



Nuestra alimentación se afecta con nuestras emociones.

Este vínculo se encuentra en

nuestra historia emocional, como las costumbres en el hogar en los primeros años de vida, al utilizar el alimento como recompensa o castigo.

Recomendaciones

- Evite comer por impulso.
- Planifique sus alimentos con anticipación.
- Evite comprar alimentos altos en grasa o azúcar.
- Evite el consumo de bebidas azucaradas.
- Si comer es su fuente principal de placer, intente encontrar placeres adicionales que no se relacionen con la comida.
- Piense sobre los beneficios que va a recibir a raíz de la pérdida de peso.
- Realice actividad física.
- Para evitar el deseo de comer, ponga algo en su boca como goma de mascar, una pastilla de menta o un trozo de canela.

Referencias

Hernández, R. *Comer por Comer: Cuando la mente manda, y no el estómago...* (2003).

Clínica de Nutrición von Saalfeld. <http://www.saborysalud.com/dieta12.htm> *Alimentos y Emociones* (Septiembre, 2000).

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación
Web site: <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/eleccion-alimento/artid/alimentos-emociones/>

Healthy Amigo. <http://healthyamigo.com/eating-disorder/How-to-Stop-a-Compulsive-Overeating-Disorder.html>

Departamento de Salud
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Programa de Promoción y Educación

P O Box 70184
San Juan, Puerto Rico 00936
787-765-2929
Extensiones 4103, 4104
<http://www.salud.pr.gov>

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

Las Emociones y la Obesidad



Promoviendo estilos de vida saludables

Las emociones y la obesidad



La obesidad en Puerto Rico

- El sobrepeso y la obesidad son un gran problema de salud pública a nivel mundial.
- En Puerto Rico, 67 de cada 100 adultos están sobrepeso u obesos
- En el 2015, el 37.5% de los puertorriqueños mayores de 18 años estaba sobrepeso y el 29.5% obesos.
- La obesidad es mayor en mujeres, que en hombres.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son un riesgo principal para muerte.
- Se estima que la diabetes, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer se relacionan con el sobrepeso y la obesidad.

La obesidad está asociada a las primeras tres causas de muerte en Puerto Rico.

- Las primeras tres causas de muerte en Puerto Rico son : cáncer, enfermedades del corazón y diabetes.
- Entre los factores de riesgo de estas enfermedades se encuentra la obesidad.

¿Por qué es tan difícil perder peso?

- Los hábitos al comer y el estilo de vida nos afectan en el control de peso.



- Algunos **hábitos al comer** son:
 - Horarios de las comidas
 - Porciones o cantidades
 - Tipos de alimentos (altos en azúcares, grasa, calorías y sodio)
 - Comer cuando no se tiene hambre
 - Problemas emocionales

- Entre los factores relacionados con el estilo de vida se encuentran:
 - la falta de actividad física
 - poco descanso
 - altos niveles de estrés

Las emociones afectan nuestra alimentación

- La comida tiene una función nutritiva y desestresante, por eso para manejar la ansiedad vamos en busca de comida.
- Hay alimentos que ayudan a calmar la ansiedad porque estimulan el cerebro para sentir relajación, al mismo tiempo que nos vuelve más felices.
 - Algunos ejemplos son el chocolate oscuro y las nueces.

