucherías, dulces, chocolate, refrescos azucarados, zumos industriales). **Tu cuerpo los absorbe muy rápido** y en exceso provocan sobrepeso y obesidad. **Dan placer, te sacian pero te nutren poco.**

Come hidratos de carbono "no refinados".

Son alimentos reales (naturales) la fruta, las verduras, legumbres, patata cocida, miel, leche desnatada. Si comes pan, pasta o arroz, que sean integrales. Estos alimentos son **absorbidos lentamente por tu cuerpo, dan menos placer pero son más saludables y sacian más.**

Come alimentos con fibra.

Son alimentos reales, naturales. Frutas, legumbres, verduras, ensaladas, pan integral, frutos secos... Son **más saciantes**, ayudan a tus digestiones y a tu flora intestinal.

No a la comida rápida o basura (fastfood); cocina tú.

Es comida artificial, procesada o ultra procesada. Es la comida industrial y cuando se habla de ella se piensa en pizzas, hamburguesas, perritos, kebab, patatas fritas y comida rápida. Estos alimentos, cuando no están acompañados de refrescos azucarados ni salsas (mayonesa, ketchup), **son buenos si son caseros** (hechos y cocinados en tu casa con ingredientes naturales, frescos) puesto que aportan muchas menos calorías que los fabricados industrialmente. **Aprende a cocinar**, ganarás en salud, ahorrarás y contaminarás menos; menor número de envases llegarán a la basura.

Sáciate con fruta

Sustituye los tentempiés artificiales e industriales (galletitas, sándwichs, brick de zumo, galletas, patatas chip, refrescos azucarados, aperitivos y barritas) por fruta. No hay nada mejor que la fruta para las horas muertas puesto que te aportan vitaminas esenciales y **sacian tu apetito** de forma saludable.

No te saltes comidas.

Come siempre que tengas hambre, y come lo más **natural** posible. Si te saltas comidas o no sacias el hambre llegarás a la siguiente comida con más ansiedad y comerás **en exceso**. Para no tener sobrepeso tienes que comer lo que **necesitas**.

[Come con cabeza.](#)

Cena proteína y verduras.

Olvidate de los bocadillos para cenar, embutidos, pizzas o hamburguesas. Elige alimentos proteicos como pescados, carnes magras, mariscos y acompáñalos con verduras para saciar. Son **cenas saludables.**

No comas muchos hidratos de carbono en las cenas, para dormir no te hacen falta; déjalos para el desayuno.

Menos salsas mejor.

Come **sin** salsas industriales (mayonesas y ketchup). Usa plantas, condimentos y especias naturales.

Come ensaladas.

Tu primer plato **debería ser siempre** una gran ensalada. Hay mil formas de crear ensaladas ricas y variadas, con frutas o verduras, con algo de arroz o pasta. **Abusa** de la lechuga, cuanto más verde más se sacia tu apetito.

Aprende a beber agua.

Tu cuerpo es agua y por tanto es imprescindible en tu alimentación. Beber agua antes de comer sacia, hidrata y ayuda a desintoxicar el cuerpo.

Tres vasos de agua indispensables: al levantarte, antes del almuerzo y antes de acostarte.

No pienses en dietas.

Las dietas suelen asociarse con la restricción de alimentos y ya de por sí generan estrés y ansiedad que al final terminan en recaídas.

Prohibición - restricción - atracón.

No te prives de nada.

Es indispensable que no te prives de nada, así que usa uno o dos días a la semana para comerte esas onzas de chocolate que tanto te gustan, unas bolas de helado o dulces o chucherías. Lo importante es que tu dieta sea **equilibrada y variada, controlando** las cantidades de los alimentos que no debemos comer en exceso.

[Moderación.](#)

Atención plena. Presta atención a la comida y a comer.

El **autocontrol** de tu apetito es fundamental para prevenir la obesidad o el sobrepeso. **Aprende a percibir las señales que te envía tu cuerpo** antes, durante o después de comer para distinguir el hambre, el apetito, la satisfacción y la saciedad.

No comas en piloto automático: come sin TV y/o móvil; mejor en familia, saboreando y pensando qué estás comiendo o bebiendo. Comer es importante.

Aprende a reconocer y modificar las emociones y comportamientos negativos que pueden disparar el atracón. Cambiando de actividad, haciendo respiraciones y prestando atención a otra cosa aprenderás a controlar de forma consciente tus emociones. **Así sabrás qué hacer** ante situaciones de estrés, ansiedad, depresión o aburrimiento.

Convence a tu inconsciente de que quieres sentirte bien física, mental y emocionalmente, adoptando hábitos alimentarios y de vida saludable.

[Busca en Internet qué es la "Alimentación consciente" y el "Mindfulness"](#)



ACTIVIDAD FÍSICA

Sentirme bien y relacionarme.
Mejor salud física,
mental y emocional.

1°

OBTENEMOS SENSACIONES DE ALEGRÍA, ENERGÍA Y MOTIVACIÓN

Gracias a los neurotransmisores liberados en nuestro organismo (serotonina, noradrenalina, dopamina y endorfinas)

NOS SENTIMOS BIEN

Con el deporte se generan recompensas y con éstas, dopamina y placer.

AUMENTAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE PRESTAR ATENCIÓN, ESTADO DE ALERTA Y APRENDIZAJE

En especial si el deporte es aeróbico.

NOS LLENAMOS DE OXÍGENO

Aumentamos el número de vasos sanguíneos que llevan oxígenos a distintas partes de nuestro cuerpo.

NOS HACEMOS MÁS INTELIGENTES

Puesto que aumentamos nuestra coordinación y las conexiones entre neuronas.

EL HIPOCAMPO CRECE

Al aumentar las conexiones y número de neuronas mejoramos el aprendizaje.

MENOS ESTRÉS Y DEPRESIÓN

Se regula y mejora tu estado de ánimo.

MEJORA LA MEMORIA DE TRABAJO

Es un tipo de memoria a corto plazo que requiere cierto grado de reflexión y es útil para resolver problemas.

MEJOR AUTOCONTROL

El deporte activa la corteza prefrontal (neocortex), nos hace tomar mejores decisiones y controlar nuestras emociones.

RESERVA COGNITIVA Y DEPORTE

Las personas físicamente activas en las primeras etapas de su vida se benefician de una mayor velocidad de procesamiento de la información en la vejez.

CUIDADO

Tu cuerpo te dirá que no hagas deporte, que no te muevas, que no gastes energía, que evites la incomodidad y la fatiga del deporte. Tu cuerpo posee una tendencia prehistórica y natural al sedentarismo pues piensa que ahorrar esfuerzos (energía) es vital para asegurar su supervivencia y la reproducción.

Sin embargo, hoy todo es cómodo y sin esfuerzo físico.

Tenemos que usar la razón y convencernos de que **hay que moverse** para estar en buena forma física y peso adecuado.

DIETA EQUILIBRADA

Alimentos naturales, de temporada. Variedad. Cocinados en casa.

2°

DE DÓNDE OBTENER LA ENERGÍA

La distribución de calorías (energía) de nuestras comidas debe mantener una cantidad correcta de macronutrientes:

hidratos de carbono	grasa saludable	proteína
50-60%	30-35%	10-15%

¿CÓMO REPARTIR LA ENERGÍA A LO LARGO DE LAS 5 COMIDAS DIARIAS?

Se sugiere una forma de comer que reparta la energía de la siguiente manera:

desayuno y media mañana	almuerzo	merienda	cena
25%	35%	10%	30%

Estrategia NAOS

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES

Come sano, es fácil. Desayuna y bien. Bebe agua (5 a 8 vasos/día). Come de cuchara. Toma 3 raciones de frutas y 2 de verduras al día. Elige alimentos con fibra. Consume más pescado. Reduce o evita las grasas saturadas, la sal, el azúcar, la bollería industrial, las chucherías, las patatas fritas de bolsa, pizzas industriales, hamburguesas y los refrescos. Prueba, lo notarás.

DORMIR

Desconectar.
Tu cuerpo y tu cerebro necesitan descansar.

3°

DORMIR PARA APRENDER

Cuando duermes tu cerebro sigue funcionando. Durante el sueño se fijan los conocimientos que has aprendido ese día. Pregunta a tus compañeros/as de clase que sacan buenas notas cuántas horas duermen (no es bueno quedarse toda la noche estudiando antes de un examen)

DEDICA TIEMPO A DORMIR

Emplear tiempo en descansar lo suficiente es la mejor forma de rendir de día. No hacerlo influye negativamente en la manera de razonar, sentir y aumentamos la probabilidad de sufrir problemas metabólicos, sobrepeso u obesidad, irritación...

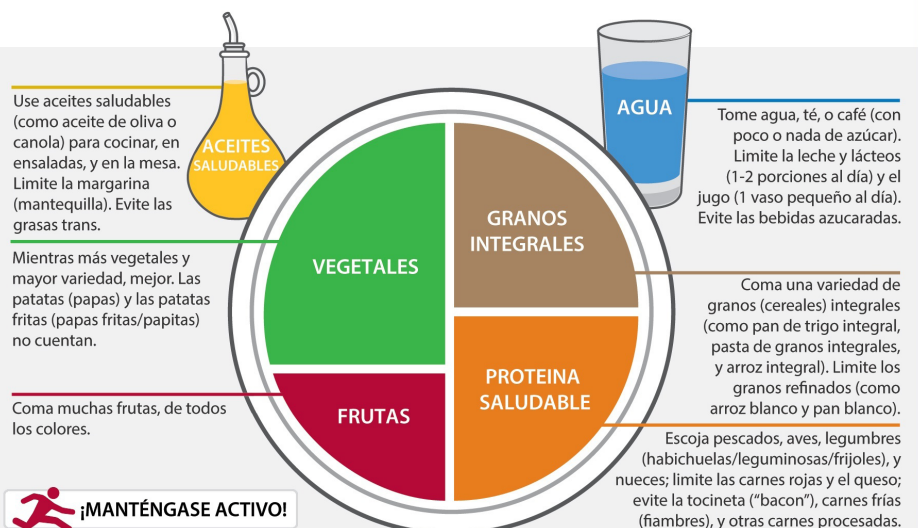
TIENES UN RELOJ BIOLÓGICO INTERNO

Este reloj controla tu ritmo de sueño y vigilia y está sincronizado con las horas de luz y oscuridad. Estudias y aprendes de día y deberías de dormir de noche. Es bueno no fatigar tu cerebro de noche, por la mañana tienes que ir a clase y cansado/a no prestarás atención correctamente y te costará más aprender. Trasnochar viendo el móvil, series, TV o con la consola altera tu ritmo de sueño. La luz artificial emitida por pantallas le dice a tu cerebro que es de día, que consuma información y no descanse ni desconecte; comerás más de noche.

CUÁNTO TENGO QUE DORMIR

Hasta que cumplas los 20 años deberías dormir de 9 a 10 horas al día; más o menos.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

POCAS PANTALLAS

Hacer y prestar atención a otras actividades de la vida.

4°

SEDENTARISMO Y TIEMPO EMPLEADO EN PANTALLAS

El tiempo que pasas observando una pantalla (móvil, tablet, portátil, pc de sobremesa, videojuegos o TV) es tiempo que no empleas en relacionarte con personas físicamente, tiempo que no haces deporte, tiempo que no estás al aire libre, tiempo que no aprovechas para aprender o estudiar; maduras menos. ¿El tiempo que miras pantallas es tiempo perdido? Es así de sencillo. Piénsalo.

A MÁS PANTALLAS PEOR ALIMENTACIÓN Y MÁS SOBREPESO U OBESIDAD

A mayor número de horas que pasas delante, mayor consumo de alimentos sabrosos y calóricos (galletas, dulces, patatas fritas, refrescos, helados, pizzas, etc.) Peor nutrición y menos usas tu cuerpo.

COMER DELANTE DE UNA PANTALLA

Mirar una pantalla mientras comes provoca que el cerebro no detecte bien qué y cuánto estás comiendo. Se retrasa la sensación de saciedad y comes más cantidad. Además la publicidad te dirá qué tienes que comer y qué estilo de vida debes llevar para ser feliz. Piénsalo.

MULTITAREA O MULTITASKING

La multitarea es cuando haces dos cosas a la vez. Comer y ver la TV o chatear, o cuando estudias y chateas o/y escuchas música a la vez.

En realidad no prestas atención plena y completa a estas actividades, no te concentras realmente en lo que estás comiendo, viendo, aprendiendo o memorizando. Y encima cansas más tu cerebro.

Come y después "piérdete" en la TV, el móvil o por qué no, en la lectura de un libro o una pequeña siesta.

Estudia y en los descansos chatea o escucha música para motivarte o desconectar.

TU CEREBRO LO AGRADECERÁ

Un uso responsable y consciente de las pantallas y las nuevas tecnologías evita que pases horas y horas conectado (prestando atención a solo eso) y conectes con otras actividades necesarias para el correcto desarrollo de tu cerebro y cuerpo. Al prestar más atención a otras actividades aprenderás más de éstas y de la vida. Comerás mejor y te moverás más.

Tu cerebro no se convertirá en adicto a una pantalla, irá más descansado, estará más motivado, preparado y prestará más atención durante la jornada educativa. Te costará menos memorizar y concentrarte en una única tarea o actividad. Hasta el humor y la forma de expresarte cambiará.

ACTITUD/VOLUNTAD

Probar
Cambiar
Mejorar

5°

6 PASOS PARA CREAR HÁBITOS

1° Toma consciencia de lo que comes.
Revisa cuántos alimentos artificiales y naturales comes, dónde, cuándo y cantidad.

2° Motivate o animate a cambiar.
Prepara tu mente y/o busca aliados/as.

3° Prepara un planning o plan de acción.
Si lo escribes mejor.

4° Sustituye poco a poco hábitos.
Cambia de pequeños a grandes y de fáciles a difíciles. Es más sencillo así.

5° Repite frecuentemente los cambios.
Persiste en tus decisiones sobre los cambios que has hecho en lo que comes.

6° Disfruta de las recompensas y metas.
Comprueba tu peso, tu estado de ánimo, si tu atención en clase mejoró o tus calificaciones académicas.

APRENDER

Estudiar

6°

PROBLEMAS A CORTO Y MEDIO PLAZO

Si la dieta no está equilibrada en la adolescencia, donde estás creciendo física y mentalmente (es el estirón puberal, donde creces en longitud y masa), cuando seas persona adulta lo notarás.

NUTRICIÓN EN ÉPOCA DE EXÁMENES

Cuando te examinas debes aumentar los hidratos de carbono saludables y aquellos nutrientes relacionados con tu sistema nervioso (el que usas para estudiar) de manera que la memoria, la concentración y tu estado de ánimo sean los adecuados para que pongas a prueba, bajo presión, lo aprendido.

ALIMENTOS NATURALES QUE AYUDAN

Existen alimentos que mejoran nuestras capacidades para el aprendizaje, memorizar, prestar atención y percibir la vida. Aguacate, salmón, pollo y pavo, avena y pasta integral, plátano, manzana, huevo, nueces, almendras, anacardos y dátiles, fresas, arándanos, zanahorias, verduras de hoja verde, yogur, té, un poco de chocolate amargo o negro, semillas de sésamo y agua; no olvides beber (el 80% de ti es agua).

IMPORTANTE - IMPORTANTE

¿Tu crees que sin hacer deporte, llevando una dieta desequilibrada o comiendo más alimentos artificiales que naturales, durmiendo menos horas de las necesarias y sobre-exitando tu cerebro con el teléfono móvil además de prestar atención al mismo tantas veces al día, tu cuerpo y tu cerebro están preparados para aprender, estudiar y obtener buenos resultados académicos?

SI

NO

ÉXITOS

ZONA DE APRENDIZAJE

ZONA DE MIEDO

ZONA DE CONFORT

SUEÑOS

METAS

Al superar los retos de la vida o el trabajo consigues superar tus miedos y ser más hábil y competente.

La realidad, los desafíos o los problemas hacen que aprendas nuevas habilidades y amplies tu zona de confort.

Inseguridades, creer que no puedes hacer algo, miedo al cambio, te afectan las opiniones de los demás.

Te sientes seguro y cómodo haciendo lo que haces

Para *crecer* debes atreverte a superar los miedos al cambio o a la incertidumbre. Esto solo lo consigues cuando eres consciente de tus talentos y recursos.

CLAVES PARA SER FELIZ SEGÚN LA CIENCIA

La cultura y la sociedad actual te presentan (pantallas) una **presión por conseguir que seas feliz**, por ser productivo/a y que consigas el éxito en todo. Este hecho, relacionado con la regla del crecimiento económico permanente, busca (publicidad) que consumas para alcanzar esa felicidad.

Los científicos llevan décadas intentando descifrar qué nos hace felices. La **ciencia de la felicidad y estudios científicos** han llegado a algunas conclusiones. Aquí se presenta una lista orientativa que puede servirte de ayuda para alcanzar la felicidad mediante unos hábitos que, en la mayoría de los casos, poco o nada tienen que ver con comprar cosas o contratar servicios, puesto que son gratis y solo dependen de ti.

sí no **Buscar la felicidad.**

La felicidad son momentos y no se buscan, se preparan y llegan. Los momentos de "no felicidad" no son fracasos, hay que entenderlos y tolerarlos. Son parte de la vida. Además, no se trata de buscar la felicidad sino de encontrar un significado a la vida, a quién eres y qué haces en ella y por ella (tu felicidad no debería acabar siempre en una tienda o con la boca llena de azúcar o pizza). Recuerda: **"la felicidad es la ausencia de estrés"**

sí no **El dinero como prioridad.**

Si en la lista de tus prioridades el dinero está en los primeros lugares, es mayor el riesgo de caer en depresión, ansiedad, baja autoestima y pobre sensación de autorrealización. "Cuanto más placer busques en bienes materiales impermanentes, dinero o éxito, menos felicidad tendrás"; el placer tiene una vida corta.

sí no **Viajar a menudo te hará feliz.**

Planear las vacaciones provoca un grado más elevado de felicidad debido al efecto de imaginar los momentos buenos que nos esperan. Viajar es explorar, conocer y ver otras formas de vivir (ingredientes de la felicidad).

sí no **Ser agradecido, agradecer.**

La gratitud es una emoción poderosa que provoca satisfacción y muchos beneficios psicológicos.

sí no **Vivir el presente.**

Vivir pensando en el futuro, fantasear, desear lo inalcanzable o preocuparse por cosas que aún no han ocurrido es un sufrimiento innecesario. Hay que plantearse metas y objetivos alcanzables y llegar a estos paso a paso. Quien tiene sueños y aspiraciones es más feliz. Es la sensación de "prosperar".

sí no **"Saborear" pequeños momentos.**

Las personas que "saborean" los eventos ordinarios que normalmente se realizan con rapidez o aquellas que vuelven a pensar en momentos agradables de su día a día, muestran incrementos notables en su felicidad.

sí no **Evitar comparaciones.**

Compararse es perjudicial para la felicidad y la autoestima. Genera más felicidad enfocar tu atención a lo que haces personalmente; fíjate solo en los demás para aprender.

sí no **Pasa tiempo con amigos y familia.**

No haber pasado tiempo suficiente con amigos y familia es uno de los principales arrepentimientos que la mayoría de las personas expresan antes de morir. Y es que las relaciones físicas, personales y cercanas que incluyen comprensión y compasión alargan la vida y la hacen más feliz. Somos seres sociales y necesitamos de la relación.

Prueba un mes de tu vida a comportarte así

¿qué crees que pasará?



sí no **Escuchar música.**

Escuchar buena música afecta positivamente en nuestro humor y estado de ánimo; mejoramos el manejo y control de estados de ánimo negativos (la música ensancha nuestro cerebro; bailar ni te cuento).

sí no **Practicar ejercicio.**

El ejercicio continuado mejora el estado de ánimo, la autoestima, la salud, provoca que te relaciones con los demás, serás más inteligente (aprenderás a decir "no") y libera en tu cerebro sustancias químicas (endorfinas) que hacen percibir la realidad de manera positiva.

sí no **Rodearse de personas positivas.**

La felicidad de uno depende de la felicidad de los personas con las que tiene contacto diario. La felicidad se contagia de persona a persona.

sí no **Ser positivo, aún cuando no se tenga ganas.**

Ser positivo aumenta las posibilidades y oportunidades de ser feliz con lo que se tiene y se quiere. Optimismo es sinónimo de felicidad. Enfoque positivo...

sí no **Salir a la calle, sobre todo los días de sol.**

El sol es un antidepresivo natural, estimula la producción de "serotonina", una sustancia relacionada con el estado de ánimo.

sí no **Tomar la iniciativa en los estudios.**

La felicidad en nuestras ocupaciones depende de la creatividad empleada, la sugerencia de mejoras y ayudar a otros. Si tomas iniciativa te involucras; lo vives.

sí no **Aprende continuamente; de todo y de todos.**

Generalmente, la ignorancia es la causa del sufrimiento. Cuanto más sepas más libre serás y por tanto más feliz.

sí no **Realiza una actividad artística diaria; crea.**

Dibuja, pinta, escribe, esculpe, fotografía, baila, toca un instrumento, aprende teatro... aunque no sepas. Arte.

sí no **Regalar, ¡¡¡regala!!!**

Según un estudio, dar, como hábito en tu vida, supone más beneficios para la salud que hacer ejercicio. Según este estudio, se encontró que quienes gastaban dinero en otras personas obtenían más felicidad que quienes se lo gastaban sí mismas.

sí no **Alimentarse bien, "soy lo que como".**

...y nos sentimos según qué hemos comido. Un funcionamiento óptimo de cómo percibimos, cómo pensamos y cómo sentimos depende de que nuestro cerebro reciba los nutrientes que necesita. Y estos **no los encontraras** en la "dieta moderna americana", la dieta "loca" o MAD (**Modern American Diet**). Esta dieta, que hace tiempo que cruzó el Atlántico, amenaza (publicidad) con devorar a la dieta mediterránea. Recuerda: felicidad y salud están muy relacionados.

sí no **Evita estímulos que condicionen tu conducta de forma negativa. Toma conciencia de la realidad.**

Presta atención a lo que te hace feliz y evita aquello que te condiciona de forma negativa o modifica tu conducta sin que te des cuenta (la televisión o el móvil, por ejemplo). Conocer la realidad y tomar conciencia de nuestros actos y cómo repercuten en nuestro entorno, en otras personas y en uno mismo provoca felicidad.

Totales sí no