

Identificar los mensajes que has recibido acerca la alimentación

Objetivo

Identificar los mensajes que has recibido acerca la alimentación y determinar cómo afectan a tus hábitos alimentarios actuales.

Lo que debes saber

Tus mensajes más básicos sobre la comida proceden de tu infancia. Puede que tus padres te hayan hablado de tus hábitos alimentarios, pero lo más probable es que hayas aprendido simplemente observando a los adultos que te rodean. Con suerte, aprendiste algunas normas positivas y de sentido común sobre la comida y la alimentación, como comer con moderación y mantener una dieta sana y equilibrada. También es posible que hayas recibido algunos mensajes que no son útiles y que han contribuido al desarrollo de malos hábitos alimentarios, como comer dulces para premiarse o comer "comida reconfortante" cargada de carbohidratos cuando estás molesto.

La cultura en la que has crecido también te ha transmitido mensajes sobre la comida y tus hábitos alimentarios. Algunas culturas tienen la tradición de abusar de la comida. Otras culturas tienen como favoritos los alimentos con alto contenido en calorías y grasas. Algunas culturas tienen dietas con menos grasas y azúcares y, como es lógico, las personas de estas culturas viven más tiempo y con más salud.

Sin embargo, las influencias tempranas no son lo único que afecta a tus hábitos alimentarios. Una investigación reciente de la Universidad de Harvard ha demostrado que tu círculo social - las personas con las que te relacionas a diario- puede influir drásticamente en tu propia salud y estado físico. De hecho, el mero hecho de tener un amigo cercano que sea obeso aumenta el riesgo propio en un 57%.

Y luego, por supuesto, están los constantes mensajes que recibes de los medios de comunicación, que pueden afectar a tu actitud sobre la alimentación y los alimentos. Todos los anuncios de comida rápida muestran a personas atractivas y delgadas disfrutando de su comida. Los anunciantes dedican mucho tiempo y dinero a investigar cómo conseguir que compres sus productos o vayas a sus restaurantes y los mensajes suelen ser engañosos.

Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar los mensajes que recibiste sobre la comida a esa temprana edad y los que sigues recibiendo a diario.

Una vez que reconozcas estos mensajes, podrás identificar los que no son saludables y aprender a ignorarlos en favor de unos hábitos alimenticios más conscientes y nutritivos.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cuál crees que fue el mensaje más significativo en tu infancia que ha influido en tu forma de comer hoy en día?

¿Cuál crees que ha sido el mensaje más significativo de la cultura de la que procedes que ha influido en tu forma de comer hoy en día?

¿Cuál crees que ha sido el mensaje más significativo de tu grupo social que ha influido en tu forma de comer hoy en día?

¿Cuál crees que ha sido el mensaje más significativo de los medios de comunicación que ha influido en tu forma de comer hoy en día?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

1= Poco útil, 10= Muy útil

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?