

La comida y las emociones

4a.



Objetivos

- ▶ Identificar los componentes emocionales del acto de comer.
- ▶ Desarrollar un mayor autocontrol para elegir comida sana.
- ▶ Analizar la relación de la comida con las emociones.
- ▶ Identificar nuestros estados de ánimo a través de los alimentos que ingerimos.

Áreas

Tutoría.

Desarrollo

Se trata de identificar y reconocer las emociones con respecto a la comida, razonar el por qué se come en determinadas situaciones y acontecimientos. Se propondrán alternativas y se tratará de comunicar a los demás de forma asertiva sus estados de ánimo y sus emociones para no recurrir a la comida como compensación.

El/la profesor/a repartirá a los/as alumnos/as el cuestionario de la Ficha 4aA para que lo rellenen individualmente.

Antes de hacer una puesta en común de los aspectos más sobresalientes, o curiosos, el/la profesor/a explica que, con el acto de comer, entran en juego todos nuestros sentidos: el olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto.

Les invita a que lo analicen y expliquen cada sentido que se manifiesta al comer. Posteriormente continúa explicando que, con la comida, se favorecen las relaciones personales, puesto que en nuestra cultura se utiliza en cualquier acto social importante en la vida: bautizos, bodas, acontecimientos relevantes, celebraciones, fiestas locales, quedar con los amigos a comer, comidas de trabajo, etc.

Y otra vez se les invita a que analicen para qué se come en estos actos y por qué.

Continúa el/la profesor/a explicando que la comida debe ser un acto de disfrute, de placer y de compartir; y que esta forma de disfrutar se produce tanto en la preparación como en la degustación. Una vez más se plantea a la clase esta cuestión para que la debatan.

A continuación se les proporciona la Ficha 4aB para que la rellenen. Y por último se concluirá con un debate en torno a si los estados de ánimo determinan los alimentos que consumimos, para qué los tomamos y en qué creemos que nos ayuda y en qué nos perjudica.

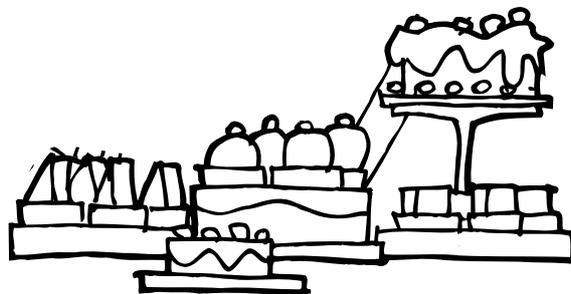
Aspectos a tener en cuenta

La ingesta de alimentos constituye un proceso de comunicación, o sea de significados emocionales. Es relativamente frecuente confundir la comida con las emociones. A veces se recurre a la comida para sentirse mejor y se come cuando no se tiene hambre o no se come cuando debería hacerse.

Hay personas que tienen dificultad para identificar sus estados de ánimo, sus emociones (tristeza, ansiedad, miedo, cólera, enfado, ira, aburrimiento, frustración, soledad, desamor, culpabilidad, desarraigo, insatisfacción, etc.) y recurren a la comida como mecanismo de compensación. Dichas emociones han de ser identificadas y comunicadas a los demás de manera asertiva, para evitar los atracones de comida como forma de huir de las mismas.

Bibliografía

Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Ministerio del Interior.





Ficha 4aA

Cuestionario

1. Ante la gran variedad y cantidad de alimentos atractivos, sabrosos y bien presentados (dulces, frutos secos, chocolatinas, pizzas, etc.):

¿Qué te sugieren?

¿Te entran por los ojos?

¿Son irresistibles?

¿Cuándo los comes?

2. ¿Disfrutas con la comida?

3. ¿Podrías decir que para ti comer es un placer?

4. ¿Disfrutas preparándola?

5. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos positivos.

6. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos negativos.

7. ¿Has observado si sueles tomar algún alimento determinado en una situación determinada?

8. ¿Crees que existe relación entre algunos alimentos que tomas y tu estado de ánimo?

9. ¿Por qué crees que sucede esto?

10. ¿Te ayuda tomar esos alimentos para cambiar tu estado de ánimo?

▶ _____





Ficha 4aB

Une con flechas

Dulces
Pescado
Chocolates
Pizza
Verdura
Fruta
Lácteos, yogures, etc.
Carne

Deprimido/a
Alegre
Enfadado/a
Apático/a
Aburrido/a
Muy feliz

