



@nutricoachmaya



PWN | MADRID
PROFESSIONAL WOMEN'S NETWORK

Alimentación intuitiva como alternativa a dietas y ansiedad

Lo que tu dietólogo no te ha contado

Maya Rotshteyn

17 de junio



"La auténtica libertad es poder elegir tu propio camino y disponer del conocimiento, de la autoestima y de las herramientas necesarias para poder seguirlo, sin que las barreras invisibles te lo impidan".

Maya Rotshteyn
VP Corporate Partners y Alianzas de PWN Madrid



International Women's Day

#IWD2019

#BalanceforBetter



Objetivos

- Cambiar la mentalidad de “dieta perfecta”
- Desmentir algunas creencias nutricionales
- Inspirar para tomar acciones inmediatas

@nutricochmaya



¿Cómo te ha afectado el confinamiento?



1 - He ganado 1-3 kg

2 - He ganado >3 kg

3 - Estoy como antes

4 - He adelgazado

A red tomato is positioned in the top left corner. A blue measuring tape is coiled around a spiral-bound notebook with lined pages. The background is a light blue gradient.

Tod@s hemos comido de más...

Según una encuesta realizada por SEEDO a finales de mayo, más del **50 % de los participantes afirmó que había ganado peso.**

45,8 % - entre 1 y 3 kilos

16 % - hasta 5 kilos



@nutrcoachmaya

¿Por qué engordamos?

¿Comemos demasiado?

¿Nos movemos poco?

¿Es culpa de la genética?

¿Y las hormonas?



Algunos números para reflexionar

@nutricoachmaya

Industria alimentaria



Industria de belleza global

\$532 MM en 2019

Industria de “Weight Management”

de \$189.8 MM en 2018
a \$269.2 MM en 2024



FACT

FAKE

10 creencias que te alejan de tu objetivo

Tus experiencias con las dietas



1 – He probado una o varias dietas y no he vuelto a ganar peso

2 – Tras hacer dieta y volver a la normalidad he ganado algunos kilos pero no he vuelto a mi peso

3 – Tras hacer dieta con el paso de tiempo peso más que antes de hacerla

4 – Nunca he estado a dieta



Creencia 1: “Existe una dieta perfecta que me ayudará a perder X kilos en X tiempo.”

Realidad:

Las dietas de “adelgazamiento” que tienen 1) nombre y 2) fechas de inicio y de fin 3) conllevan compra de suplementos etc. se han demostrado ineficaces y muchas de ellas perjudican la salud física y mental y ralentizan el metabolismo.

95-98% de las personas que adelgazan estando a dieta baja en calorías recuperan el peso, la mayoría con creces.

Las dietas provocan desordenes de comportamiento alimenticio.

¿Qué tipo eres cuando estás a dieta?



Diet Type D (yo-yo dieting)

- Type D dieters are caught in the cycle of dieting and then regaining the weight.
- They are constantly dieting, trying to lose weight, slipping and then trying to diet again.
- People who are Type D need to realize diets don't work and use a new method for their type.



Diet Type B (binge eating)

- Type B dieters get into a cycle of bingeing lots of food in a short amount of time.
- They may starve themselves all day in order to "balance" their bingeing.
- This type of dieting behavior may actually start in response to a diet.



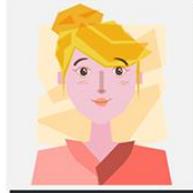
Diet Type S (emotional eating)

- Type S dieters use food to cope with their extreme empathy.
- They may also use food to avoid something in their life.
- A Type S dieter needs to use the appropriate tool for the emotion that causes them to eat when they're not hungry.



Diet Type E (eliminating calories)

- A Type E dieter focuses his or her attention on getting rid of the calories they ate.
- This behavior can involve anything from extra exercise to purging.
- People who have this diet type need to know how to abstain from the eliminating behavior.



Diet Type R (restricting food)

- Type R dieters become obsessed with not eating.
- They have a lot in common with anorexia nervosa, but they are NOT anorexic.
- A Type R dieter needs to learn how to concentrate on maintaining their ideal weight without obsessing over things like body image.



Diet Type A (allergic addiction)

- Type A dieters experience cravings for a certain type of food that causes them to binge.
- They may not know what foods trigger them or the impact this food is having on their emotions and body.
- If you are a Type A dieter, you need to discover the foods that trigger your allergic response.

Diet Name	Short Description
Low Carb	Eat fewer carbs and more foods rich in protein and fats
Ketogenic	Eat almost no carbs, some protein and mostly fats
Low Fat	Avoid foods high in fats and eat mostly protein and carbs
Intermittent Fasting	Restrict your eating period to only a few hours every day
Weight Watchers	Points based system to help with portion control
Paleo	Eat only minimally-processed "paleolithic" foods

How it Works
By creating a caloric deficit





Creencia 2: “Me falta fuerza de voluntad.
Tengo que aprender a controlar mi hambre”.

Realidad:

No puedes controlar tu cerebro. El hambre y el deseo de estar “en la zona de confort” es un mecanismo de supervivencia.

Las conexiones neuronales (los hábitos) no se pueden cambiar de un día para otro. La motivación se desvanece en pocos días, si no se nutre.

Puedes crear nuevas conexiones neuronales con el tiempo.

Puedes aprender a distinguir entre el hambre fisiológico y el emocional.



Creencia 3: “He de tomar poca grasa y evitar el azúcar. Los hidratos de carbono engordan”.

Realidad:

Tanto los hidratos de carbono como las grasas son fuente de energía y son esenciales para tu metabolismo. Si tomas insuficientes hidratos de carbono durante el día, te será difícil resistir a los antojos por la noche. Elige los granos integrales.

Las grasas protegen y dan consistencia a algunos órganos del cuerpo, forman parte de la estructura de las membranas celulares y regulan las hormonas.



Creencia 3: “He de tomar poca grasa y evitar el azúcar. Los hidratos de carbono engordan”.

Realidad:

Los hidratos de carbono deben constituir aprox. 50%, y las grasas 15%-30% de nuestro aporte calórico diario.

Recomendaciones consumo de grasas - OMS	
Grasa total	15-30%
Grasas saturadas	<10%
Grasas poliinsaturadas	6-10%
Omega 6	5-8%
Omega 3	1-2%
Grasas trans	<1%.
Grasas moninsaturadas	Por diferencia*

*Grasas saturadas - grasas poliinsaturadas - grasas trans



Creencia 4: “Hay alimentos que adelgazan o que ayudan a quemar grasa o alcalinizan mi cuerpo.”



Realidad:

Ningún alimento tiene calorías “negativas”, ni por sí solo acelera el metabolismo.

La dieta alcalina no tiene evidencia científica.

@nutriccoachmaya



Creencia 5: “Los alimentos “light” son recomendables para perder peso.”

“Los refrescos light con cero calorías no engordan y están permitidas en las dietas.”

“Las galletas y el chocolate sin azúcar engordan menos.”

“El azúcar moreno, la miel, el jarabe de arce etc. engordan menos que el azúcar”.

Realidad:

La mayoría de los productos “light” son menos saludables.

La etiqueta “light” o “sin azúcar” a menudo resulta en que comemos más cantidad.

Los edulcorantes no son 100% inocuos.

Los refrescos light pueden tener un impacto negativo en la glicemia y en la producción de insulina.



Creencia 6: “Tengo que tomar superalimentos y suplementos dietéticos para estar sano”.

Realidad:

Una alimentación variada y equilibrada aporta todos los micronutrientes necesarios.

Es recomendable hacerse analítica de sangre cada 6 meses.

No es necesario consumir superalimentos exóticos y costosos.

Incluye todos los grupos de alimentos + fruta y verdura de distintos colores y de temporada.



Creencia 7: “Un plan Detox con smoothies o zumos me limpiará por dentro y quemaré grasa”.

Realidad:

En 3-5 días de dieta líquida hipocalórica perderás líquidos que volverán enseguida y algo de masa muscular.

El cuerpo tiene sus propios mecanismos de desintoxicación.

Incorpora jugos vegetales y smoothies en tu menú y toma la fruta entera.



@nutriccoachmaya



Creencia 8: “No podré adelgazar, si no hago ejercicio”.

Realidad:



@nutricoachmaya

Aunque:



13% grasa
45 Kg



30% grasa
60 Kg



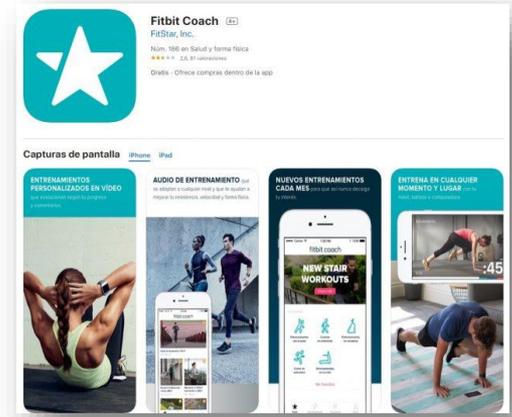
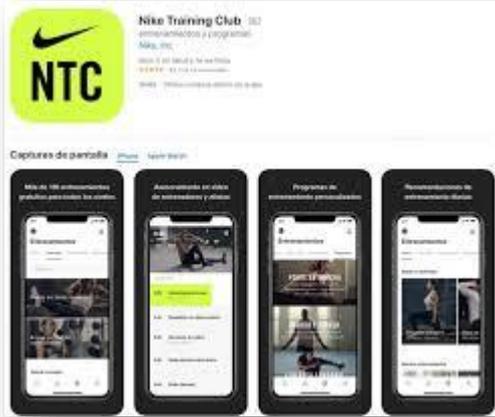
13% grasa
60 Kg



63 Kgs

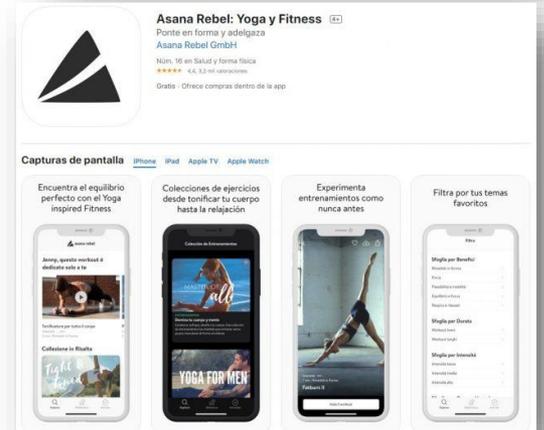
63 Kgs

Apps gratuitas de entrenamientos en casa



Un poco es mejor que nada

Yoga





Creencia 9: Pensamiento “Black or White” o “De perdidos al río”





“Ya que he no he cumplido esto, ¡¿qué más da?!”



Creencia 10: ¿Qué es lo que te frena a ti?
¿Y cuáles son tus excusas habituales?



Cosas que puedes empezar a hacer hoy mismo



@nutricoachmaya

1. Estar informado

- ✓ Evidencia Científica vs Medios no Fiables
- ✓ Cómo NO hay que hacer las cosas
- ✓ Necesidades de tu cuerpo
- ✓ Composición de los alimentos:
macronutrientes y micronutrientes
- ✓ Leer las etiquetas



Calcula tu Tasa Metabólica Basal

HOMBRES

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso de Kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$$

MUJERES

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$$

Poco o ningún ejercicio = Calorías diarias necesarias = $\text{TMB} \times 1,2$

Ejercicio ligero (1-3 días por semana) = Calorías diarias necesarias = $\text{TMB} \times 1,375$

Ejercicio Moderado (3-5 días por semana) = Calorías diarias necesarias = $\text{TMB} \times 1,55$

Ejercicio Fuerte (6 días por semana) = Calorías diarias necesarias = $\text{TMB} \times 1,725$

Ejercicio profesional o extremo = Calorías diarias necesarias = $\text{TMB} \times 1,9$

Los diferentes nombres de azúcar



Agave nectar
Azúcar
Azúcar "raw" o en bruto
Azúcar amarillo
Azúcar de coco
Azúcar de dátiles
Azúcar de maple
Azúcar de mesa
Azúcar de remolacha
Azúcar en polvo
Azúcar extrafino
Azúcar granulado
Azúcar inverso
Azúcar invertido
Azúcar moreno
Azúcar barbados
Caramelo
Clintose
Concentrado de jugo de frutas
Concentrado de uva
Concentrados de fruta
Confiteros
Cristales Florida
D-ribosa
Demerara
Dextrina
Dextrosa
Drimol
Drisweet
Endulzante
Endulzante de almidón
Endulzante de fructosa
Endulzante de maíz
Endulzante líquido

Etilmaltol
Flo malt
Fructosa
Fructosa cristalina
Galactosa
Glaseado
Glaseado de azúcar
Glucosa
Granulado
Isoglucosa
Isomaltosa
Jarabe de agave
Jarabe de algarroba
Jarabe de arce
Jarabe de arroz integral
Jarabe de glucosa de maíz
Jarabe de maíz de alta fructosa
Jarabe de mantequilla
Jarabe dorado
Jarabe refinado
Jugo de agave
Jugo de caña
Jugo de caña evaporado
Jugo de fruta
Kona ame
Lactosa
Maíz dulce
Malta de cebada
Malta diastásico
Maltodextrina
Maltosa
Maple
Mascabado

Melaza
Miel
Mizu ame
Molzas
Nectar de Agave
Nulomoline
Panela
Panocha
Pasas deshidratadas
Fruta deshidratada
Polvo de deshidratados
Savia de Agave
Siropo de Agave
Siropo de arroz
Siropo de arroz moreno
Siropo de Caña
Siropo de maltosa
Siropo de maple
Siropo de sorgo
Siropo dorado
Sólidos de glucosa
Sólidos de jarabe de maíz
Sólidos de jarabe de maíz
Sorgo
Sucanat
Sucrosa
Sucrovert
Trehalosa
Tru sweet
Turbinado



6 galletas Digestive de Manzana y Avena (75g) tienen 21g de azúcar, equivalente a más de 5 terrones.



Una lata de 473ml de Red Bull contiene 52g de azúcar, equivalente a 13 terrones.



sinAzucar.org

azúcar: consumo máximo diario recomendado
 consumo mínimo recomendado: 0 terrones. 1 terrón = 4 gramos. Fuente: OMS

		
bebés 0 terrones	niños 4 terrones	adultos 6 terrones



Aditivos alimentarios bajo sospecha

Colorantes

- ⚠ E-100 Curcumina
- ⚠ E-102 Tartrazina
- ⚠ E-104 Amarillo quinoleína
- ⚠ E-110 Amarillo anaranjado 5
- ⚠ E-120 Cochinilla (ácido carminico)
- ⚠ E-122 Azorubina (carmoisina)
- ⚠ E-123 Amaranto
- ⚠ E-124 Rojo cochinilla (Ponceau 4R)
- ⚠ E-127 Eritrosina
- ⚠ E-129 Rojo atilura AC
- ⚠ E-131 Azul patente V
- ⚠ E-132 Indigotina (carmin indigo)
- ⚠ E-133 Azul brillante ECF
- ⚠ E-142 Verde ácido brillante BS
- ⚠ E-150 a-d Caramelo
- ⚠ E-151 Negro brillante BN
- ⚠ E-153 Carbon vegetal
- ⚠ E-155 Marrón HT
- ⚠ E-160 a-e Carotenos
- ⚠ E-171 Dióxido de titanio
- ⚠ E-173 Aluminio
- ⚠ E-180 Litorubina BK

Conservantes

- ⚠ A E-200 Ácido sórbico
- ⚠ A E-202 Sorbato potásico
- ⚠ A E-203 Sorbato cálcico
- ⚠ A E-210 Ácido benzoico
- ⚠ A E-211 Benzoato sódico
- ⚠ A E-212 Benzoato potásico
- ⚠ A E-213 Benzoato cálcico
- ⚠ A E-214 p-hidroxibenzoato de etilo
- ⚠ A E-215 p-hidroxibenzoato sódico de etilo
- ⚠ A E-218 p-hidroxibenzoato de metilo
- ⚠ A E-219 p-hidroxibenzoato sódico de metilo
- ⚠ A E-220 Dióxido de azufre
- ⚠ A E-221 Sulfito sódico
- ⚠ A E-222 Sulfito ácido de sodio
- ⚠ A E-223 Metabisulfito sódico
- ⚠ A E-224 Metabisulfito potásico
- ⚠ A E-225 Sulfito cálcico
- ⚠ A E-227 Sulfito ácido de calcio
- ⚠ A E-228 Sulfito ácido de potasio
- ⚠ A E-249 Nitrito potásico
- ⚠ A E-250 Nitrito sódico
- ⚠ A E-251 Nitrito sódico
- ⚠ A E-252 Nitrato potásico
- ⚠ A E-1105 Lisozima

Antioxidantes y reguladores de acidez

- ⚠ A E-310 Galato de propilo
- ⚠ A E-311 Galato de octilo
- ⚠ A E-312 Galato de dodecilo
- ⚠ A E-320 Butil hidroxianisol
- ⚠ A E-321 Butil hidroxitoluol
- ⚠ A E-328 Ácido fosforico
- ⚠ E-329 Fosfatos de sodio
- ⚠ E-340 Fosfatos de potasio
- ⚠ E-341 Fosfatos de calcio
- ⚠ E-343 Fosfatos de magnesio
- ⚠ E-380 Citrato triamónico
- ⚠ E-686 4-hexitresorcinol

Emulgentes y espesantes

- ⚠ E-322 Lecitinas
- ⚠ E-407 Carragenanos
- ⚠ E-407a Algas Eucheuma transformadas
- ⚠ E-410 Goma garrofin
- ⚠ E-412 Goma guar
- ⚠ E-413 Goma tragacanto
- ⚠ E-414 Goma arábiga
- ⚠ E-416 Goma karaya
- ⚠ E-417 Goma Tara
- ⚠ E-426 Hemicelulosa de soja
- ⚠ E-431 Estearato de polioxietileno
- ⚠ E-432 Sorbitan (Polisorbato 20)
- ⚠ E-433 Sorbitan (Polisorbato 80)
- ⚠ E-434 Sorbitan (Polisorbato 40)
- ⚠ E-435 Sorbitan (Polisorbato 60)
- ⚠ E-436 Sorbitan (Polisorbato 65)
- ⚠ E-442 Fosfatos de amonio
- ⚠ E-450 Difosfatos
- ⚠ E-451 Trifosfatos
- ⚠ E-452 Polifosfatos
- ⚠ E-473 Sucoésteres de ácidos grasos
- ⚠ E-474 Sucroglucósidos
- ⚠ E-475 Esteres de poliglicéridos de ácidos grasos
- ⚠ E-476 Polirricinato de poliglicéridos
- ⚠ E-477 Esteres de propano
- ⚠ E-481 Estearoil-2-lactilato sódico
- ⚠ E-482 Estearoil-2-lactilato cálcico
- ⚠ E-483 Tartrato de estearoil
- ⚠ E-491 Monoestearato de sorbitan
- ⚠ E-492 Triestearato de sorbitan
- ⚠ E-493 Monoaurato de sorbitan
- ⚠ E-494 Monooleato de sorbitan
- ⚠ E-495 Monopalmitato de sorbitan
- ⚠ E-520 Sulfato de aluminio
- ⚠ E-521 Sulfato doble de aluminio y sodio
- ⚠ E-522 Sulfato doble de aluminio y potasio
- ⚠ E-523 Sulfato doble de aluminio y amonio
- ⚠ E-541 Fosfato ácido de sodio y aluminio
- ⚠ E-554 Silicato de sodio y aluminio
- ⚠ E-555 Silicato de potasio y aluminio
- ⚠ E-556 Silicato de calcio y aluminio
- ⚠ E-559 Silicato de aluminio
- ⚠ E-900 Dimetilpolisiloxano

Potenciadores del sabor y edulcorantes

- ⚠ A E-620 Ácido glutámico
- ⚠ E-621 Glutamato monosódico
- ⚠ E-622 Glutamato monopotásico
- ⚠ E-623 Diglutamato cálcico
- ⚠ E-624 Glutamato monoamónico
- ⚠ E-625 Diglutamato magnésico
- ⚠ E-950 Acesulfamo K
- ⚠ E-961 Aspartamo
- ⚠ E-962 Ácido cicámico
- ⚠ E-964 Sacarina
- ⚠ E-962 Sales de aspartamo y acesulfamo

Otros

- ⚠ E-558 Bentonita
- ⚠ E-901 Cera de abeja blanca y amarilla
- ⚠ E-903 Cera carnauba
- ⚠ E-904 Goma laca
- ⚠ E-943a Butano
- ⚠ E-943b Isobutano
- ⚠ E-1201 Polivinipirrolidona
- ⚠ E-1202 Polivinipirrolidona
- ⚠ E-2005 Copolímero de metacrilato básico
- ⚠ E-3452 Octenil succinato aluminico de almidón
- ⚠ E-1516 Alcohol bencilico
- ⚠ E-1520 Propanodiol 1, 2
- ⚠ E-1521 Polietilenglicol

⚠ IDA desconocida

⚠ A Alergénico

⚠ + Efecto suma



Fuente: <https://elcorredelsol.com/articulo/los-41-aditivos-mas-peligrosos>

<https://e-aditivos.com/>

						
Aditivos Alimentarios David Rodríguez	E-Aditivos - Aditivos Talking Cherry	AditFy. Aditivos ali Juan Jesús Montero R	Vegan Additives HC Studios	Ingred - Análisis de Raul Vadillo	Que Tiene? Fexoro	Aditivos Alimentarios Norman Reyes
★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



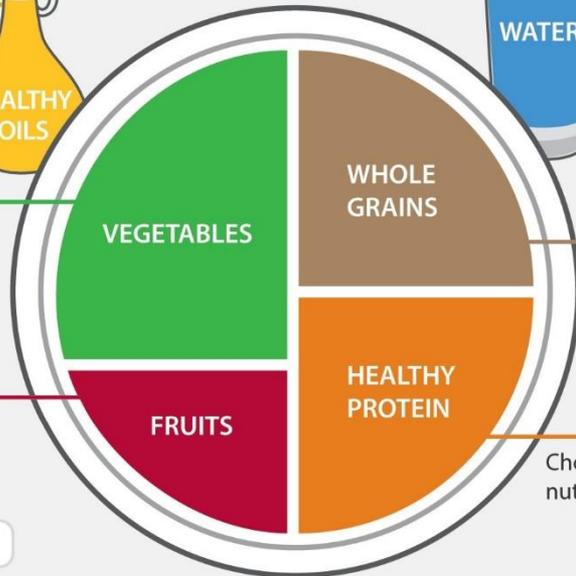
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



2. Buscar la motivación intrínseca sostenible en el tiempo

- ✓ Coaching y autocoaching
- ✓ Diario
- ✓ Plan de acción y de superación de obstáculos
- ✓ Reeducación inteligente de hábitos
- ✓ Entorno de apoyo
- ✓ PNL



A red tomato is positioned in the top left corner. A blue measuring tape is coiled around a spiral-bound notebook that lies on a light blue surface. The notebook's pages are white with faint horizontal lines.

Define tu objetivo siguiendo la técnica SMART, por escrito:

- Positivo
- Realista
- Acordado
- Medible
- Personal
- Específico

Prepara tu tarjeta de beneficios, revisa y complétala periódicamente.

3. Psiconutrición: aprender a reconocer tus emociones y las necesidades de tu cuerpo

- ✓ Toma de consciencia del hambre fisiológico VS “hambre de corazón”
- ✓ Escala de hambre y de saciedad
- ✓ Mindful Eating
- ✓ Relación saludable con la comida
- ✓ Autoestima y autocompasión
- ✓ Alimentación intuitiva

@nutriccoachmaya



HAMBRE REAL

APARECE POCO A POCO

PUEDE SER DE CUALQUIER ALIMENTO

PUEDE ESPERAR

DEJAS DE COMER CUANDO ESTÁS SATISFECHO

TE SIENTES BIEN CUANDO DEJAS DE COMER



HAMBRE EMOCIONAL

APARECE DE REPENTE

SÓLO PUEDE SER EL ANTOJO QUE SE PRESENTA

DEBE COMERSE AHORA

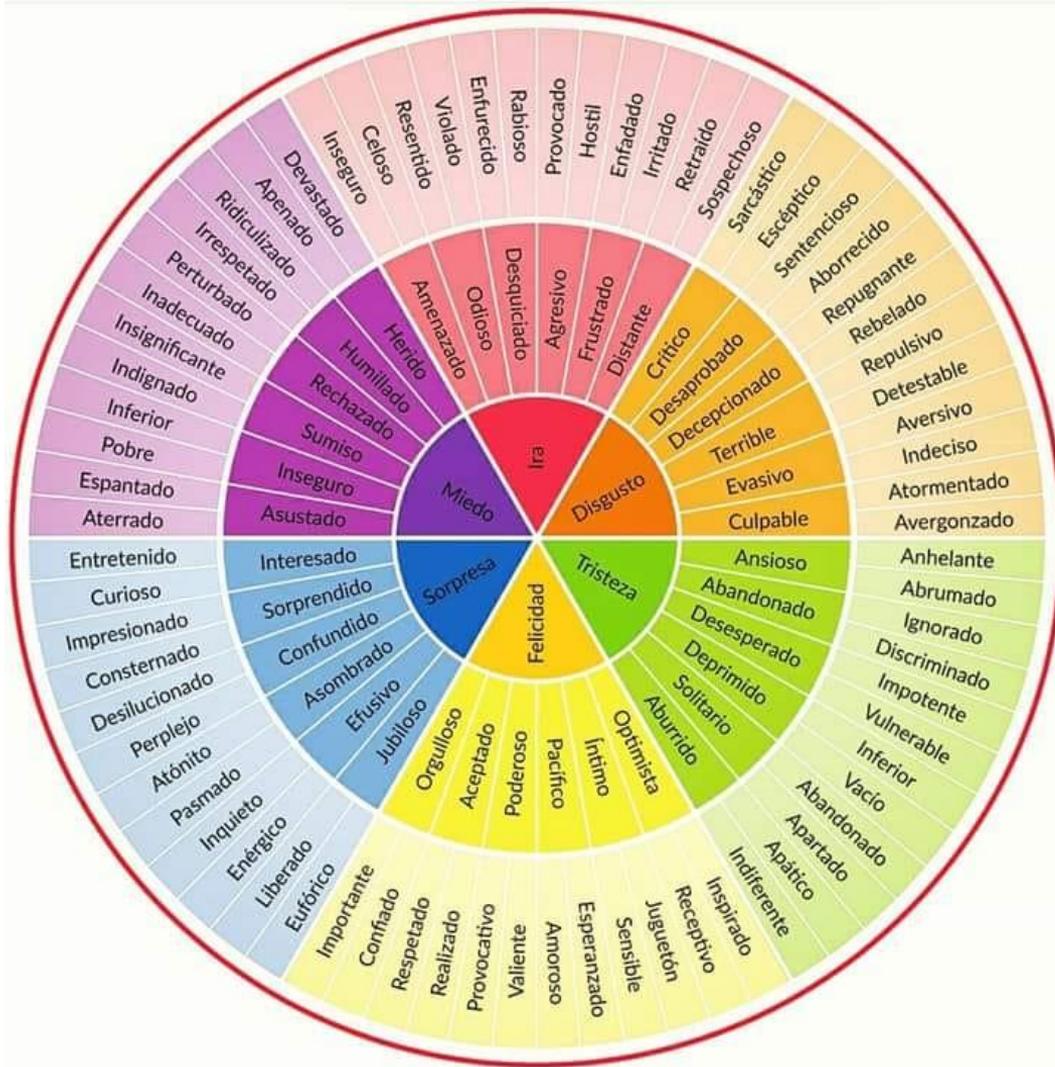
TE SIENTES HINCHADO Y CULPABLE TRAS COMER

SIGUES COMIENDO AUNQUE ESTÉS SATISFECHO



FARMACIA
TORRENT

Rueda de las emociones



Recuerda que detrás de cada emoción hay una necesidad

Busca ayuda para el problema emocional subyacente



Alimentación intuitiva

Paso 1

- Rechaza la mentalidad de la dieta.
- Haz las paces con la comida.
- Desafía a tu policía alimentaria.

Paso 2

- Honra tu hambre y reconoce las señales de tu cuerpo.
- Respeta tu nivel de saciedad.
- Honra tu salud con la nutrición.

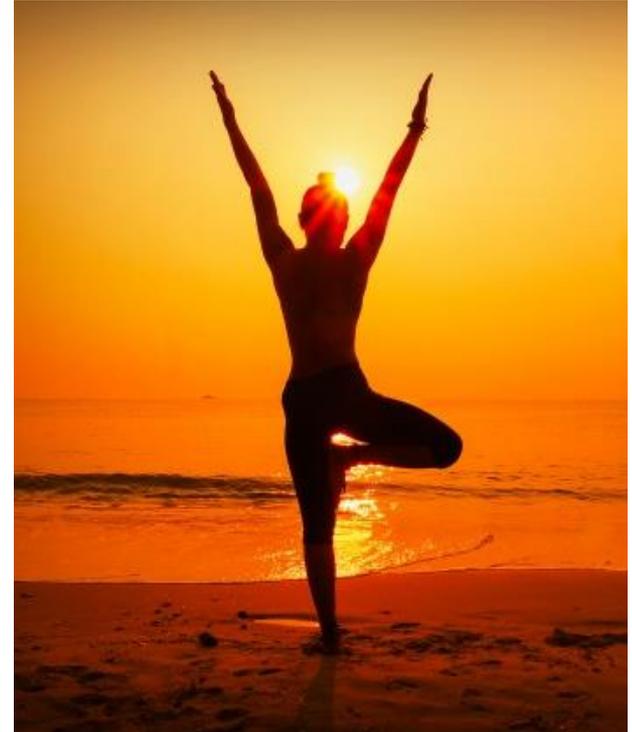
Paso 3

Descubre el factor de satisfacción:

- Disfruta moviéndote, no hagas ejercicio como una obligación.
- Encuentra placer en comer.

Paso 4

- Respeta y valora tu cuerpo.
- Atiende tus necesidades emocionales sin usar alimentos.



@nutricochmaya



Una gran diferencia

ESTAR A DIETA

VS

COMER DE FORMA INTUITIVA

- ¿Qué aspecto tengo?
- ¿Cuántas calorías tiene este plato?
- Hago ejercicio para quemar lo que he comido.
- Tengo que controlar lo que como.

- ¿Cómo me siento?
- ¿Me sentiré satisfecha y energético cuando acabe?
- Hago ejercicio porque me hace sentir feliz.
- Escucharé las señales de mi cuerpo.

E
S
C
A
L
A
D
E
H
A
M
B
R
E

1 Estás hambriento por lo que cualquier cosa que comas estará bien.

2 No puedes dejar de pensar en comer porque tienes bastante hambre .

3 Tu estómago gruñe y está empezando a doler de hambre.

4 Puedes sentir que tienes hambre y es el momento de pensar en qué vas a comer.

5 No estás hambriento pero tampoco lleno.

6 Estás satisfecho pero podrías picar algo.

7 No tienes nada de hambre y no lo tendrás en horas.

8 Estás lleno y no te apetece nada de comer.

9 Te sientes pesado e incómodo

10 Estás a punto de ponerte malo de todo lo que has comido.





¡Muchas gracias!

@nutricoachmaya



618 159 365