



Universidad de Los Andes
Universidad Autónoma de Madrid



Dra. Carlú Arias
Médico Psiquiatra.
PH. D Psiquiatría. Profesora Titular
ULA

Mérida - 2018

Qué es y no es la Psiconutrición ?



Es

- Trabajo en equipo
- La alimentación afecta nuestras emociones
- Conocer nuestro cerebro
- Gestionar emociones
- Hábitos saludables con pocos cambios en la dieta habitual

No es

- Técnica para bajar de peso
- La opinión de cualquiera
- Hacer dieta





ALTO:

A VECES:

SIEMPRE:

Cambiamos el pensamiento:



1 vez al mes:

3 o 4 veces al mes::

4 a 5 veces x semana :

MITOS SOBRE LOS ALIMENTOS

- **Productos integrales menos calorías**
- **Los alimentos frescos son más nutritivos**
- **Saltarse una comida adelgaza**
- **El colesterol es malo**
- **Las grasas vegetales son mejores que las animales**
- **El chocolate empeora el acné**
- **El azúcar es mas saludable y engorda menos**
- **La comida calentada en micro ondas pierde nutrientes**

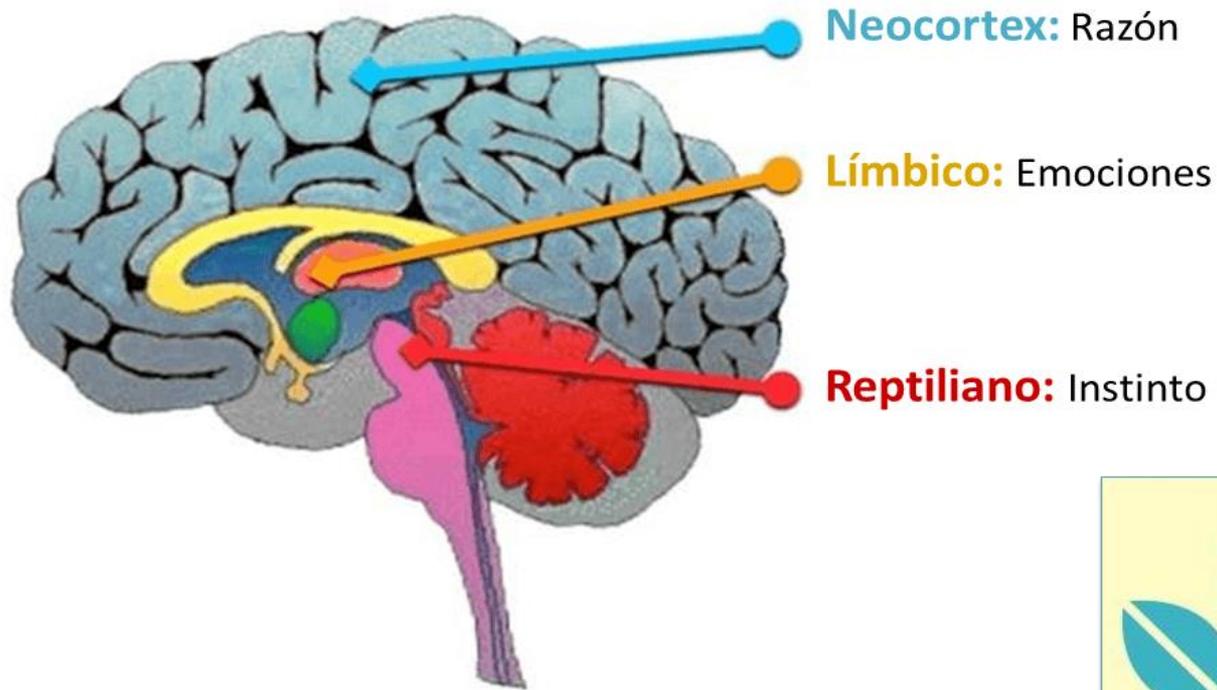


PORQUE QUEREMOS HACER ALGO.... Y
TERMINAMOS HACIENDO JUSTO LO
CONTRARIO??

Conociendo nuestro cerebro



CEREBRO TRIUNO



EL REPTIL SIEMPRE GANA iiii



- Solo el 15% de las decisiones son racionales
- El otro 85% son emocionales e instintivas
- El cerebro es optimista pero poco realista:::
- Por eso usamos TDC, por eso nos casamos, decidimos tener hijos.....

El manejo emocional LO ES TODO



- ◉ El cerebro reptiliano es el que come
- ◉ Todo lo que el cerebro come es para reducir los miedos: ropa, celular, computadora, auto, **comida**.....
- ◉ El cerebro tiene como función que la especie humana SOBREVIVA, sea eterna sobre la tierra....

ENTONCES, SI SABEMOS ESTO...



Al comer debemos:

- Dar pocas razones
- Dar más emociones

Hambre, ¿física o emocional?



Física

Es gradual.

Es paciente.

Acepta cualquier tipo de comida.

Se deja de comer al estar saciado.

Emocional

Es repentina.

Es urgente.

Es dirigida a un tipo específico de comida.

Se sigue comiendo aunque ya este saciado.

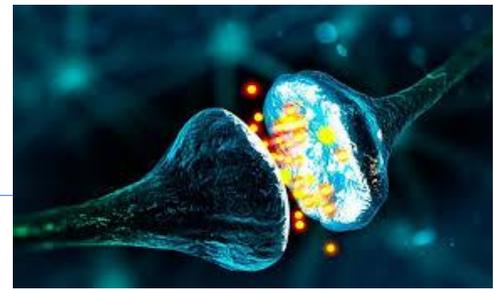


Si es hambre emocional, hay que manejar las emociones!!!!

Cuales emociones conocemos?



Que es una emoción?



Es una respuesta psicofisiológica producida por situaciones, pensamientos, recuerdos, lecturas, sueños, películas..... Tiene aspectos psicológicos y físicos.

Se relacionan con unas sustancias químicas cerebrales llamadas neurotransmisores



ESQUIZOFRENIA



ANSIEDAD

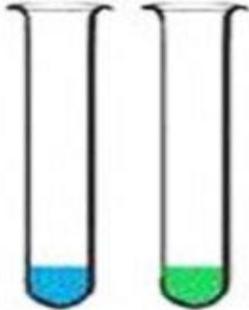


FELICIDAD

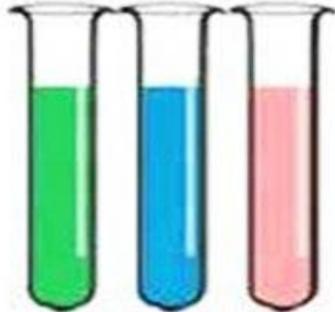


Neurotransmisores y comportamiento

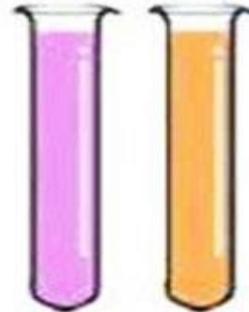
DEPRESIÓN



AMOR



FURIA O TEMOR



ESTÁ QUÍMICAMENTE EXPLICADO!



ELLOS REGULAN NUESTRA VIDA



-  - DOPAMINA
-  - SEROTONINA
-  - OXITOCINA
-  - NORADRENALINA
-  - ADRENALINA



Alimentos para la **felicidad**



Estrés



Chocolate



Tristeza



Cereales



Irritabilidad



Antioxidantes



Enojo



Té verde



Ansiedad



Chía



Cansancio



Avena

NT	Funciones	Síntomas ↓	Tratamiento	Alimentos
Serotonina	Serenidad Felicidad Sociabilidad Melatonina	Depresión, estrés Ansiedad Insomnio Dolores Sind. Premenstrual Bulimia Uso sustancias	Triptófano Complejo B Vitamina C Zinc Calcio	Soya, queso, atún, pistachos, lentejas, pavo, cambur, carne, huevos, cereales, semillas, aguacate, chocolate
Dopamina	Energía, motivación, impulso	Fatiga, mareos, deseo dulces, alteraciones concentración, libido, impulsividad	Proteínas Tirosina Fenilamina L-Metionina	Carnes rojas, leche completa, pescados, habas, huevos, remolacha, lentejas, cambur, aguacate, hojas verdes
Noradrenalina	Alerta, memoria, Velocidad pensamiento, ánimo, funciones ejecutivas	Problemas memoria y concentración Fatiga Insomnio, libido Deseo dulces	Proteínas Complejo B Zinc Acido Fólico Tirosina Fenilamina	Aves, carne, pescado, leguminosas, leche, huevos, arroz, pasta, papas, girasol, aguacate

Nuestro nuevo AMIGO....



El colesterol es precursor de la tirosina y de esta se produce serotonina...

SI ELIMINAMOS LAS GRASAS TOTALMENTE NOS DEPRIMIMOS

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO EMOCIONAL



FISIOLÓGICAS

Respiración lenta:
inhalar, contar 4 y
exhalar

Mirada: mirar hacia
arriba alivia la tristeza

Posición: de pie nos
sentimos menos tristes

Evitación: irnos antes de
discutir

Cantar

Abrazar



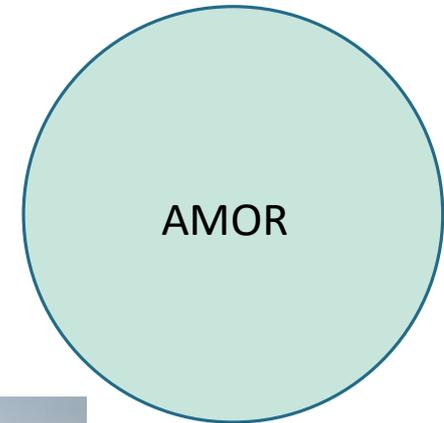
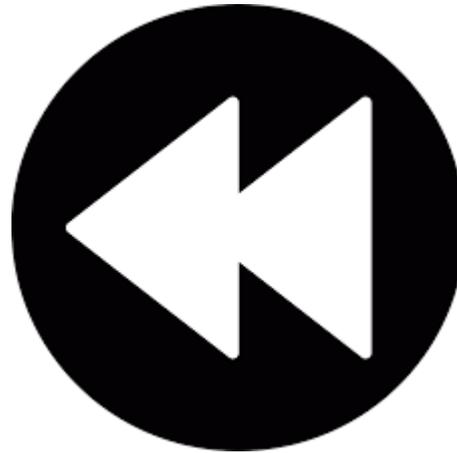


PNL

Rebobinar: ver la situación que sucedió como en el cine:::retroceder rápido y verla de nuevo con los cambios deseados

Círculos: imagina un círculo grande, pon un color claro, escribe una emoción y da un paso para entrar en él.

Imaginar que estamos en un sitio que nos gusta, donde estamos tranquilos



HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO EMOCIONAL



PENSAMIENTO

“Eso no tiene importancia”

Pensamientos bondadosos. Hacen que se nos pase la rabia y el dolor.



Sugerencias



- Cuando queremos comer algo, pensar si realmente lo necesitamos o lo deseamos:
Racional: 2 Emocional: 0 Reptiliano: 0
- Necesitamos un pedazo tan grande?
- El secreto de los franceses::::: empezar a comer lo que más nos gusta..



- Dejar a la vista las frutas



- Al terminar de comer levantarse de la mesa

- Comer despacio y sin prisas



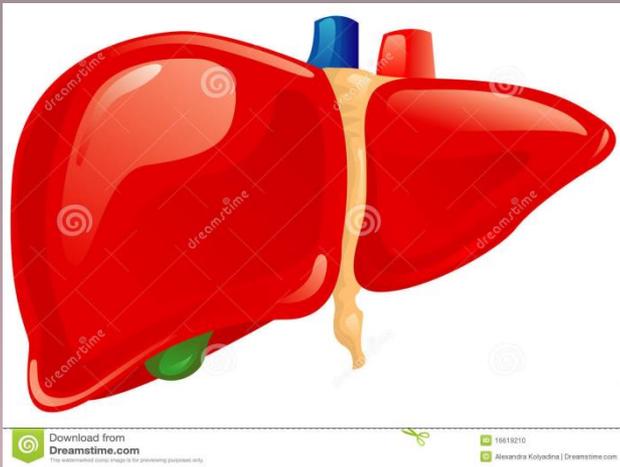
- Diferenciar si es hambre o sed



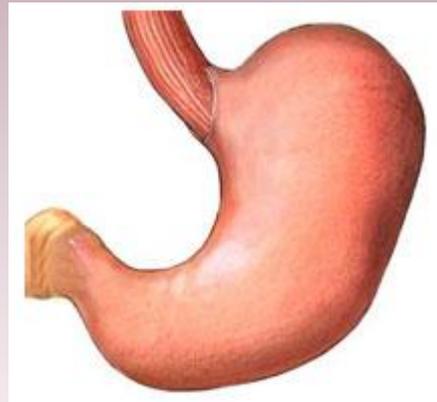
- Diferenciar si es hambre física o emocional
- Comer sano en ambientes que nos gustan: música, sitio, cómodos, con la persona, colores como naranja, rojo...
- Usar platos rojos si estas a dieta...



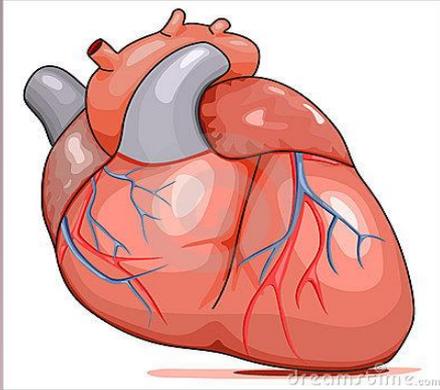
LAS EMOCIONES Y LOS ORGANOS



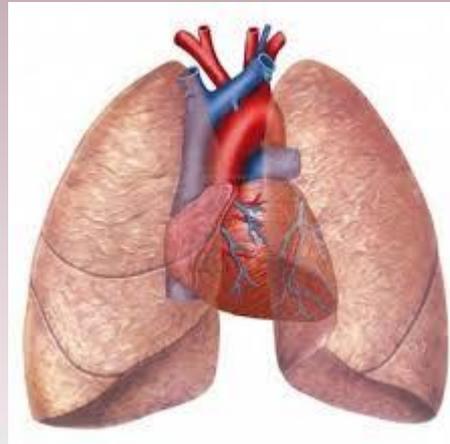
- GENEROSIDAD
- RABIA
- VENTANA. OJOS
- VERDE



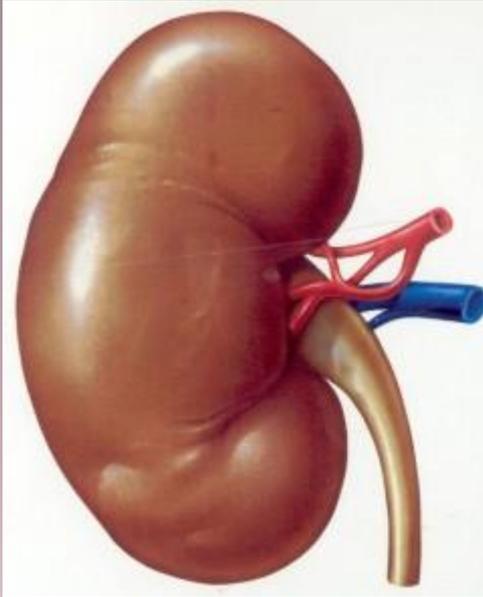
- ABRIRSE, VERDAD
- OBSESIÓN
- VENTANA: LABIOS
- AMARILLO



- AMOR, FELICIDAD
- CRUELDAD, CRITICAS
- VENTANA: LENGUA
- ROJO



- CORAJE, VALOR
- TRISTEZA, DEPRESIÓN
- VENTANA. NARIZ
- BLANCO



-CALMA, GENTILEZA

--MIEDO

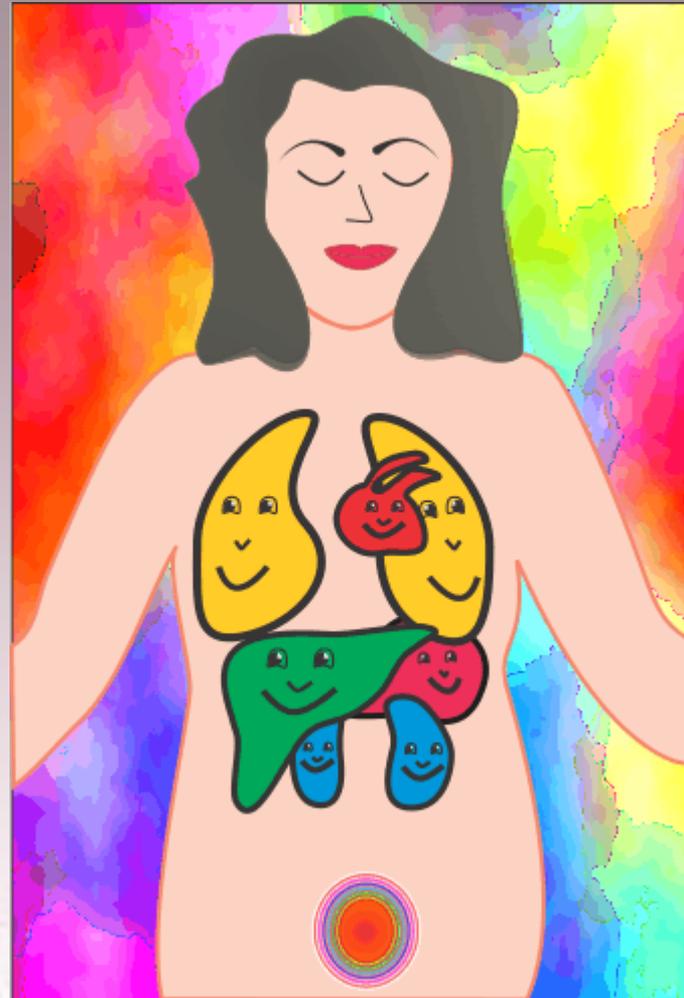
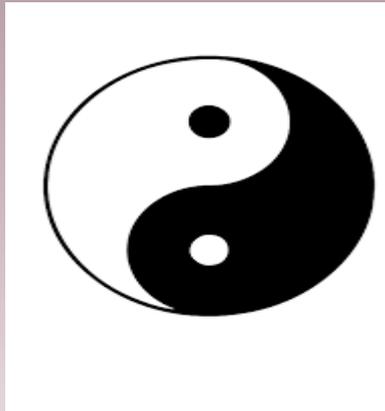
-VENTANA. OIDO

-NEGRO

DRA CARLÚ ARIAS. 0416 6744307/ carlu.arias@gmail.com

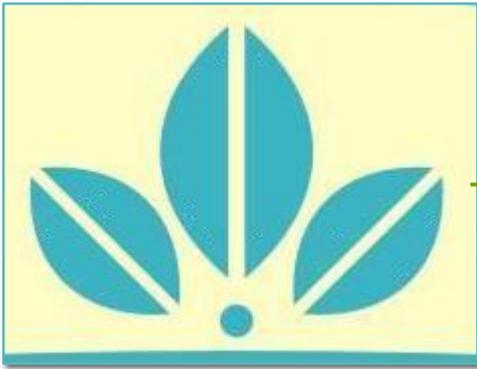
CORAZÓN	Amor, Felicidad Críticas, crueldad	Lengua	HAWW
PULMÓN	Coraje, valor Tristeza, depresión	Nariz	SSSS
HIGADO	Generosidad Rabia	Ojos	SHH
ESTOMAGO	Abrirse, Verdad Obsesión	Labios	WHOW
RIÑONES	Calma, Cordialidad Miedo	Oído	CHOO

AHORA VAMOS A PONER UNA SONRISA EN NUESTROS ÓRGANOS.....



"Deja que la mente se calme y el corazón se abra. Entonces todo será muy diferente."





Programas gerenciales. Psicoterapia.
Certificados de Salud mental

Dra. Carlū Arias de Pérez
Médico Psiquiatra Ph.D

Contactos:



0412 - 6684141



carlu.arias@gmail.com



<http://www.nuevapsiquiatria.wordpress.com>