

DISEÑO DE UN PROGRAMA ONLINE DE ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y CONSCIENTE PARA MUJERES

PROBLEMA

Las dietas con restricción calórica son inefectivas a largo plazo, ya que en 5 años se recupera más del 80% de peso perdido e inclusive se puede ganar más peso (Mann et al., 2007; Hall & Kahan, 2018). Este enfoque, falla en preocuparse por el bienestar integral de las personas e inclusive tiene efectos adversos sobre la salud física y mental (Tylka et al. 2014)

OBJETIVO GENERAL

Aplicar un enfoque inclusivo de alimentación intuitiva, no basado en el peso, para la mejora de comportamientos relacionados a la salud en mujeres, a través de talleres online.

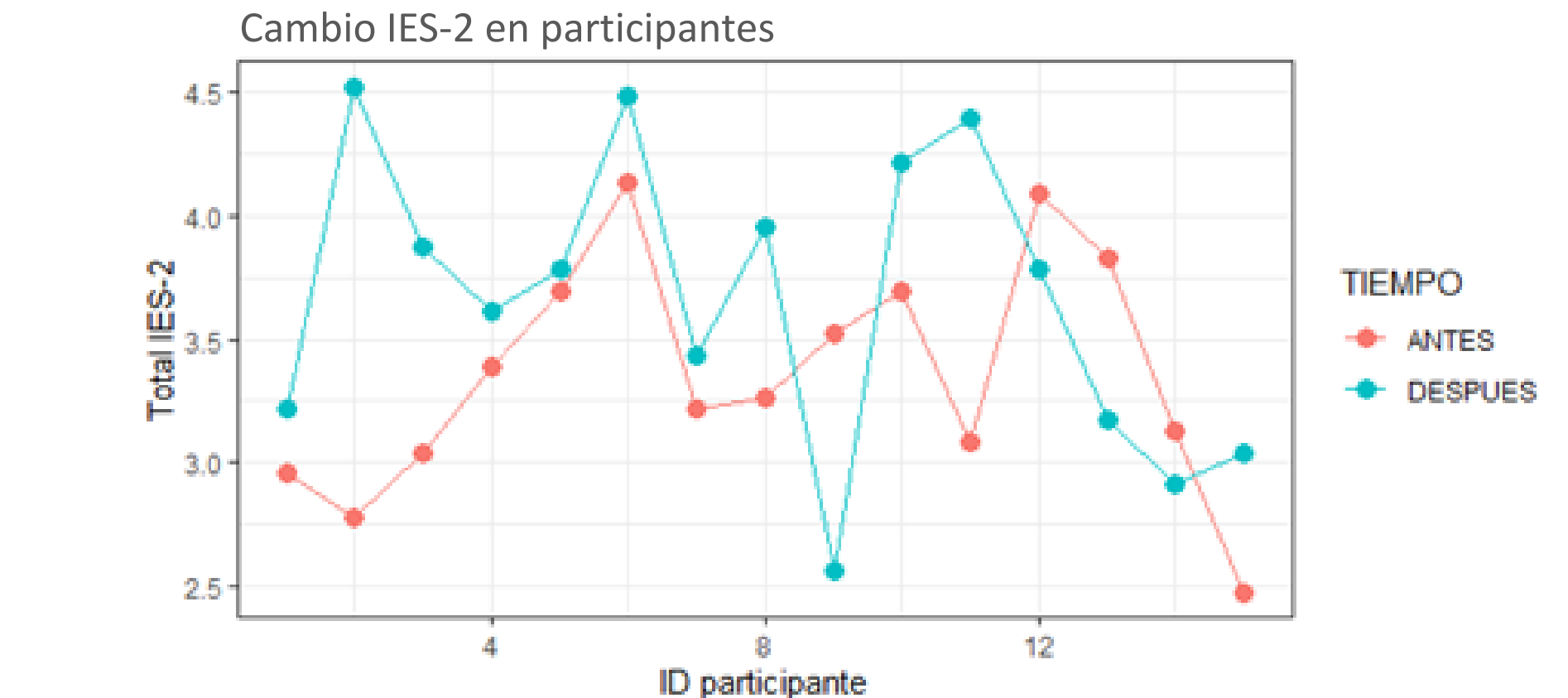
PROPUESTA

El proyecto se dividió en dos fases. La primera se la denominó como fase de percepción, donde se recopiló información acerca del historial de dieta de mujeres mayores de 18 años y su interés por participar en el programa. En la segunda fase, de intervención, se diseñó un programa online, basado en los principios de alimentación intuitiva (Tribole & Resch, 2020) y alimentación consciente. El programa estuvo compuesto de 4 sesiones interactivas y se lo implementó con 15 participantes, mujeres entre 19 y 29 años, mediante la plataforma Zoom.



RESULTADOS

Se utilizó la escala IES-2 para medir que tan intuitiva era la alimentación de las participantes. Luego de 2 semanas de intervención se encontró que 11 de las participantes habían aumentado su puntaje, por lo que se pueden considerar como comedoras más intuitivas gracias al programa.



Un aspecto clave de la escala, comer por razones físicas y no emocionales, tuvo un aumento estadísticamente significativo (valor p = 0.02486) luego de la intervención.

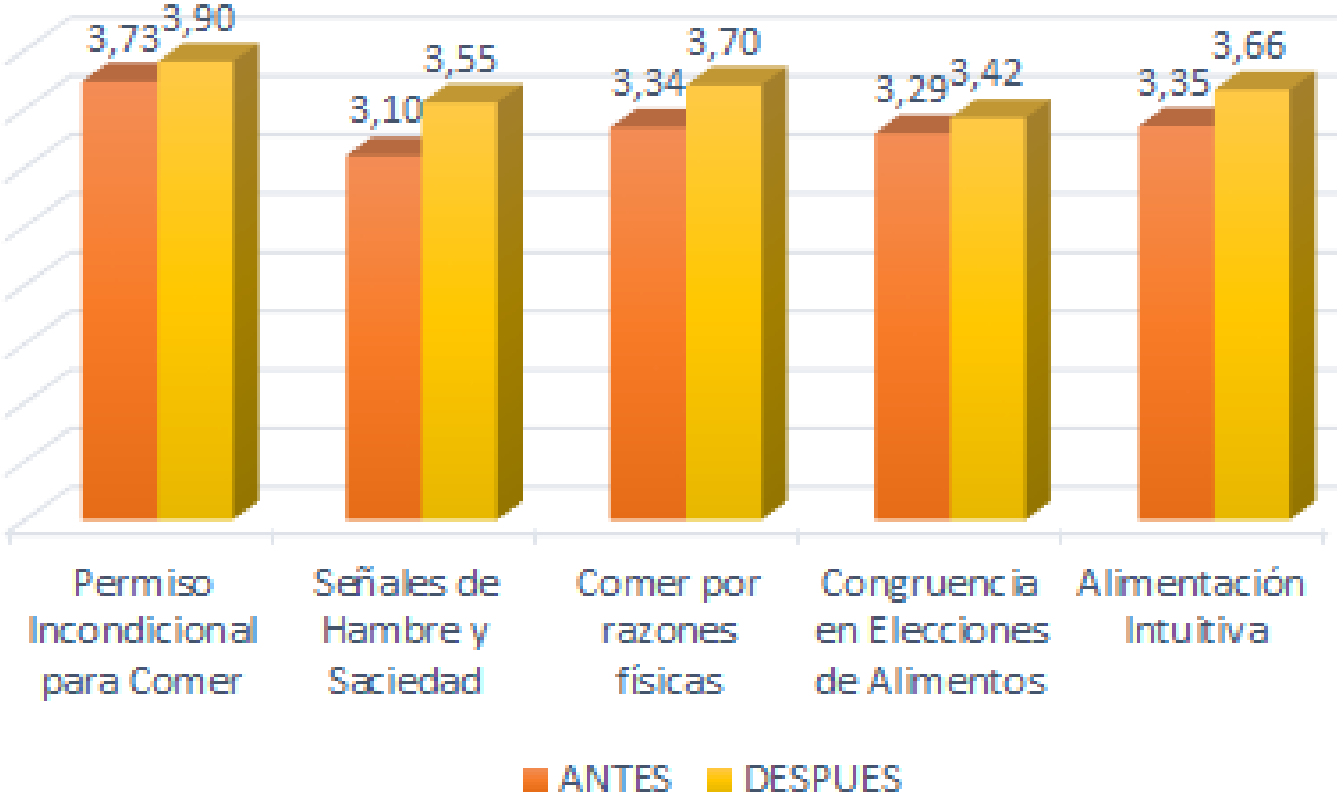
CONCLUSIONES

- Se diseñó un programa online y mediante el uso de herramientas validadas, se trabajó en las siguientes habilidades; reconocer las señales internas de hambre y saciedad, gestionar las emociones sin recurrir a la comida y honrar la salud con nutrición y ejercicio.
- Luego de finalizado el programa se encontró una mejora estadísticamente significativa en el aspecto clave de comer por razones físicas y no emocionales. Demostrando una mejor gestión emocional en las participantes.



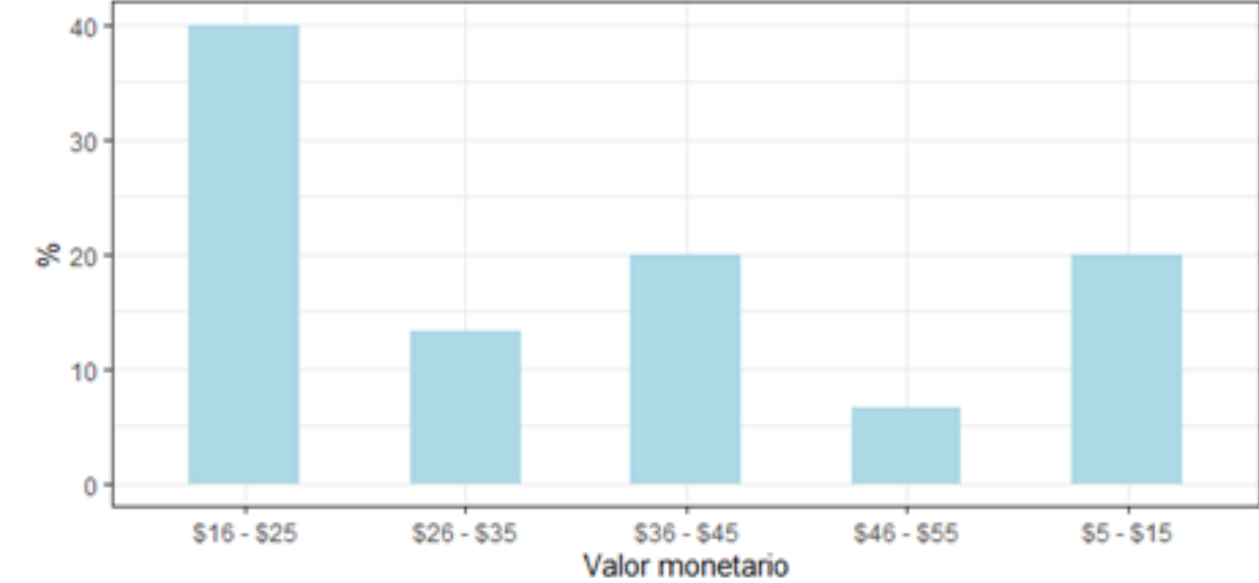
Sesión 1	- Cultura de dieta y sus efectos negativos. - Introducción a los conceptos de alimentación intuitiva y consciente.
Sesión 2	- Escala de hambre y saciedad. - Hambre emocional: reconocerla, aceptarla y gestionarla.
Sesión 3	- Aceptación corporal. - Establecimiento de objetivos de salud no basados en el peso.
Sesión 4	- Beneficios de la actividad física más allá de la pérdida de peso. - Principios básicos de nutrición y salud intestinal.

Cambio en medias de IES-2 y subescalas



El 40% de las participantes estarían dispuestas a pagar entre \$16-\$25 por el programa y 20% de ellas entre \$46 - \$55.

Disposición y valor a pagar por el programa



- El programa se llevó a cabo con éxito, se logró sintetizar la información y ofrecerla de una forma comprensible para las participantes. Las cuales mostraron compromiso y aceptación hacia la intervención.
- Esta intervención se puede aplicar en distintos ámbitos, como parte del tratamiento médico nutricional, para que se logre que el paciente mejore sus hábitos sin la necesidad de dietas restrictivas. Y además, puede ser utilizado en programas institucionales de bienestar.