



Nutrición equilibrada

¿A usted le gustaría colaborar con el cliente en el uso de una nutrición equilibrada como método para eliminar el estrés! Antes de empezar, pregúntese:

- ✓ ¿Se ha conectado al cliente con servicios y programas para abordar necesidades o factores estresantes inmediatos?
- ✓ ¿Se le ha presentado al cliente una breve descripción general de los siete Eliminadores del estrés?
- ✓ ¿El cliente expresó interés en aprender más sobre nutrición equilibrada?

Utilice la información y los pasos informados sobre el trauma que se presentan aquí para preguntar y **escuchar** lo que los clientes quieren priorizar, **acompañar** a los clientes para encontrar cosas que puedan hacer todos los días para ayudar a calmar la respuesta al estrés, con la visión de la curación a largo plazo, y **conectar** a los clientes con programas y servicios si desean más apoyo. **Para ver más información, consulte las secciones Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar y Un enfoque informado sobre el trauma para una nutrición equilibrada de este capítulo.**



¿Qué es la “nutrición equilibrada”? Tener una nutrición equilibrada significa comer una variedad de alimentos nutritivos. Los tipos de alimentos más nutritivos son los alimentos integrales (alimentos que provienen de la naturaleza y no han sido modificados, como verduras, huevos, frutas) que aportan altos niveles de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita (alimentos “ricos en nutrientes”). Además, para obtener la energía que necesitamos para afrontar el estrés y mantener un sistema inmunológico sano, generalmente se recomienda evitar las carnes rojas y los alimentos procesados, comer más frutas y verduras, y elegir más fuentes de proteínas magras como aves, pescado, legumbres, semillas y frutos secos.¹ Los alimentos ricos en nutrientes incluyen:

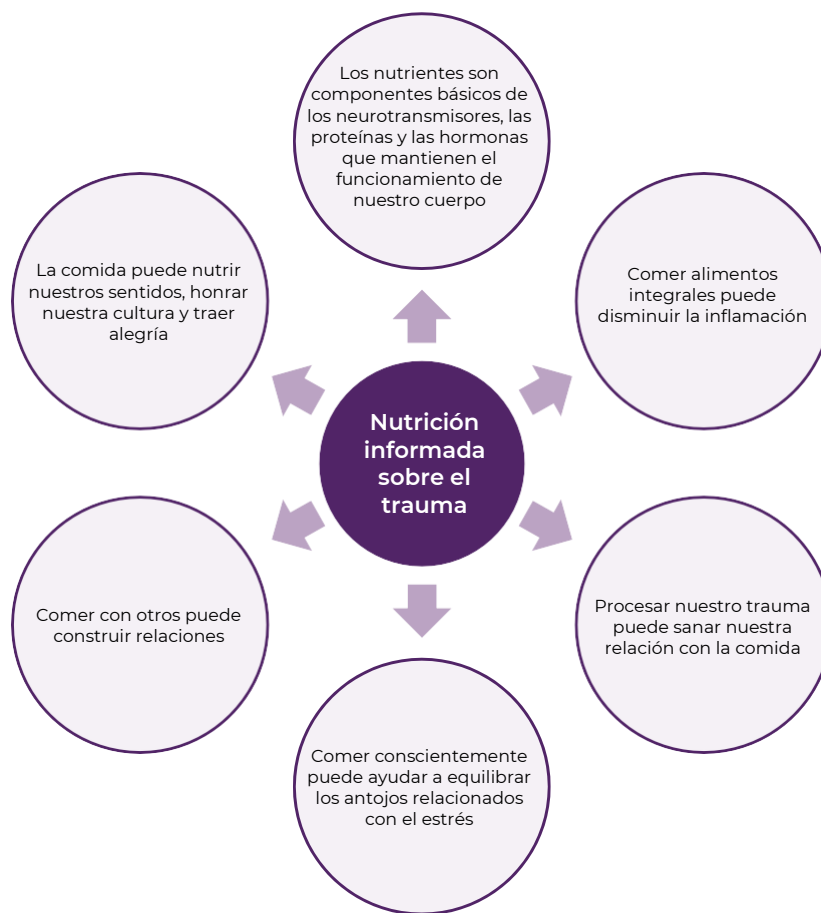
- › cereales integrales (por ejemplo, quínoa, cebada, bulgur, arroz negro/integral/rojo, avena, palomitas de maíz, tortillas de maíz).
- › frijoles (por ejemplo, garbanzos secos o enlatados, negros, pintos, rojos).
- › lentejas (por ejemplo, secas o enlatadas, marrones, verdes, amarillas, rojas).
- › verduras (por ejemplo, repollo, nopales, chiles, pimientos morrones, espinacas, brócoli).
- › frutas (por ejemplo, bayas, papaya, melón, naranjas).
- › frutos secos y semillas (por ejemplo, almendras, pistachos, semillas de chía, semillas de calabaza).
- › grasas saludables (por ejemplo, aceite de oliva, aguacates, nueces/sémolas/harina de bellota).
- › pescado (por ejemplo, salmón, atún enlatado).

Comer una variedad de alimentos nutritivos (una nutrición equilibrada) nos proporciona los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para:¹⁻⁵

- › mejorar la salud de bebés, niños y adultos.
- › un embarazo y parto más seguros.
- › tener menor riesgo de enfermedades crónicas (por ejemplo, diabetes y enfermedades cardiovasculares).
- › mejora en síntomas de salud mental.
- › mayor longevidad.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Además de los nutrientes, adoptar un enfoque nutricional informado sobre el trauma reconoce el impacto de las adversidades en la primera infancia, evita la vergüenza y la culpabilización, se adapta a la situación actual de cada paciente y a lo que está dispuesto a hacer, y enfatiza sus fortalezas.⁶ Este enfoque también reconoce que existen múltiples beneficios que podemos obtener de la comida y de las experiencias sociales y culturales de prepararla y consumirla, incluyendo beneficios para nuestra salud física, mental y bienestar (ver diagrama a continuación).



La comida y las experiencias sociales y culturales que esta conlleva pueden brindar múltiples beneficios.

Por ejemplo, los platos favoritos, los ingredientes familiares, el intercambio de recetas, las tradiciones de preparación de alimentos y las comidas compartidas suelen ser conectores fuertes que unen a las familias y las comunidades. Como se señala en el diagrama anterior, comer con otras personas puede generar relaciones de apoyo, lo que es otro factor que alivia el estrés. De hecho, compartir la comida puede reducir el estrés.^{7,8} Compartir la comida puede ser una oportunidad para que las familias se reúnan y, potencialmente, una oportunidad para abordar el estrés que enfrentan los niños (por ejemplo, hablar sobre el acoso escolar).^{9,10} Si bien el racismo y la discriminación pueden obstaculizar el acceso equitativo a la nutrición equilibrada para las comunidades marginadas,^{11,12} las prácticas y la cultura compartidas sólidas en torno a la alimentación pueden ayudar a prevenir y sanar los efectos del estrés tóxico.^{13,14}

La ciencia: Cómo una nutrición equilibrada es un Eliminador del estrés

<p>Hormonas del estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> › El estrés hace que el cuerpo produzca niveles más altos de hormonas como el cortisol y la adrenalina que impulsan una respuesta de "lucha o huida".^{15,16} Debido a que el cuerpo se prepara para la lucha o huida conservando energía, el estrés puede afectar nuestro apetito: <ul style="list-style-type: none"> • La adrenalina reduce el apetito y detiene la digestión (lo que provoca estreñimiento).^{17,18} • El cortisol aumenta el apetito, especialmente en el caso de alimentos ricos en energía, con alto contenido de grasas y azúcares, como el helado y las patatas fritas. En esencia, nos está diciendo que nos aprovisionemos para la próxima amenaza.¹⁹⁻²² › A diferencia de los alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, se ha demostrado que una nutrición equilibrada, como la dieta mediterránea, rica en alimentos integrales como frutas, verduras, pan y otros cereales, patatas, legumbres, frutos secos y semillas, y aceite de oliva, equilibra las hormonas del estrés.^{23,24} (Vea www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit para obtener más información sobre la dieta mediterránea).
<p>Salud cerebral</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Una nutrición equilibrada puede favorecer el funcionamiento del cerebro. Por ejemplo, se ha demostrado que comer frutas y verduras reduce los síntomas depresivos en aquellas personas con una alta exposición a ACE y altos niveles de estrés actual.²⁵ › Comer repetidamente alimentos procesados con alto contenido de grasas y azúcares cuando estamos estresados puede realmente cambiar la forma en que está "cableado" nuestro cerebro. Como se señaló anteriormente, el cortisol puede indicarle a nuestro cuerpo que desee alimentos con alto contenido de grasas y azúcares. Cuando comemos helado y patatas fritas, el cortisol baja. El cerebro entonces libera dopamina, una hormona del placer y la recompensa, que básicamente dice: "Buen trabajo, calmaste la respuesta al estrés. ¡Hazlo de nuevo la próxima vez!". Esto prepara nuestro cerebro para desear helado y patatas fritas como estrategia de afrontamiento cuando estamos estresados.^{19,26-30} En cambio, si comemos alimentos nutritivos y naturalmente ricos en grasas o azúcares, como un aguacate o un plátano, podríamos reconfigurar nuestro cerebro para asociar estos alimentos con la reducción del estrés. Alternativamente, cuando tenemos un antojo, podríamos utilizar otro método para aliviar el estrés, como llamar a un amigo, lo que ayudaría a reconfigurar nuestro cerebro para asociar llamar a un amigo con la reducción del estrés.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Salud cardíaca y metabólica	<ul style="list-style-type: none"> › El consumo repetido de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, especialmente en combinación con estrés, puede provocar que la grasa se almacene en áreas alrededor del abdomen, el hígado y otros órganos. Este tipo específico de almacenamiento de grasa, llamado obesidad abdominal o central, está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y otras enfermedades crónicas.^{31,32} › Por el contrario, las dietas mediterráneas, vegetarianas y basadas en alimentos integrales reducen el riesgo de padecer obesidad, hipertensión arterial, colesterol, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.^{3,4} (Visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit para obtener más información sobre los tipos de dietas).
Salud inmunológica	<ul style="list-style-type: none"> › La dieta estadounidense estándar, rica en carnes rojas y procesadas, grasas saturadas y azúcares refinados, está asociada con una respuesta inmune hiperactiva.³³ › Como alternativa, las dietas que se centran en cereales integrales, frutas y verduras, y grasas como el aceite de oliva y el pescado pueden reducir la inflamación y reforzar el sistema inmunológico.^{3,34-38}

Desafíos

Muchos factores diferentes, incluyendo aquellos que escapan a nuestro control individual, pueden afectar nuestra nutrición. Reconocer que existen factores estructurales y sistémicos que pueden dificultar una nutrición equilibrada puede reducir los sentimientos de culpa y vergüenza. Y hacer preguntas sobre estos desafíos puede permitir encontrar soluciones más específicas a nivel individual para los clientes.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de desafíos; esta no es una lista exhaustiva. Además, el racismo, la discriminación y las desigualdades a todos los niveles pueden contribuir a cualquiera de estos desafíos y exacerbarlos.

Desafíos a nivel estructural/sistémico

Factores a nivel de políticas	<p>Las políticas alimentarias nacionales y locales, como los programas de almuerzos escolares, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), las políticas de uso de tierras agrícolas, las leyes de seguridad alimentaria para los vendedores de alimentos y la financiación de los mercados de agricultores afectan la capacidad de las personas de tener acceso fácil a alimentos asequibles, frescos y nutritivos (como en un “desierto alimentario”).</p> <p>La desinformación y la comercialización de productos alimenticios envasados, procesados y con alto contenido de azúcar pueden hacernos sentir confundidos sobre lo que es y lo que no es nutritivo.</p>
Factores ambientales	<p>Los entornos escolares y laborales a menudo ofrecen opciones de alimentos poco saludables que están fácilmente disponibles.</p>

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Desafíos a nivel interpersonal/individual

Factores socioeconómicos	Mayores costos de alimentos frescos pueden hacer que sea más difícil obtener suficientes calorías para sentirse satisfecho.
Factores psicológicos, cognitivos y relacionales	Experimentar vergüenza o culpa por el tipo de cuerpo, la apariencia física y/o las elecciones de alimentos; el estrés y cómo nos sentimos pueden afectar qué comida y cuánta deseamos, lo que, a su vez, puede afectar nuestros niveles de estrés; influencia de los entornos sociales y familiares (por ejemplo, normas sociales en torno a la comida, diferentes preferencias alimentarias, estilo de cocina, patrones de alimentación).
Factores culturales	Dificultad para encontrar alimentos específicos con los que estamos familiarizados y disfrutamos, o alimentos que satisfacen creencias religiosas y culturales profundamente arraigadas (por ejemplo, kosher/kashrut, Halal, vegetariano).
Factores de salud física	<p>Las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) se han vinculado con un mayor riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y diabetes, y algunos trastornos alimentarios;³⁹⁻⁴² también existen disparidades en la prevalencia y los resultados relacionados con estas afecciones para ciertas poblaciones, como las que se identifican como negras, latinas*, indígenas y/o asiáticas, por ejemplo.⁴³</p> <p><i>* Para mantener la coherencia, este kit de herramientas utiliza los términos "latino/latina", pero reconoce que puede usarse o preferirse otra terminología en otros contextos o instancias y puede intercambiarse con, por ejemplo, "latine" y/o "latinx".</i></p>

Puede resultar difícil lograr una nutrición equilibrada. Este kit de herramientas ofrece enfoques a nivel individual y organizacional para mitigar los desafíos (para ver ideas a nivel organizacional, **consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional***). Es fundamental trabajar con los clientes para abordar necesidades inmediatas como la inseguridad alimentaria o las condiciones médicas. Además, el Eliminador del estrés de nutrición equilibrada puede ayudarnos a todos a tener una relación más positiva y placentera con la comida a lo largo de la vida.

¿Los trastornos alimentarios están relacionados con las ACE y los traumas?

Cada vez hay más pruebas de que existe un vínculo entre los trastornos alimentarios y el trauma. Las investigaciones muestran que las personas que han experimentado traumas pasados o actuales tienen más probabilidades de tener trastornos alimentarios.⁴⁴ De hecho, un estudio muestra que la mitad de las personas con trastornos alimentarios también tienen TEPT.⁴⁵ Varios artículos de revisión han demostrado que las personas con trastornos alimentarios tienen una mayor prevalencia de ACE que la población en general.⁴⁶⁻⁴⁸

Es importante tener en cuenta que una persona puede tener conductas alimentarias poco saludables, como comer de forma restrictiva o comer emocionalmente, sin tener un diagnóstico clínico como anorexia o bulimia. Aun así, estos comportamientos pueden tener consecuencias físicas y emocionales importantes.

Como resultado, los profesionales de la salud recomiendan cada vez más un enfoque dual para el tratamiento: abordar tanto el trastorno alimentario como cualquier trauma subyacente. Si los clientes tienen problemas con la alimentación, anímelos a hablar con su médico sobre el impacto en su salud física y anímelos a buscar apoyo adicional en materia de salud mental. Para ver más recursos, visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar

La forma en que habla sobre los Eliminadores del estrés con sus clientes es importante. Los socios comunitarios y clínicos de ACEs Aware compartieron que, en su experiencia, es más efectivo involucrar a los clientes con los Eliminadores del estrés a través de la conversación y el acompañamiento que decirle al cliente directamente cómo "solucionar las cosas".

El uso del **marco Escuchar, Acompañar, Conectar** es una forma de recordar cómo estructurar una conversación con un cliente acerca de los Eliminadores del estrés y cómo interactuar con los clientes usando enfoques informados sobre el trauma y basados en la fortaleza.



Escuchar

Haga preguntas abiertas y use una escucha activa y compasiva para comprender las necesidades y los deseos de los clientes en torno al Eliminador del estrés de nutrición equilibrada desde su perspectiva.

Preguntas de ejemplo:^{49,50}

- › ¿Qué alimentos le gusta comer?
- › Desde su perspectiva, ¿cuáles son algunos de los beneficios de comer alimentos nutritivos? ¿Qué es lo que no le gusta de comer alimentos nutritivos?
- › ¿Es difícil para usted comer alimentos nutritivos? ¿De qué maneras es difícil?
- › ¿Cómo le gustaría que fueran diferentes las cosas en lo que respecta a comer alimentos nutritivos? (por ejemplo, comerlos con más regularidad, aprender nuevas recetas que hagan que los alimentos nutritivos sean más agradables)
- › ¿Hay formas en las que pueda agregar alimentos más nutritivos a sus comidas y refrigerios?
- › ¿Cómo puedo ayudarle a comer alimentos más nutritivos?
- › ¿Cuáles cree que son sus próximos pasos?

Para ver más información sobre cómo escuchar activamente, consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*.

Recordatorio: Cree seguridad y confianza

- ✓ Centre la discusión en la salud y el bienestar de los clientes en lugar de en su peso.
- ✓ Haga saber a los clientes que están en una "zona libre de juicios" y que usted reconoce que muchos de nosotros tenemos relaciones complicadas con la comida, que pueden involucrar muchos factores, incluyendo nuestra salud mental, salud física, genética, experiencias de vida, traumas pasados o actuales, nuestra cultura y nuestras comunidades.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para una nutrición equilibrada](#) de este capítulo.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Acompañar

Base la conversación y los próximos pasos en lo que el cliente necesita o desea. No hay necesidad de dar sermones ni decirle a alguien qué hacer. Esto se trata de acompañamiento y colaboración. Si un cliente se queda estancado o no está seguro de qué hacer, pregúntele: "¿Cómo cree que puedo ayudarlo?".

- › **Utilice el folleto de ACEs Aware como guía en la conversación si resulta útil:**
 - “[Comer más saludablemente puede prevenir y controlar el estrés](http://www.ACEsAware.org/managestress)” (de www.ACEsAware.org/managestress).
- › **Utilice enfoques colaborativos y basados en las fortalezas con el cliente**, como la entrevista motivacional, para discutir estrategias para tener una nutrición equilibrada y para que elijan lo que funcione mejor para ellos, como las siguientes ideas de socios comunitarios y médicos, y de la literatura.⁵¹⁻⁵⁴
 - Encuentre momentos para comer y cocinar con amigos o familiares que le apoyen para construir relaciones y probar nuevos alimentos.
 - Esté presente y sea positivo durante las comidas evitando las críticas, la disciplina y las burlas y apagando distracciones como los teléfonos celulares.
 - Escuche a su cuerpo confiando en que usted (y sus hijos) sabrán que deben dejar de comer cuando no tengan hambre, en lugar de terminar siempre toda la comida de su plato.
 - Haga que los platos sean más coloridos probando una verdura o fruta de diferente color cada semana.
 - Evite los alimentos ultraprocesados (por ejemplo, patatas fritas, cenas congeladas, cereales endulzados, yogur saborizado, etc.) leyendo los ingredientes y la información nutricional del paquete para ayudar a elegir opciones más saludables (visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit para ver consejos sobre cómo leer las etiquetas nutricionales).
 - Compre primero en el perímetro del supermercado. Los alimentos nutritivos (por ejemplo, frutas frescas, verduras, carne, productos lácteos, etc.) a menudo se encuentran a lo largo de las paredes exteriores de la tienda. Pruebe también frutas y verduras congeladas, que se pueden conservar durante períodos de tiempo más largos.

Para ver más información sobre cómo utilizar las técnicas de entrevistas motivacionales, consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*.

Recordatorio: Céntrese en las fortalezas y la colaboración

- ☑ Observe cuando un cliente hace las cosas bien y coméntelo (“Me parece genial que haya comido más verduras esta semana”).
- ☑ Hágales saber a sus clientes que usted entiende que hay temas de la cotidianidad que les impiden comer alimentos nutritivos y que pueden trabajar juntos para solucionarlos.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para una nutrición equilibrada](#) de este capítulo.

Aborde la nutrición infantil desde una perspectiva informada sobre el trauma

Las actividades que se centran en hábitos alimentarios saludables para los niños pueden resultar divertidas y saludables cuando participan tanto los cuidadores adultos como los niños. También ayudan a construir relaciones saludables entre los cuidadores y los niños y entre los individuos y los alimentos. A continuación, se presentan algunas ideas de socios comunitarios, médicos y la literatura:

- ✓ Comience con porciones pequeñas o introduciendo alimentos nuevos y saludables.
- ✓ Incorpore alimentos nuevos y saludables a las comidas que ya le gustan o disfruta con frecuencia.
- ✓ Organice búsquedas del tesoro de alimentos saludables para niños en una tienda de comestibles o en un mercado de agricultores.
- ✓ Involucre a los niños al preparar alimentos y, cuando sea apropiado, al cocinar.
- ✓ Participe en actividades lúdicas de aprendizaje y preparación de alimentos, como la preparación creativa de platos saludables servidos a los niños (por ejemplo, brochetas de verduras para comer con aderezo, arcoíris de verduras) y hacer que los niños creen arte con alimentos que puedan comer (por ejemplo, usar verduras para hacer una cara en un plato).
- ✓ Ofrezca alimentos coloridos en porciones de tamaño y textura infantil.
- ✓ Permita la exploración sin prejuicios de nuevos alimentos (¡que no se sienta como una obligación!), teniendo en cuenta que los niños a menudo necesitan múltiples intentos (¡a veces más de 10!) de que prueben un nuevo alimento para que sepan si les gusta o si pueden llegar a disfrutar del sabor y la textura (pueden preferir un alimento preparado de una manera y no de otra).
- ✓ Permita que los niños reflejen o compartan alimentos y comidas saludables con los adultos; los niños tienden a comer lo que ven que comen los adultos que aman y les importa.
- ✓ Evite utilizar la comida (incluso los alimentos saludables) como recompensa o motivador de una conducta.

Para ver más recursos de apoyo a los enfoques informados sobre el trauma sobre la nutrición, visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Conectar

Si los clientes están experimentando estrés tóxico y tienen problemas de salud mental o física relacionados con el estrés (vea una lista de [condiciones de salud asociadas a las ACE](#)), es posible que les interese conectarse con recursos, programas y servicios que puedan ayudarlos a usar una nutrición equilibrada como un Eliminador del estrés para reducir el estrés, sanar y prosperar.

Comparta recursos comunitarios y en línea	<ul style="list-style-type: none"> › Ayude a los clientes a encontrar: <ul style="list-style-type: none"> • un mercado de agricultores local (identifique los mercados de agricultores que aceptan EBT). • bancos de alimentos. • huertos comunitarios. • programas alimentarios de asistencia financiera. • recursos federales (SNAP, WIC, Consejo Nacional sobre el Envejecimiento). • asistencia alimentaria no gubernamental (Meals on Wheels, Moveable Feast, despensas de alimentos locales). › Para ver más recursos, visite www.acesaware.org/managestress.
Remita al médico de atención primaria	<ul style="list-style-type: none"> › Si el cliente está interesado, conéctelo con un médico capacitado de ACEs Aware para ayudarlos a obtener las intervenciones y remisiones de atención médica necesarias. Por ejemplo: › Pregúntele al cliente si le gustaría preguntarle a su médico sobre diferentes tipos de terapia. Algunos ejemplos de terapias incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • Un nutricionista puede ayudar con dietas especiales para condiciones de salud específicas, incluyendo diabetes, enfermedades cardíacas y problemas de salud bucal (por ejemplo, dentaduras postizas, dientes faltantes). • El trauma puede conducir a una variedad de conductas alimentarias poco saludables, como acumulación excesiva de alimentos, hiperfagia extrema, problemas de procesamiento sensorial, anorexia nerviosa o bulimia. Estos requerirán apoyo adicional de un proveedor de salud mental y posiblemente de un especialista médico e incluso tratamiento hospitalario. Para ver más información, consulte el capítulo del Eliminador del estrés de cuidado de salud mental de este kit de herramientas. • Las ACE se asocian con un mayor riesgo de obesidad, síntomas somáticos inexplicables que incluyen náuseas, vómitos y estreñimiento, resistencia a la insulina y diabetes. Consulte con un médico de atención primaria para ser referido a especialistas médicos, que podrían incluir endocrinología, gastroenterología y clínicas de obesidad. • Las clínicas de salud locales pueden ofrecer grupos de apoyo o programas de nutrición clínicos. • Los programas de control de peso informados sobre el trauma combinan terapia de salud mental con actividad física y orientación nutricional.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Remita al médico de atención primaria	<ul style="list-style-type: none"> › Para los clientes sin seguro médico, se puede encontrar ayuda con Medi-Cal, cobertura médica y otras prestaciones en el sitio web del Departamento de Salud de California (DHCS) y encontrar servicios gratuitos de atención primaria en la Asociación de Clínicas Gratuitas y Caritativas de California. › Para ver más recursos, visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.
--	--

Para los clientes que tienen afecciones médicas, asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar un programa nutricional para analizar qué alimentos son seguros para ellos.

Un enfoque informado sobre el trauma para una nutrición equilibrada

¿Qué queremos decir con “adoptar un enfoque informado sobre el trauma”? ¿Qué significa? Hay seis principios clave del enfoque informado sobre el trauma de SAMHSA.⁵⁵ La siguiente tabla proporciona ejemplos de experiencias vividas por socios comunitarios, experiencia clínica y literatura que muestran cómo aplicar este Eliminador del estrés a través de los seis principios clave. Usted puede seguir estas prácticas con clientes que participan en clases o programas grupales, o cuando trabaje individualmente con un cliente utilizando Escuchar, Acompañar, Conectar.

Principios de SAMHSA para un enfoque informado sobre el trauma	Formas de poner en práctica los principios Ejemplos de socios comunitarios, médicos y la literatura
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Haga saber a los clientes que están en una “zona libre de juicios” y que usted reconoce que muchos de nosotros tenemos relaciones complicadas con la comida, que pueden involucrar muchos factores, incluyendo nuestra salud mental, salud física, genética, experiencias de vida, traumas pasados o actuales, nuestra cultura y nuestras comunidades.
Confiabilidad y transparencia	<ul style="list-style-type: none"> Reconozca que las necesidades nutricionales de los clientes pueden cambiar con el tiempo. Pregunte si algo ha cambiado en la salud de los clientes, las necesidades de los niños y la seguridad alimentaria. Algunos clientes pueden necesitar o solicitar un apoyo nutricional diferente dependiendo de cómo se sientan, su nivel de estrés, sus alergias y en qué quieran centrarse. Centre la discusión en la salud y el bienestar de los clientes en lugar de en su peso.⁵⁶ Comer alimentos más nutritivos puede llevar a una mejor salud incluso con poco o ningún cambio en el peso corporal, especialmente entre las personas obesas.⁵⁷ Comprenda y, si es necesario, aborde sus propios sesgos en torno al peso.⁵⁸ Considere realizar una prueba gratuita en línea de sesgo implícito: https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html.
Trabajo en equipo y mutualidad	<ul style="list-style-type: none"> Hágales saber a sus clientes que usted entiende que hay cosas que les impiden comer alimentos nutritivos, como tener tiempo para comprarlos y prepararlos, lidiar con problemas de salud o con los factores estresantes diarios, y que pueden trabajar juntos para abordar estos problemas. Solicite la opinión de los clientes a la hora de decidir el menú y las ofertas de comidas y reconozca las preferencias y costumbres alimentarias culturales.

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Apoyo entre pares	<ul style="list-style-type: none"> › Identifique las fortalezas. Observe cuándo las personas hacen las cosas bien y coméntelo (“Qué bueno que comiste más verduras esta semana”). › Considere conectar a los clientes con pares que hayan enfrentado desafíos similares en torno a la salud y la nutrición. › Considere animar a los clientes a compartir recetas de diferentes formas de preparar alimentos nutritivos. › Incentive a los clientes a ser amables consigo mismos; por ejemplo, tranquilícelos diciendo: “Está bien si comes comida chatarra o postre a veces; ¡todos necesitamos un capricho!”.
Empoderamiento, voz y elección	<ul style="list-style-type: none"> › Para ayudar a los clientes a sentirse cómodos hablando de lo que quieren, trabaje para nivelar las diferencias de poder en sus interacciones con los clientes (para obtener más información, consulte el capítulo <i>Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes</i> del kit de herramientas). › Reconozca que implementar una nueva forma de comer puede ser estresante.^{59,60} La mayoría de las dietas fracasan e incluso pueden conducir a trastornos alimentarios.⁶¹ En cambio, concéntrese en ayudar a los clientes a encontrar alegría, buena salud y conexión a través de los alimentos que comen y las personas con las que comen.
Cuestiones culturales, históricas y de género	<ul style="list-style-type: none"> › Reconocer y honrar que todos tenemos diferentes conexiones culturales, históricas y de género con la comida, incluyendo las festividades, rituales, preferencias y costumbres. Conozca las costumbres de sus clientes y aplique este aprendizaje a sus conversaciones y programación. › Reconozca que las situaciones socioeconómicas individuales y el acceso a los alimentos para una nutrición equilibrada (influenciados por el racismo y la discriminación) pueden variar. En consecuencia, se debe procurar adoptar un enfoque de equidad nutricional al trabajar con individuos y comunidades; por ejemplo, vinculando a los clientes con recursos a nivel individual y comunitario para apoyar el acceso a alimentos nutritivos, pero también para fomentar las comidas compartidas.⁶² › Cree conciencia sobre el hecho de que pueden existir normas sociales y culturales de género que influyen en la participación del cliente en esfuerzos relacionados con la alimentación saludable y el concepto estrechamente vinculado de llegar o mantener un peso saludable.

Con estas herramientas y estrategias, usted puede utilizar el Eliminador del estrés de nutrición equilibrada para ayudar a las personas, las familias y el personal a prevenir y tratar el estrés tóxico.

Lleve los Eliminadores del estrés al siguiente nivel:

Para ver ideas sobre cómo integrar los Eliminadores del estrés en las operaciones, servicios y entorno físico de su organización, **consulte el capítulo Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional.**

Referencias

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Stress and Health - The Nutrition Source. October 2021. Accessed January 26, 2025. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/stress-and-health/>
2. CDC. Good Nutrition. Centers for Disease Control and Prevention. June 3, 2022. Accessed July 1, 2022. <https://www.cdc.gov/nutrition/about-nutrition/index.html>
3. Kiecolt-Glaser JK. Stress, Food, and Inflammation: Psychoneuroimmunology and Nutrition at the Cutting Edge. *Psychosom Med*. 2010;72(4):365-369. doi:10.1097/PSY.0b013e3181dbf489
4. Kiecolt-Glaser JK, Fagundes CP, Andridge R, et al. Depression, daily stressors and inflammatory responses to high-fat meals: when stress overrides healthier food choices. *Mol Psychiatry*. 2017;22(3):476-482. doi:10.1038/mp.2016.149
5. World Health Organization (WHO). Nutrition. 2022. Accessed July 1, 2022. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
6. CDC. Essentials for Childhood: Creating Safe, Stable, Nurturing Relationships and Environments for All Children. Reprinted with major technical edits. U.S. Department of Health & Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Child Abuse and Neglect Prevention. 2019. Accessed January 20, 2025. <https://www.cdc.gov/child-abuse-neglect/php/guidance/index.html>
7. American Heart Association. New survey: 91% of parents say their family is less stressed when they eat together. American Heart Association. October 10, 2022. Accessed January 26, 2025. <https://newsroom.heart.org/news/new-survey-91-of-parents-say-their-family-is-less-stressed-when-they-eat-together>
8. Mikhail A. Feeling stressed? Make time to share a meal with others. *Fortune Well*. October 14, 2022. Accessed January 26, 2025. <https://fortune.com/well/2022/10/14/shared-meals-lower-stress-improve-wellbeing/>
9. Curran EJ. Science-Based Benefits of Family Mealtime. *Parents*. May 23, 2024. Accessed January 26, 2025. <https://www.parents.com/recipes/tips/unexpected-benefits-of-eating-together-as-a-family-according-to-science/>
10. Elgar FJ, Napoletano A, Saul G, et al. Cyberbullying Victimization and Mental Health in Adolescents and the Moderating Role of Family Dinners. *JAMA Pediatr*. 2014;168(11):1015-1022. doi:10.1001/jamapediatrics.2014.1223
11. Gamba R, Toosi N, Wood L, et al. Racial discrimination is associated with food insecurity, stress, and worse physical health among college students. *BMC Public Health*. 2024;24(1):883. doi:10.1186/s12889-024-18240-3
12. Pinderhughes H. The Interplay of Community Trauma, Diet, and Physical Activity. *NAM Perspect*. Published online August 7, 2017. doi:10.31478/201708a

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

13. Wright KE, Lucero JE, Ferguson JK, et al. The impact that cultural food security has on identity and well-being in the second-generation U.S. American minority college students. *Food Secur.* 2021;13(3):701-715. doi:10.1007/s12571-020-01140-w
14. Dunbar RIM. Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adapt Hum Behav Physiol.* 2017;3(3):198-211. doi:10.1007/s40750-017-0061-4
15. Bhushan D, Kotz K, McCall J, et al. The Biology of Toxic Stress. Roadmap for Resilience, The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General; 2020. <https://osg.ca.gov/sg-report/>
16. Bucci M, Marques SS, Oh D, Harris NB. Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr.* 2016;63(1):403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002
17. Ans AH, Anjum I, Satija V, et al. Neurohormonal Regulation of Appetite and its Relationship with Stress: A Mini Literature Review. *Cureus.* 2018;10(7):e3032. doi:10.7759/cureus.3032
18. Harvard Health Publishing. Why stress causes people to overeat. Harvard Health. February 15, 2021. Accessed January 26, 2025. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>
19. Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends Endocrinol Metab TEM.* 2010;21(3):159-165. doi:10.1016/j.tem.2009.10.004
20. Lindsay KL, Buss C, Wadhwa PD, Entringer S. The Interplay between Maternal Nutrition and Stress during Pregnancy: Issues and Considerations. *Ann Nutr Metab.* 2017;70(3):191-200. doi:10.1159/000457136
21. Romeo J, Warnberg J, Gómez-Martínez S, Díaz LE, Marcos A. Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations. *Neuroimmunomodulation.* 2008;15(3):165-169. doi:10.1159/000153420
22. Sapolsky RM, Krey LC, McEwen BS. The neuroendocrinology of stress and aging: the glucocorticoid cascade hypothesis. *Endocr Rev.* 1986;7(3):284-301. doi:10.1210/edrv-7-3-284
23. Carvalho KMB, Ronca DB, Michels N, et al. Does the Mediterranean Diet Protect against Stress-Induced Inflammatory Activation in European Adolescents? The HELENA Study. *Nutrients.* 2018;10(11):E1770. doi:10.3390/nu10111770
24. Shively CA, Appt SE, Chen H, et al. Mediterranean diet, stress resilience, and aging in nonhuman primates. *Neurobiol Stress.* 2020;13:100254. doi:10.1016/j.ynstr.2020.100254
25. Tan A, Morton KR, Lee JW, Hartman R, Lee G. Adverse childhood experiences and depressive symptoms: Protective effects of dietary flavonoids. *J Psychosom Res.* 2020;131:109957. doi:10.1016/j.jpsychores.2020.109957
26. Dallman MF, Pecoraro N, Akana SF, et al. Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food." *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2003;100(20):11696-11701. doi:10.1073/pnas.1934666100

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

27. Dallman MF, Pecoraro NC, La Fleur SE, et al. Glucocorticoids, chronic stress, and obesity. *Prog Brain Res.* 2006;153:75-105. doi:10.1016/S0079-6123(06)53004-3
28. Pecoraro N, Dallman MF, Warne JP, et al. From Malthus to motive: how the HPA axis engineers the phenotype, yoking needs to wants. *Prog Neurobiol.* 2006;79(5-6):247-340. doi:10.1016/j.pneurobio.2006.07.004
29. Tryon MS, Carter CS, Decant R, Laugero KD. Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiol Behav.* 2013;120:233-242. doi:10.1016/j.physbeh.2013.08.010
30. Tryon MS, Stanhope KL, Epel ES, et al. Excessive Sugar Consumption May Be a Difficult Habit to Break: A View From the Brain and Body. *J Clin Endocrinol Metab.* 2015;100(6):2239-2247. doi:10.1210/jc.2014-4353
31. Aronne LJ, Segal KR. Adiposity and fat distribution outcome measures: assessment and clinical implications. *Obesity.* 2002;10(s11):14S.
32. Wardle J, Chida Y, Gibson EL, Whitaker KL, Steptoe A. Stress and Adiposity: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Obesity.* 2011;19(4):771-778. doi:10.1038/oby.2010.241
33. Myles IA. Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Nutr J.* 2014;13:61. doi:10.1186/1475-2891-13-61
34. Aubry AV, Khandaker H, Ravenelle R, et al. A diet enriched with curcumin promotes resilience to chronic social defeat stress. *Neuropsychopharmacol Off Publ Am Coll Neuropsychopharmacol.* 2019;44(4):733- 742. doi:10.1038/s41386-018-0295-2
35. Harvard Health Publishing. Foods that fight inflammation. Harvard Health Publishing. 2014. Accessed January 8, 2023. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>
36. Holt EM, Steffen LM, Moran A, et al. Fruit and vegetable consumption and its relation to markers of inflammation and oxidative stress in adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(3):414-421. doi:10.1016/j.jada.2008.11.036
37. Kiecolt-Glaser JK, Glaser R, Christian LM. Omega-3 Fatty Acids and Stress-Induced Immune Dysregulation: Implications for Wound Healing. *Mil Med.* 2014;179(11 0):129-133. doi:10.7205/MILMED-D-14-00167
38. Shaffer J. Neuroplasticity and Clinical Practice: Building Brain Power for Health. *Front Psychol.* 2016;7:1118. doi:10.3389/fpsyg.2016.01118
39. Campbell JA, Mendez CE, Garacci E, Walker RJ, Wagner N, Egede LE. The differential impact of adverse childhood experiences in the development of pre-diabetes in a longitudinal cohort of US adults. *J Diabetes Complications.* 2018;32(11):1018-1024. doi:10.1016/j.jdiacomp.2018.09.006

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

40. Deschênes SS, Graham E, Kivimäki M, Schmitz N. Adverse Childhood Experiences and the Risk of Diabetes: Examining the Roles of Depressive Symptoms and Cardiometabolic Dysregulations in the Whitehall II Cohort Study. *Diabetes Care*. 2018;41(10):2120-2126. doi:10.2337/dc18-0932
41. Guillaume S, Jausse I, Maimoun L, et al. Associations between adverse childhood experiences and clinical characteristics of eating disorders. *Sci Rep*. 2016;6:35761. doi:10.1038/srep35761
42. Isohookana R, Marttunen M, Hakko H, Riipinen P, Riala K. The impact of adverse childhood experiences on obesity and unhealthy weight control behaviors among adolescents. *Compr Psychiatry*. 2016;71:17-24. doi:10.1016/j.comppsy.2016.08.002
43. Joseph JJ, Ortiz R, Acharya T, Golden SH, López L, Deedwania P. Cardiovascular Impact of Race and Ethnicity in Patients With Diabetes and Obesity: JACC Focus Seminar 2/9. *J Am Coll Cardiol*. 2021;78(24):2471-2482. doi:10.1016/j.jacc.2021.06.020
44. Yilmam P. The Intersection of Trauma and Eating Disorders | Psychology Today. June 7, 2023. Accessed January 26, 2025. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-brain-on-body-dysmorphia/202306/the-intersection-of-trauma-and-eating-disorders>
45. Day S, Hay P, Tannous WK, Fatt SJ, Mitchison D. A Systematic Review of the Effect of PTSD and Trauma on Treatment Outcomes for Eating Disorders. *Trauma Violence Abuse*. 2024;25(2):947-964. doi:10.1177/15248380231167399
46. Coffino JA, Grilo CM, Udo T. Childhood food neglect and adverse experiences associated with DSM-5 eating disorders in U.S. National Sample. *J Psychiatr Res*. 2020;127:75-79. doi:10.1016/j.jpsychires.2020.05.011
47. Kimber M, McTavish JR, Couturier J, et al. Consequences of child emotional abuse, emotional neglect and exposure to intimate partner violence for eating disorders: a systematic critical review. *BMC Psychol*. 2017;5(1):33. doi:10.1186/s40359-017-0202-3
48. Molendijk ML, Hoek HW, Brewerton TD, Elzinga BM. Childhood maltreatment and eating disorder pathology: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Psychol Med*. 2017;47(8):1402-1416. doi:10.1017/S0033291716003561
49. Homelessness Resource Center (HRC), SAMHSA. Motivational Interviewing: Open Questions, Affirmation, Reflective Listening, and Summary Reflections (OARS). HomelessHub. 2007. Accessed January 25, 2025. <https://homelesshub.ca/resource/motivational-interviewing-open-questions-affirmation-reflective-listening-and-summary-reflections-oars/>
50. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. Guilford Press; 2008.
51. Fiese BH, Schwartz M. Reclaiming the Family Table: Mealtimes and Child Health and Wellbeing. Social Policy Report. Volume 22, Number 4. Society for Research in Child Development; 2008. Accessed January 9, 2023. <https://eric.ed.gov/?id=ED521697>

Nutrición equilibrada | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

52. Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024;384:e077310. doi:10.1136/bmj-2023-077310
53. Satter E. Eating competence: nutrition education with the Satter Eating Competence Model. *J Nutr Educ Behav*. 2007;39(5 Suppl):S189-194. doi:10.1016/j.jneb.2007.04.177
54. Satter EM. Testing Satter's Division of Responsibility in Feeding in the context of restrictive snack- management practices. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(3):986-987. doi:10.3945/ajcn.114.091512
55. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach. National Mental Health and Substance Use Policy Laboratory. Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2023. Accessed February 4, 2025. <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf>
56. California Department of Public Health, California Department of Social Services, Essentials for Childhood Initiative. Trauma-Informed Nutrition.; 2020. Accessed February 4, 2025. <https://keltyeatingdisorders.ca/wp-content/uploads/2021/10/Trauma-Informed-Nutrition.pdf>
57. Matheson EM, King DE, Everett CJ. Healthy lifestyle habits and mortality in overweight and obese individuals. *J Am Board Fam Med JABFM*. 2012;25(1):9-15. doi:10.3122/jabfm.2012.01.110164
58. Puhl RM, Phelan SM, Nadglowski J, Kyle TK. Overcoming Weight Bias in the Management of Patients With Diabetes and Obesity. *Clin Diabetes Publ Am Diabetes Assoc*. 2016;34(1):44-50. doi:10.2337/diaclin.34.1.44
59. Soltani H, Keim NL, Laugero KD. Diet Quality for Sodium and Vegetables Mediate Effects of Whole Food Diets on 8-Week Changes in Stress Load. *Nutrients*. 2018;10(11):1606. doi:10.3390/nu10111606
60. Soltani H, Keim NL, Laugero KD. Increasing Dietary Carbohydrate as Part of a Healthy Whole Food Diet Intervention Dampens Eight Week Changes in Salivary Cortisol and Cortisol Responsiveness. *Nutrients*. 2019;11(11):2563. doi:10.3390/nu11112563
61. Memon AN, Gowda AS, Rallabhandi B, et al. Have Our Attempts to Curb Obesity Done More Harm Than Good? *Cureus*. 2020;12(9):e10275. doi:10.7759/cureus.10275
62. Rosales A. Nutrition Equity Supports Healthier People. May 25, 2021. Accessed February 4, 2025. <https://www.healthyeating.org/blog/detail/nutrition-equity-supports-healthier-people>