

Comer sin darse cuenta: cómo recuperar el poder de alimentarte conscientemente

Eating without awareness: how to reclaim the power of mindful eating

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN · EDICIÓN ESPECIAL FIKLiv 2026

Clara María Garzón Rodríguez¹; Deisy Viviana Villanueva González²; Carolina Avila Pinto³

¹ Enfermera. Especialista en Auditoría en Salud. Mg. en Gerencia y Salud. Mg. en Salud Pública y Desarrollo Social; Filiación institucional: Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD); Correo: clara.garzon@unad.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9998-710X>; CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000000675.

² Bióloga. Magíster en Educación. Doctorante en Educación; Filiación institucional: Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD); Correo: deisy.villanueva@unad.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4098-3729>; CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001186469.

³ Enfermera. Magíster en Salud Pública y estudiante de la Maestría en Género de FLACSO Uruguay; Filiación institucional: FLACSO Uruguay; Correo: carolina.avila@unad.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5371-8712>; CvLAC: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001297228.

Resumen

En un mundo que exige inmediatez y multitarea, muchas personas han dejado de habitar uno de los actos más esenciales de la vida: comer. Se ingiere frente a pantallas, con prisa, sin percibir sabores, emociones ni señales corporales. Esta desconexión no solo afecta la relación con los alimentos, sino también la salud física y emocional (1).

Las enfermedades no transmisibles representan uno de los mayores desafíos para la salud pública mundial. Esta ponencia fortalece el enfoque inicial incorporando la alimentación consciente como estrategia de Metasalud que integra conciencia corporal, regulación emocional, educación para la salud y autocuidado.

Esta ponencia propone una reflexión profunda sobre cómo la alimentación automática impacta el bienestar. A partir de la experiencia clínica y el trabajo en promoción de la salud, se evidencia que gran parte de las personas comen desde la ansiedad, el estrés o el hábito inconsciente (2).

Mediante un enfoque tipo TALK (Teoría, Aplicación, Learning, Knowledge), se invita al participante a reconectar con su cuerpo, reconocer sus emociones y transformar su manera de alimentarse. Se presenta la alimentación consciente (mindful eating) como una herramienta sencilla, accesible y con respaldo científico para mejorar la calidad de vida (3).

Bajo el formato FIKA TALK, combina evidencia científica y experiencia clínica para demostrar que el comer automático favorece la ansiedad y la alimentación emocional. Como aporte innovador, se propone un modelo integrador de promoción de la salud orientado a transformar la relación con los alimentos y fortalecer el bienestar integral.

Porque, al final, no se trata solo de comer mejor, sino de volver a estar presentes en nuestra propia vida.

Palabras clave: salud pública; promoción de la salud; estilo de vida; prevención de enfermedades; enfermedades crónicas; salud mental.

Abstract

In a world driven by immediacy and multitasking, many people have become disconnected from one of life's most essential acts: eating. Meals are often consumed in front of screens, in a hurry, without awareness of flavors, emotions, or bodily signals. This disconnection not only affects people's relationship with food but also has significant consequences for their physical and emotional health (1).

Non-communicable diseases represent one of the greatest challenges to global public health. This presentation expands the initial approach by positioning mindful eating as a Metahealth strategy that integrates body awareness, emotional regulation, health education, and self-care.

The presentation offers a critical reflection on how automatic eating behaviors influence overall well-being. Drawing on clinical experience and health promotion practice, it highlights that many individuals eat in response to anxiety, stress, or unconscious habits rather than physiological hunger (2).

Using the TALK approach (Theory, Application, Learning, and Knowledge), participants are invited to reconnect with their bodies, recognize their emotions, and transform the way they relate to food. Mindful eating is presented as an accessible, evidence-based practice that promotes healthier lifestyles and enhances quality of life (3).

Through the FIKA TALK format, this proposal combines scientific evidence with clinical experience to demonstrate how automatic eating contributes to anxiety and emotional eating. As its main innovative contribution, it introduces an integrative health promotion model designed to transform individuals' relationship with food while fostering holistic well-being.

Ultimately, this presentation argues that the goal is not simply to eat better, but to become fully present in our own lives.

Keywords: public health; health promotion; lifestyle; disease prevention; chronic diseases; mental health.

Introducción

¿Cuántas veces has comido sin darte cuenta de a qué sabía tu comida? ¿O sin recordar el último bocado? Tal vez mientras revisabas el celular, trabajabas o pensabas en todo lo que tenías pendiente. Hoy no solo comemos más rápido: comemos desconectados del cuerpo, de las emociones y del momento presente (4).

Desde la experiencia en consulta en promoción y prevención, se ha evidenciado que esta desconexión se asocia con ansiedad, sobrepeso, trastornos de la conducta alimentaria y enfermedades crónicas no transmisibles (5). Esta ponencia surge de la necesidad de humanizar el acto de alimentarse y devolverle su sentido como práctica de autocuidado y prevención.

El objetivo es reflexionar sobre el impacto negativo de la alimentación inconsciente y promover la alimentación consciente como estrategia integral de bienestar, alineada con los objetivos de salud pública actuales (6).

Según la Organización Mundial de la Salud (7), las enfermedades no transmisibles constituyen la principal causa de mortalidad a nivel mundial y están estrechamente relacionadas con factores de riesgo modificables, entre ellos la alimentación poco saludable, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. En este contexto, el desafío no radica únicamente en qué comemos, sino también en cómo nos relacionamos con el acto de alimentarnos. Comer frente a pantallas, con prisa o bajo estrés ha normalizado una desconexión del cuerpo y de sus señales fisiológicas.

Desarrollo y discusión

En la práctica clínica y en estudios poblacionales, se ha identificado que muchas personas no comen por hambre fisiológica, sino en respuesta a emociones como estrés, ansiedad, tristeza o aburrimiento (8). Esta relación alterada con la comida impacta directamente la salud física (aumento de peso, alteraciones metabólicas) y mental (culpa, baja autoestima, alimentación emocional).

Desde el paradigma de la Metasalud, la alimentación consciente fortalece la percepción corporal, la regulación emocional y la resiliencia (9). La metodología TALK incorpora reflexión, ejercicios breves de respiración consciente, identificación del hambre física y emocional y estrategias para reducir la alimentación automática.

La alimentación consciente (mindful eating), basada en los principios del mindfulness de Jon Kabat-Zinn en 2003 (10), propone volver a la presencia: observar, sentir y reconocer las señales internas de hambre y saciedad sin juzgar. Se plantean preguntas reflexivas que permiten al participante tomar conciencia de sus hábitos automáticos.

Se presentan herramientas prácticas con respaldo empírico (11):

- Hacer una pausa y tres respiraciones conscientes antes de empezar a comer.
- Reducir distractores (pantallas, trabajo, lectura).
- Comer lentamente, masticando con atención al sabor y la textura.
- Reconocer el origen del hambre: ¿física o emocional?

Estas acciones simples, cuando se practican con regularidad, generan cambios significativos en la relación con la comida, reducen la ingesta por estrés y mejoran el bienestar general (12).

Este enfoque integra promoción de la salud, autocuidado y conciencia emocional, alineándose con los principios de la salud pública moderna: prevención, equidad y abordaje integral de los determinantes sociales de la salud (13).

En la experiencia profesional se observó que la mayoría de los participantes asociaban la ingesta con estrés y ansiedad. Tras incorporar prácticas de alimentación consciente, reportaron mayor percepción de saciedad, mejor reconocimiento de emociones y una relación más saludable con la comida. Estos resultados respaldan la incorporación del enfoque en programas de promoción y prevención.

Conclusiones

Comer conscientemente no es una dieta ni un método para adelgazar. Es una forma de vivir. Es recuperar la conexión con el cuerpo, con las emociones y con el presente.

La evidencia y la experiencia clínica muestran que pequeñas transformaciones en los hábitos alimentarios — como incorporar pausas y atención plena— pueden generar grandes cambios en la salud, el peso, la ansiedad y la calidad de vida (14).

Promover la alimentación consciente implica avanzar hacia modelos de salud más humanos, preventivos e integrales. El reto está en llevar estas prácticas a los entornos cotidianos (escuelas, trabajos, consultorios, políticas públicas) y convertirlas en estrategias sostenibles de salud pública.

Comer conscientemente es vivir conscientemente.

La alimentación consciente constituye una estrategia humanizada, sostenible y costo-efectiva para la promoción de la salud. Su incorporación en programas comunitarios, escolares y de atención primaria puede contribuir a mejorar la calidad de vida y al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con salud y bienestar.

Referencias

1. Framson C, Kristeller JL, et al. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(8):1439-1444.
2. Katterman SN, Kleinman BM, et al. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss. *Appetite.* 2014;74:33-41.
3. Nelson JB. Mindful eating: the art of presence while you eat. *Diabetes Spectr.* 2017;30(3):171-176.
4. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for treating binge eating disorder. *Mindfulness.* 2011;2(1):17-27.
5. O'Reilly GA, Cook L, Spruijt-Metz D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours. *Obes Rev.* 2014;15(6):453-461.
6. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [nota descriptiva]. Ginebra: OMS; 2018.
7. Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2025 [citado 22 jul 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
8. Mantzios M, Wilson JC. Mindfulness, eating behaviours, and obesity. *Front Psychol.* 2015;6:1562.
9. Mantzios M, Wilson JC. Mindfulness, eating behaviours, and obesity. *Front Psychol.* 2015;6:1562.
10. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 2003;10(2):144-156.
11. Dunn C, Haubenreiser M, Johnson M, et al. Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and health risk behaviors. *Curr Obes Rep.* 2018;7(1):37-49.
12. Ruffault A, Czernichow S, et al. The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with obesity. *Obes Rev.* 2017;18(8):898-912.
13. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020. Ginebra: OMS; 2021.
14. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for treating binge eating disorder. *Mindfulness.* 2011;2(1):17-27.