

ENTRENAMIENTO EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y COMPASIÓN EN MUJERES DE CUERPO GRANDE EN UN CENTRO DE SALUD FAMILIAR DE CONCEPCIÓN.

Autores: Daniel Gaete¹, Constanza Mosso^{1,2}, María Javiera Oñate³, Angela Ortega², Montserrat Victoriano¹.
Afiliación: ¹Depto. Nutrición y Dietética. Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción. ²Programa Doctorado en Ciencias de la Salud, Facultad de Enfermería, Universidad de Huelva, España. ³Centro de Salud Familiar Juan Soto Fernández, Concepción, Chile.

INTRODUCCIÓN

Durante décadas, la “obesidad” se ha abordado desde un paradigma del peso centrismo, promoviendo dietas restrictivas y ejercicio físico bajo la creencia de que el peso determina la salud. Sin embargo, estas estrategias han resultado insuficientes y perjudiciales para la salud mental, fomentando la estigmatización y actitudes gordofóbicas, especialmente en mujeres, lo que contribuye a la insatisfacción corporal, depresión y ansiedad. Por otro lado, la cultura de la dieta refuerza normas externas sobre la alimentación, alejando a las personas de sus señales internas de hambre y saciedad, lo que deteriora su relación con la comida.

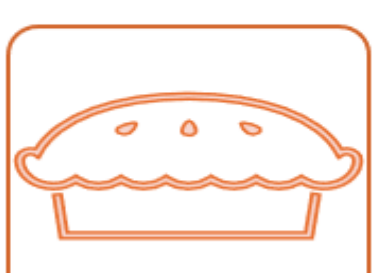
MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio cualitativo y fenomenológico, con un diseño exploratorio que incluye entrevistas en profundidad, grupos de discusión y observación al finalizar el entrenamiento. Las participantes serán mujeres de cuerpo grande de 18 a 59 años de adscritas al CESFAM. El entrenamiento en alimentación consciente tendrá una duración de 4 semanas, con una sesión semanal de 120 minutos cada una. Las sesiones incluirán psicoeducación sobre temas relevantes y prácticas de alimentación consciente y compasión. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética, Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Concepción.

Paradigma del Peso Centrismo



Entrenamientos en mindfuleating y compasión:

**Alimentación:**

Los alimentos no tienen etiquetas. Una alimentación con sentido y sin juicios ni críticas

**Autocompasión con el cuerpo:**

Elecciones alimentarias en base al autoconocimiento, sabiduría y propósito de vida.

**Mindfulness (atención plena):**

Se decide conscientemente, amablemente y libremente las elecciones alimentarias

OBJETIVO

Conocer y comprender la percepción de mujeres de cuerpo grande de un entrenamiento en alimentación consciente y compasión en un Centro de Salud Familiar de la ciudad de Concepción.

RESULTADOS

Se propone un enfoque de peso inclusivo que prioriza la salud integral sobre la pérdida de peso, promoviendo intervenciones no restrictivas como la alimentación consciente, con el objetivo de mejorar el bienestar y la calidad de vida a través de hábitos saludables y la autocompasión.

CONCLUSIONES

Es esencial explorar cómo aliviar el sufrimiento de mujeres con cuerpo grande en centros de atención primaria, investigando sus experiencias y percepciones bajo este enfoque integral e inclusivo. Esto permitirá generar evidencia para diseñar intervenciones más efectivas y humanizadas en atención primaria.

Referencias : Mauldin, K., May, M., & Clifford, D. (2022). The consequences of a weight-centric approach to healthcare: A case for a paradigm shift in how clinicians address body weight. *Nutrition in clinical practice* : official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, 37(6), 1291–1306. Millard, L. A., Wan, M. W., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2023). The effectiveness of compassion focused therapy with clinical populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 326, 168–192. Rosenqvist, E., Kontinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2024). Development of Body Dissatisfaction in Women and Men at Different Educational Levels During the Life Course. *International journal of behavioral medicine*, 31(5), 718–729