

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL COACHING NUTRICIONAL

Trabajo Fin de Máster

Autora: Maria Pilar Martinez Muñoz

Consultor: David Fornons Fontdevila

Universitat Oberta de Catalunya
Máster Nutrición y Salud

INTRODUCCIÓN

La falta de alimento determina la actividad actual de los individuos y consecuentemente la futura, es decir, el hombre necesita liberarse del hambre para poder disfrutar de la vida, ya que la preocupación por la falta de alimento que llevarse a la boca limita toda su actividad, que se enfoca a su provisión. Hecho que puede observarse en la pirámide de Maslow, en cuya base encontramos entre las necesidades básicas la provisión de alimento.



Si el miedo a pasar hambre no existe, en los países desarrollados la preocupación tiene que ver con otros aspectos problemáticos en relación con la alimentación y la nutrición, como la seguridad alimentaria, la obesidad, las innovaciones tecnológicas, la ingesta excesiva de calorías, los trastornos del comportamiento alimentario, la desestructuración de las maneras de comer, la preocupación por la alimentación saludable...

Es irresistible en este caso, no realizar una comparación entre mundo "abundante/sobrante" y mundo "escaso". Tampoco podemos obviar la gran contradicción existente entre la evolución intelectual, social y cultural dada en las sociedades modernas de forma prácticamente automática en una generación, y su falta de correspondencia con la evolución biológica cuyos ritmos evolutivos de la naturaleza son infinitamente más lentos, así pues faltarían muchos milenios hasta que se produjera un equilibrio evolutivo cultural y biológico evolutivo.

¿Y nuestras emociones, que relación existe entre un problema de obesidad con el nivel de autoestima?. Primero definiremos someramente lo que es la emoción como una reacción psicofisiológica ante ciertos estímulos reales o imaginarios. ¿Y nuestras aptitudes (habilidades), cómo las podemos enfocar hacia una alimentación adecuada, saludable y también social? Lo mismo ocurre con nuestras actitudes, nuestros comportamientos en “la mesa”, con nuestros amigos, en reuniones sociales..., ¿son siempre las mismas? ¿eso nos condiciona a la hora de comer de una forma conveniente dependiendo de dónde, cuándo o con quiénes? ¿por qué comemos compulsivamente o porque dejamos de tener hambre?... Todas estas formas de entender nuestra relación con la alimentación tienen que ver con nuestro entorno, con donde hemos nacido, como nos han educado y la cultura en la que hemos crecido. Nuestras creencias no son innatas, sino que las adquirimos a lo largo de toda la vida, es la cultura, la familia y tal y como hemos ido viviendo nuestras experiencias personales las que sufragan el verdadero origen de nuestras creencias. La alimentación, por todo ello, no solo es el resultado de la sociabilidad sino que es la adaptación al entorno, a la sociedad donde cada uno vive, lo que evidencia como preeminente se organiza socialmente. El ser humano se autoconstruye, se hace a si mismo en la adaptación/construcción del contexto donde vive y en su interacción social con el resto de individuos con los que comparte no solo espacio sino vivencias que despiertan emociones, de las que hablaremos más adelante. Es en este contexto de autodescubrimiento donde el proceso de coaching tiene una especial relevancia.

Coaching, procede del verbo inglés to coach (entrenar). La persona que realiza el proceso de Coaching recibe el nombre de “coach” («entrenador»), mientras quien lo recibe se denomina “coachee”, habitualmente “cliente” .

El término coach se remonta a la Europa Medieval, en el siglo XV, cuando comenzó a hacerse popular la ciudad de Kocs, al noroeste de Hungría. Allí se desarrolló la diligencia o carruaje, vehículo tirado por animales caracterizado por ser el único provisto de un sistema de suspensión y que utilizaba la nobleza europea. Así comenzó a hablarse del “kocsi szekér”, o “carruaje de Kocs”. El término se extendió a otros idiomas: al inglés como “coach”, al alemán como kutsche, al italiano como cocchio y al español como coche, que aparece ya en 1569 (Hoyos, 2009; Aranda, 2012). Por analogía, Coaching es un vehículo

que lleva a una persona o a un grupo de personas de un origen a un destino deseado (Dilts, 2004. Citado por Hoyos, 2009). En el Siglo XIX los estudiantes de la Universidad de Oxford empleaban el término “coach” para denominar a quienes ayudaban a preparar sus exámenes, es decir, como “tutor”.

En la década del 70-80 del siglo XX, desde el deporte, Timothy Gallwey plantea una nueva metodología para el coaching y para el desarrollo de la excelencia, la cual llamó “juego interior” y publica su trabajo seminal “The Inner Game of Tennis” (1974). Está basado en ciertos principios mediante los cuales un individuo utiliza observaciones no enjuiciadoras de variables críticas con el propósito de ganar confianza sobre las mismas. Si las observaciones son seguras, la persona se ajustará y corregirá automáticamente para alcanzar su mejor rendimiento (Gallwey, 2000). La función del coach es proporcionar un panorama construido por el propio individuo, que lo haga capaz de visualizar sus áreas de oportunidades.ⁱⁱ

El coaching, tal y como ahora lo entendemos, viene del mundo del deporte y del mundo empresarial en EEUU, hace más de 20 años, pero llega a España en los años 90. Se dieron cuenta que en el mundo del deporte, por ejemplo la motivación, la autoestima y la autodisciplina eran fundamentales y en el mundo empresarial se utilizó para obtener mejores rendimientos, gestionar mejor el tiempo, aumentar la motivación, ser mejores líderes, etc.

Valorado como modelo de desarrollo personal, el Coaching se ha enriquecido con aportaciones de múltiples corrientes de pensamiento. De la filosofía, se le reconocen influencias del existencialismo, del cual toman el postulado de que los seres humanos son los que crean el significado y la esencia de sus vidas. También toma influencias de la filosofía fenomenológica y tradiciones budistas, taoístas y sofistas. Otros aportes proceden de la lingüística, la teoría de sistemas y el Management (Aranda, 2012).

La psicología aporta una contribución en la relación con el cliente, en especial la obra de Carl Rogers; también la teoría de la Gestalt de Fritz Perls; la logoterapia de Viktor Frankl; la

psicoterapia cognitiva de Albert Ellis; la terapia cognitiva de Aaron Beck; la psiconeurolingüística; el desarrollo del potencial humano de Abraham Maslow; el constructivismo de Jean Piaget; la gestión del conocimiento de Chris Argyris; el análisis transaccional de Eric Berne; la inteligencia emocional; la bioenergética de Alexander Lowen, la psicología positiva de Martin Seligman y otros (Aranda, 2012).

METODOLOGÍA

Se ha procedido a realizar una revisión de los objetivos específicos a tratar a través de numerosa bibliografía. En primer lugar comenzaremos por desarrollar lo que es el proceso de coaching de forma genérica hasta entrar en el proceso más concreto, de ámbito nutricional. Más tarde miraremos la alimentación desde una perspectiva antropológica, que la sitúe en la historia y en el contexto actual, para entender mejor su función. Hemos comparado la visión de la alimentación en el mundo *abundante* y en el mundo *escaso*, y su relación con la evolución cultural versus biológica, concretamente de lo que hablamos es de una disparidad en la distribución de alimentos a nivel mundial. Pero no podemos obviar otra parte fundamental en este contexto multidimensional que hemos abierto acerca de la nutrición, por ello, necesitamos comprender las funciones ejecutivas y su relación con la dimensión sociocultural de los alimentos para ampliar la visión holística de este trabajo. Como no, hablaremos de las emociones, que están detrás de cada conducta, describiremos las emociones, porque comprender como gestionarlas nos ayudará a superar conductas desadaptativas que nos afectan intrínsecamente y que, por ende, van a afectar a nuestro proceso de coaching nutricional. El interés de la antropología social por la alimentación también ha adquirido cada vez más relevancia, por lo que también se desarrolla en este trabajo. Por último, cerramos el trabajo haciendo hincapié en cómo utilizar los avances tecnológicos para el coaching on line, para lo que hemos hecho una revisión sobre algunos de los recursos on line que podemos encontrar en internet y que se dirigen hacia el mundo de la mejora nutricional, ayudando en el cambio y/o mejora de los hábitos alimenticios con páginas web que cumplen con los requisitos legales necesarios y con los principios de un coaching efectivo.

COACHING

De esta manera, comenzamos diciendo que el coaching no es una moda, es una metodología, una forma de hacer las cosas. Hay que distinguirlo del mentoring, que supone una enseñanza explícita sobre temas específicos. El término mentoring tiende a confundirse con el de coaching, ya que presentan semejanzas incluso en sus orígenes (Colomo y Casado, 2006). La persona que desarrolla el proceso de mentoring se llama “mentor/maestro”, mientras quien lo recibe se denomina “mentee/aprendiz” y principalmente informa, proponiendo actuaciones para que éste desarrolle sus capacidades, bajo su tutela. El se ocupa de transmitir conocimiento a otras personas. Normalmente, esta práctica es realizada por personas reconocidas como expertos en una materia concreta. (Arellano, 2013). El Counsellig, tiene una persona que dirige el proceso llamado “consejero”, que informa técnicamente, y que focaliza su interés en el pasado del sujeto, aunque la capacidad de decisión recae sobre el cliente, incide en aquellos aspectos que le producen molestias, obstáculos y bloqueos.

El proceso del coaching te lleva desde lo que soy ahora a lo que quiero ser. Consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo sus capacidades de ejecución. En esencia el coaching es un diálogo entre el coach que actúa como tutor y el coachee, que será el pupilo, en el contexto personal, orientado a conseguir resultados. Se centra en la persona que es la que tiene que encontrar las soluciones y respuestas, se enfoca siempre a resultados. El coachee tiene que tener un objetivo para que funcione, se centra en el presente y en el futuro, el pasado solo queda como un aprendizaje. Implica auto cuestionamiento, el proceso te lleva a conocerte mejor, a ser honesto con uno mismo. Fomenta la autonomía, la creatividad, la libertad y el respeto por uno mismo y por aquellas cosas que decide. ¿Qué permite? Desbloquear conflictos que puedan haber, orientar y ayuda a aprender a hacer en lugar de enseñar a hacer. El coaching es una transformación completa, salvando pautas de aprendizaje entre la distancia entre donde estoy (que puede no gustarnos) y donde si quiero llegar a estar. Adquirir competencias significa adquirir los conocimientos necesarios, saber hacer –adquirir las habilidades- y saber ser –aptitudes-. En el proceso se trata también de hacerse consciente de las propias limitaciones pero no si

son limitaciones que vienen de fuera, hay que intentarlo por uno mismo. Hacer las cosas de otra manera, no siempre va a gustar a los que nos rodean, de esto también hay que ser consciente. Lo que sustenta el coaching son los **objetivos**, centrado en lo que el coachee desea, su meta y como conseguirla. Los **valores** que hay que conocer y promover, cuestionando las **creencias** que tenemos, reforzando las positivas gracias a actividades que proporcionan feedback. ¿Qué son las creencias? Ideas que nuestro cerebro considera como verdaderas e irrefutables y a las que damos completa veracidad. ¿Cómo aprende el coachee? Primero tomando conciencia de la situación y de los posibles problemas. Después concretando un objetivo. En tercer lugar cuestionándose como puede llegarse a ese objetivo tras la formulación de alternativas. Más tarde pasando a la acción, poniéndolo en práctica y finalmente reflexionando como se ha hecho y que es lo que he aprendido, a través del feedback. Resumiendo los principios básicos son: conciencia –darse cuenta-, auto creencia: confianza y autoestima y responsabilidad: capacidad de acción, libertad y compromiso.ⁱⁱⁱ

En un programa de Redes dirigido por Eduardo Punset^{iv} se habla de la importancia de ser conscientes de nuestras emociones, ya que éstas influyen poderosamente en nuestras creencias, en nuestros pensamientos, en nuestra forma de tomar decisiones. Dice que *las emociones son más antiguas evolutivamente que los pensamientos, que marcan nuestra forma de pensar, por eso sentir una emoción positiva o buena hace que tu cerebro piense así, es una forma de cambiar el proceso de pensamiento más fuerte que intentar cambiarlo sólo pensando*. Para cambiar las emociones es importante rodearse de cosas que potencien la felicidad, no hace falta que sean cosas grandiosas, a veces las pequeñas cosas nos reportan sensaciones positivas muy valiosas. Con ello potenciaremos nuestra creatividad, y que nuestra capacidad de superación se active más. *Las personas que dicen ser optimistas y alegres viven más años, muchos estudios lo demuestran. Y todo depende de la ACTITUD...puedes optar porque las cosas te afecten más o menos, depende de tu actitud, y esa te la tienes que trabajar desde las emociones...se puede cambiar, sí. Descartes dijo "pienso, luego existo"...debería haber añadido "siento, luego existo".^v*

Simon Dolan desde el coaching otorga a los valores tres significados complementarios pero distintos: económico-prágmico, ético-social y emocional-espiritual cuya noción *de que lo que constituye la felicidad individual y la satisfacción varía de una persona a otra y de una cultura a otra. Los valores emocionales-espirituales tienen que ver con la satisfacción personal, representan la clase de pasión que motiva y sostiene a las personas que intentan hacer realidad un sueño y que va a permitir que rindan a su máximo potencial y alcanzarlo.*^{vi}

Si nuestras creencias y emociones son desadaptativas y limitantes deberemos sustituirlas por otras más constructivas, enfocadas al cambio, en este caso dietético, y al propio crecimiento personal. Será necesario sustituirlas por otras menos limitantes. El primer paso es identificar las creencias y emociones, una buena forma es utilizar autorregistros de las situaciones, emociones y comportamientos que generan esas creencias limitantes. Analizar todas esas creencias y emociones haciéndonos preguntas en las no conocemos la respuesta, facilita la reflexión. Las preguntas tendrán que ver con analizar si se ajustan a la realidad (objetividad de las mismas), cuales son las consecuencias y con relativizar las consecuencias si resultase que lo que uno cree en definitiva fuese cierto.

COACHING NUTRICIONAL

Si bien el inicio del coaching se centró en el rendimiento laboral individual y colectivo, actualmente se ha extendido, entre otros campos, al de la salud y también al de la nutrición^{vii}. En relación con la nutrición, el coach debería ser el medio para que el cliente/paciente adopte una nueva actitud y consiga unos cambios globales de hábitos relacionados con la alimentación, el ejercicio y el manejo global de su vida que le permitan seguir un estilo de vida saludable^{viii}.

Debido al incremento de la prevalencia de las enfermedades crónicas, cada vez hay más estudios centrados en la prevención a través de los factores que influyen en su desarrollo o en su inhibición. A pesar de la existencia de recomendaciones sobre hábitos de vida

saludables para prevenirlas, la población general continúa sin seguir estas indicaciones^{ix}. Asimismo, la adopción de hábitos saludables es un aspecto difícil de conseguir y aún más la adherencia a los mismos en el tiempo^x.

La falta de adherencia al tratamiento dietético es un problema importante por su magnitud y complejidad, siendo responsable del aumento de la morbilidad, complicaciones, ingresos hospitalarios, costes sanitarios e insatisfacción del usuario y de los profesionales^{xi}. Por ello, parece que más que nunca el coaching nutricional se presenta como una metodología de trabajo que puede contribuir significativamente al cambio de hábitos para la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas. Los profesionales sanitarios y en especial aquellos vinculados a la educación alimentaria y nutricional, como son los dietistas-nutricionistas, han venido poniendo en práctica algunas de las técnicas de coaching nutricional –muchas veces sin ponerle el nombre de coaching– para conseguir cambios en los hábitos dietéticos de sus pacientes. Sin embargo, ahora el coaching se encuentra definido y estructurado en una metodología de trabajo. De hecho, actualmente empiezan a desarrollarse programas y cursos de coaching nutricional donde el profesional tiene la oportunidad de formarse en los diferentes aspectos del coaching para aplicarlos a la nutrición humana y dietética.^{xii}

¿Qué debe hacer un coach, cuando alguien le pide ayuda en relación con la nutrición? Será un impulsor para que la persona realice los cambios necesarios en relación con sus hábitos de alimentación, pero además mejore otras facetas tan importantes de su vida como es el control del estrés, la gestión emocional, el ejercicio, etc., que le ayuden a conseguir no solo una alimentación equilibrada sino un estilo de vida realmente saludable. ¿Cómo ha de conseguirlo? Pues se trata de conseguir motivar al cliente, de forma que se centre en el objetivo que quiere conseguir, fortaleciendo su autoestima, mejorando su autoconcepto de forma que no dude de sus propias habilidades para conseguirlo, siempre desde el convencimiento de que debe seguir un proceso de cambio hasta que sus pautas de comportamiento se adecuen y dirijan hacia el logro real de su objetivo.

En el coaching salud se consiguen cambios más efectivos en la aplicación de hábitos

saludables, en la adherencia a los tratamientos en las enfermedades crónicas, y un mayor control de los factores de riesgo^{xiii}. Profesionales de la salud entrenados en coaching pueden promover el proceso de cambio mediante la construcción de una relación de confianza con los pacientes que fomente su crecimiento personal, aumente la motivación y promueva la auto-eficacia.^{xiv}

Como muestra citaremos algunos estudios que ponen de relieve los efectos del coaching nutricional. Los estudios de Bonal Ruiz R *et al.*, 2012^{xv}; y de Prochaska JO *et al.*, 2012^{xvi} proponen, el coaching salud como mecanismo efectivo para la gestión del estrés, consiguiendo una reducción del mismo. Tucker LA *et al.*^{xvii}, presentaron un estudio en 2008 en el que compararon la pérdida de peso y de masa grasa en adultos con sobrepeso a través de un programa de coaching y/o la toma de suplementos. El diseño experimental aleatorizado controlado por placebo se aplicó sobre una muestra de 120 hombres y mujeres. El grupo que recibió coaching tuvo 11 sesiones repartidas a lo largo de 17 semanas, y los resultados mostraron que tanto un tratamiento de coaching, junto con la toma de suplementos, como el coaching por sí mismo, ayudan a los individuos a conseguir su objetivo; pero en combinación todavía tienen un efecto mayor (P = 0.026).

Según el estudio piloto de Aoun S *et al.*^{xviii} publicado en 2011, 40 hombres valoraron altamente la factibilidad de un programa de coaching telefónico como una ayuda para mejorar los hábitos dietéticos ($\alpha = 0.05$). En concreto, éste y otros estudios demostraron que el coaching puede aumentar de forma significativa el consumo de fruta y verdura^{xix, xx, xxi, xxii}. Los resultados de estos y otros estudios sobre hábitos alimentarios apoyan la efectividad de este tipo de intervenciones para atenuar los factores de riesgo de enfermedades crónicas.^{xxiii}

En la revisión bibliográfica realizada por Bonal Ruiz R *et al.*^{xxiv} en 2012, se demostró la efectividad del coaching en el aumento de la actividad física. El estudio de la teoría de la autodeterminación en el contexto de la actividad física de Molinero González O *et al.*^{xxv}, publicado en 2011, concluye que mediante esta técnica se puede llegar a aumentar la motivación y conseguir un nivel de adherencia al ejercicio importante que permita a un

mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable. Por otra parte, la mejora de los factores ambientales (mejora del equipo deportivo, apoyo de la familia para hacer deporte) direccionará la actitud del cambio positivamente^{xxvi}. Finalmente como conclusión a la revisión efectuada por Alba Meya y Jaume Gimén sobre el Coaching Nutricional como herramienta para la adquisición de hábitos alimentarios preventivos del cáncer se dice que: se sugiere que futuras investigaciones se centren en aplicar, comparar y, asimismo, explicar posteriormente las diferentes técnicas usadas dentro del marco del coaching nutricional. Igualmente, es necesaria más investigación que relacione directamente la aplicación de programas de coaching nutricional y de salud con la disminución de riesgo a desarrollar cáncer.^{xxvii}

PERSPECTIVA ANTROPOLÓGICA

Ya hemos puesto los pilares en los que se basa el coaching y en concreto el nutricional, pero también debemos hablar de la alimentación desde una perspectiva antropológica, que la sitúe en la historia y en el contexto actual, para entender mejor su función. Comenzaremos por decir que los alimentos también pueden constituir otras funciones bien distintas, simbólicamente pueden determinar un determinado estatus, pueden servir de intercambio de determinados bienes, pueden estar censurados bien por religión o por otros motivos, etc. *El sistema alimentario depende de y afecta al resto de sistemas -económico, político, familiar, cultural- que están articulando cada realidad social, de forma que es impensable hacer un análisis de la cultura alimentaria sin vincularlo, necesariamente, con el reparto de poder y autoridad dentro de la esfera económica y política y, en consecuencia, también con el sistema de estratificación social y la división sexual y social del trabajo.*^{xxviii}

En cada consumidor coexisten tendencias a satisfacer su gula, tener una dieta sana, demostrar su nivel socioeconómico, su modernidad, al mismo tiempo que su autenticidad cultural. Aímez trabajando sobre los aspectos psicopatológicos del comportamiento alimentario moderno insiste sobre un sentimiento de culpabilidad en relación con el placer gastronómico y su consecuencia: la obesidad...^{xxix}

Según Mennel, en la época de la industrialización en Europa, S. XIX, existía la llamada “doctrina moral”, en el momento presente, parte de esta doctrina podría adaptarse. No se trata de mejorar como en aquella época *las virtudes de la clase obrera*, entonces calificada de “miserable y bestial”, sino basarse en la idea de que uno debe **nutrirse racionalmente**, siguiendo las recomendaciones de la nutrición científica *en vez de convertirse en un goloso incapaz de controlar su animalidad, desperdiciando su salud y su dinero.*^{xxx}

Algo de esa doctrina ya no tanto moral sino cultural y estereotipada es la que nos influye en el presente y la que nos lleva al futuro, de la mano de regímenes alimenticios, dietas saludables, culto por el cuerpo, seguridad alimentaria, alimentación terapéutica, productos de proximidad versus alimentación transgénica, alimentos enriquecidos y suplementos alimenticios, placer y gusto por la comida, alimentos funcionales, globalidad, glocalidad, cultura versus naturaleza, prevención y salud, nuevas tecnologías, nanotecnología, nutrigenética, nutrigenómica, etc... Geertz sostiene la idea de que la diversidad de las costumbres a través de los tiempos y en diferentes lugares no es una mera cuestión de aspecto y apariencia, de escenario y de máscaras de comedia, es sostener también la idea de que la humanidad es variada en su esencia como lo es en sus expresiones.^{xxxi}

En todo este maremágnum de conceptos, asegurar hacia donde vamos es difícil de concretar si no nos atenemos a un determinado contexto, población, país o por extensión continente. Los antropólogos Jesús Contreras Hernández y Mabel Gracia Armaiz^{xxxii} en su libro *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, definen a la alimentación como un fenómeno bio-psico-social complejo, no podemos entender al ser humano sino a través de la interacción entre los aspectos biológico y social, que marcan su complejidad. De esta manera, defienden una antropología de la alimentación desde una perspectiva global de las dificultades alimentarias, que no separe las distintas facetas de que consta el fenómeno o problema en estudio y que de forma contrastada de soluciones a los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria, desde una mirada integral que conjugue las ciencias naturales y el carácter social.

Según Geertz: *debemos reemplazar la concepción “estratigráfica” de las relaciones que*

guardan entre sí los varios aspectos de la existencia humana por una concepción sintética, es decir, una concepción en la cual factores biológicos, psicológicos, sociológicos y culturales puedan tratarse como variables dentro de sistemas unitarios de análisis.^{xxxiii} Lo alimentario debe ser examinado desde una perspectiva multidisciplinar. *Los hechos alimentarios son, esencialmente, transdisciplinares: transitan entre el espacio ecológico, biológico, psicológico, socioeconómico o político.*^{xxxiv} De esta manera, en la actualidad el interés por los problemas de salud derivados de problemas alimentarios ha derivado en la necesidad por parte de los organismos correspondientes a realizar recogida de datos de ámbito nacional sobre niveles de obesidad comparando diferentes países, modelos de consumo alimentario..., la investigación trata de estudiar como se distribuyen las enfermedades, con que frecuencia, predicciones, cuales son los factores determinantes y tratar de controlar aquellos que están relacionados con la salud y cuales son las enfermedades relacionadas con la nutrición con mayor incidencia en determinadas sociedades o grupos concretos. Las ciencias sociales y las biomédicas pueden unirse para realizar una labor importante como es la medicina preventiva respecto de la nutrición, de este modo, los principios y métodos que aglutinan ambas ciencias permitirán realizar un estudio de la salud derivada de cómo nos nutrimos, al tiempo que puede controlar enfermedades dadas en determinados grupos humanos concretos. *El alcance social de las sucesivas alarmas o crisis alimentarias hubieran sido impensables unas décadas atrás.*^{xxxv}

El interés de la antropología social por la alimentación ha adquirido cada vez más relevancia, precisamente por el crecimiento del interés demostrado por una inmensa parte de la población y también porque la alimentación se *reconozca como un elemento articulador de un buen número de prácticas y representaciones sociales y también de problemas...el comer y el no-comer expresan numerosos significados...*^{xxxvi}

En España existen varias líneas principales temáticas que han llevado a determinadas investigaciones y que tienen que ver con los siguientes ejes: Enculturación y transmisión saber-hacer alimentario; cocinas regionales, patrimonio etnológico y desarrollo local; evolución del sistema alimentario y maneras de comer; alimentación y desigualdad social; prácticas y representaciones alimentarias; movimientos migratorios y alimentación;

alimentación, salud y cultura.^{xxxvii} El interés en todos estos temas sobre nutrición, nos da una idea de que nos mueve, y que es lo que preocupa e interesa en la actualidad en nuestra sociedad.

En este estudio no podemos olvidar hablar de la crisis económica, que no permite a muchas familias seguir una dieta mediterránea como la nuestra, una dieta que puede ser perfectamente equilibrada y saludable, pero la necesidad de subsistir para muchas personas les impide comprar ciertos productos, adquiriendo simplemente los más baratos. Este distanciamiento con la dieta mediterránea implica una bajada en el consumo de verduras, legumbres, cereales y hortalizas y por otro lado un aumento, por encima de las ingestas recomendadas, de lácteos, carnes magras, huevos, grasa, dulces y embutidos. Las cifras nos lo dicen todo: *Hace un lustro, una familia gastaba de media unos 4.300 euros anuales en alimentación, frente a los 4.200 actuales, pese al aumento de la inflación. Las marcas blancas (más baratas) ganan terreno y ya abarcan el 40% de los productos vendidos en las estanterías de la distribución. Al caer el consumo de productos cárnicos, los precios también se han desplomado, sobre en origen, que son los percibidos por los agricultores. Gran parte de los productos cárnicos ya valen menos que antes de 2008, según el índice de precios elaborado por UCE y COAG.*^{xxxviii}

Lo universal es que la globalidad es un hecho hoy en día, es difícil no conocer o no saber que ocurre en la otra parte del mundo, porque las comunicaciones cada vez son más fáciles y rápidas. Lo particular viene del lugar de donde venimos y lo universal sería algo así cómo hacia donde vamos, y en la cocina pasaría lo mismo, de lo particular a lo universal o de lo universal a lo particular....¿es la cocina universal o particular?, pueden ser ambas cosas, lo universal se puede particularizar y viceversa, ambos aspectos están perfectamente interrelacionados.

La cocina une personas y culturas, definitivamente, y en contra de lo que muchas personas puedan pensar..., la cocina nos permite festejar la vida, reunirnos con amigos y familiares para celebrar reencuentros, acontecimientos, comidas familiares, incluso trabajo..., pero con un punto de “particularidad”, bajo nuestro contexto más cercano pero

que no deja de extenderse y abrirse al mundo. Una comida en España, puede ser mejicana, italiana, árabe, argentina..., en definitiva **podemos llevar el mundo a nuestro plato**, (lo universal a lo particular y viceversa).

Dependiendo de las conductas y las actitudes que evolucionan constantemente dependiendo del contexto donde se encuentran los sujetos, de la idiosincrasia del propio alimento y de las emociones ligadas a éstos, las prácticas alimentarias según (Hernández & Arnaiz, 2005) se entienden como: *el encuentro de un comedor socialmente identificado que se puede describir por las categorías sociológicas clásicas de edad, género, clase social, estructura familiar u origen; de una situación o contexto social identificado como el tipo de comida, y de un alimento en particular sobre el que se le agregan representaciones en el interior de un universo sociocultural.*^{xxxix} “...La cultura de la alimentación implica unos organismos biológicos dotados de cultura en interrelación con el entorno socio-natural (construimos culturalmente), situados en posiciones sociales determinadas que tienen roles diferenciales y jerárquicos y acostumbran a practicar grupalmente estilos alimentarios distintivos... El entorno físico está aculturado. Como dice Stoetzel (1978: 70): “el universo físico mismo en el que se encuentra un individuo de una sociedad dada es percibido y comprendido por este sólo a través de las interpretaciones que le da su cultura...”^{xl}

Quizás en un futuro no muy lejano, será posible prescindir de la “dosis diaria recomendada” y todas las normas ideadas para la población en general. Las nuevas investigaciones aportarán dietas “a medida” para cada uno, acordes con su constitución genética.^{xli} Es palmario que ante una enfermedad han de seguirse las recomendaciones médicas, pero al final, es el propio individuo, si es capaz de examinar con detenimiento adonde le llevan sus comportamientos alimentarios, el que acaba por darse cuenta de que es lo más adecuado para él. En estos últimos tiempos, donde enfermedades que coexisten con nosotros en demasía, como la obesidad, los problemas cardiovasculares, la hipertensión..., queda una pregunta en el aire y es que nos diferencia a la hora de padecerla o no.

En la actualidad existe una tendencia a la **desregularización de la alimentación** según J.Sanz Porras: *las tendencias actuales en la forma de alimentarnos muestran un cambio evidente en los comportamientos considerados básicos: los horarios de las comidas se han ampliado en detrimento de la importancia; el referente doméstico-familiar de la alimentación se ha visto alterado perdiendo parte de su sociabilidad e individualizándose; las formas de comida más tradicional compiten con formas de comida industriales, homogéneas y indiferenciadas.*^{xliii} Si bien es cierto, que esta desregularización de la alimentación parece existir, también hay una vuelta atrás a las tradiciones culinarias, como un volver a la sabiduría de nuestros abuelos, en este caso más que a las tradiciones propias, a veces se trata de adaptarse a las personas que comparten nuestro entorno más cercano. Imaginemos que hemos cambiado de país, donde la cultura culinaria es muy diferente a la que estamos acostumbrados, en este caso, será el propio individuo el que decida utilizar **sus habilidades** para satisfacer sus necesidades alimentarias, teniendo en cuenta las estrategias que socialmente son aceptadas en su entorno más cercano. Tener unas buenas habilidades, nos ayudará a identificar **emociones** y saber utilizarlas, teniendo en cuenta que aunque transcurren en el presente, están influenciadas por el pasado y además pueden afectarnos en el futuro. Entender las emociones es fundamental, como ya hemos expresado para saber más de nosotros mismos, de nuestro estado y el de los demás, nos ayuda a tomar decisiones, a aprender y muy especialmente nos prepara para ir a la acción que unida a la otra habilidad ejecutiva metacognitiva nos enseña a gestionar las emociones y a conseguir recursos que facilitan la consecución de objetivos, a saber adaptarnos a las situaciones nuevas, imprevistas y/o recurrentes, y en este caso a adaptarnos a unas costumbres que pueden distar mucho de las que estamos acostumbrados, incluida especialmente la alimentación. Si la emoción nos moviliza, la razón nos guía. También Gracia, M. hace hincapié en la importancia de los procesos afectivos (emociones) y cognitivos –funciones ejecutivas- cuando dice: *...la atención de la antropología social hacia la alimentación humana ha tenido que ver con el interés que otras disciplinas han demostrado por este tema y con la circunstancia de que estas áreas de conocimiento en gran parte de base biomédica pero también social hayan convertido la producción, la distribución y el consumo de alimentos en objeto de interés científico **por sus***

implicaciones en la salud, en los procesos afectivos y cognitivos o en el desarrollo económico y social de las poblaciones.^{xliii}

Si miramos a nuestro alrededor la realidad se impone, y no podemos obviar que existen verdaderos problemas de abastecimiento de alimentos, sobre todo respecto al uso que hacemos del agua, las insuficiencias nutricionales, las zonas de cultivo, la elaboración de alimentos, al control de natalidad... El estudio de la alimentación en su aspecto social, es precisamente lo que nos ayuda a entender los problemas reales y precisos de los seres humanos. En la actualidad, son estos problemas como el hambre, los primeros que debieran verse solucionados para que cualquier tipo de alimentación esté al alcance de todos. Pero para ello “la globalidad”, deberá centrarse más por realizar una distribución equitativa de los alimentos poniendo al servicio de todos aquellos que realmente lo necesitan las técnicas existentes de generación de alimentos e industrialización. Si queremos conseguir que esto funcione, tanto las grandes multinacionales como las políticas mundiales deberán adquirir un mayor compromiso con el entorno y con las personas que los habitan, dando respuesta a sus necesidades más básicas, y para ello **es necesaria una mayor conciencia social**. Aunque en la agendas políticas de algunos países existe un interés y cuidado por las enfermedades relacionadas con los desequilibrios en la alimentación, como la anorexia, bulimia, obesidad, problemas cardiovasculares, etc. También es importante desde una perspectiva social conocerlas, siempre desde el entendimiento de que es cada persona en su particular comprensión del contexto que le rodea, la que genera unos vínculos únicos, y que pueden diferir al resto de sujetos que componen una misma comunidad. Es fundamental pues que la antropología de la alimentación además de teórica sea aplicada.

MUNDO ABUNDANTE VERSUS MUNDO ESCASO

Comparar la visión de la alimentación en el mundo *abundante* y en el mundo *escaso*, y su relación con la evolución cultural versus biológica, es precisamente lo que acabamos de ver, concretamente de lo que hablamos es de una disparidad en la distribución de

alimentos a nivel mundial. La discordancia entre los miembros de las distintas sociedades, mundo abundante y mundo escaso, no es solo un problema para los seres humanos como sujetos con identidad propia, derechos y seguridad, especialmente de los que viven en los países todavía en desarrollo, sino también para la naturaleza misma. Existe una gran divergencia en el abastecimiento de alimentos, mientras los países ricos habitualmente tienen cubiertas *excesivamente* las necesidades alimentarias, los países pobres se sitúan justo al otro lado de la balanza. ¿Qué ocurre con nuestro entorno natural? Que en muchas ocasiones los recursos que se utilizan dejan poco a poco de ser renovables, lo cual afecta también a nuestro ecosistema, por lo tanto esta sobrecarga explica la relación entre la alimentación en el mundo abundante y el mundo escaso y su relación con la evolución cultural versus biológica.

Sandra Milán relata en su artículo sobre Glocalidad del libro **Cuerpo, Salud y Comida. Aspectos socioculturales de la nutrición**,^{xliv} *“la Coca-Cola, por ejemplo, no es omnipresente sino que hasta puede resultar más barata que el agua...he llegado a beber Coca-Cola de un paquete transparente, uno de los embalajes más utilizados en Ghana...”* Esta experiencia me ha hecho mucho pensar en dos aspectos creo que fundamentales, uno en el poder de “globalización” de esta gran empresa, que es capaz de adaptarse y particularizar su producto a unos determinados consumidores y el otro que es el más me alarma, que se ponga de forma adaptada al alcance de una población con tantos problemas de déficit en su alimentación, un producto que realmente NO ALIMENTA, y otros de primera necesidad como es el agua cueste más caro, disminuyendo con este incremento su accesibilidad para toda la población. Es este un ejemplo de desequilibrio en la balanza de las prioridades/no prioridades. Como dice Sandra Milán *“la alimentación también es un signo social de estatus pues, como cualquier otro elemento de nuestra cultura, vehicula signos sociales...”*, refiriéndose a la coexistencia de mercados de alimentos tradicionales con grandes superficies de venta, que representan el mundo globalizado, industrializado y de poder, situados en las zonas más prosperas y donde lo más probable es que compres un alimento triplicando su precio.

Parasecoli, F.^{xlv} llama ***experiencia compartida activamente entre especies migratorias***,

de esta forma dice...*El redescubrimiento, la protección, y ascenso de comidas "Tradicionales" y foodways, con la construcción de los relatos históricos alrededor de ellos, colabora en la creación de un sentido de una **experiencia compartida activamente entre especies migratorias...***

"...de la misma manera que cualquier otro fenómeno cultural que puede ser interpretado y comprendido, la comida puede ser considerada como "Un conjunto de textos" (Geertz 1973-24). Cada ingrediente, cada plato, la estructura de comida, y todos los elementos que constituyen una cultura culinaria son conectados...."

De lo que se trata, es de que los gobiernos se impliquen más en la distribución de alimentos, pero que también generen políticas preventivas que cuiden de las personas pero también del medio ambiente que sustenta y provee de alimentos, procurando que los recursos no se agoten y poder alimentar por igual a la globalidad de personas independientemente de su lugar de nacimiento.

FUNCIONES EJECUTIVAS

Si queremos comprender las funciones ejecutivas y su relación con la dimensión sociocultural de los alimentos tendremos que tener presente que son los lóbulos frontales los que participan en las dos funciones ejecutivas por excelencia e íntimamente conectadas: las funciones metacognitivas y las funciones ejecutivas emocionales que tienen que ver con la coordinación de la cognición y emoción/motivación, y satisfacer las necesidades biológicas de acuerdo a las condiciones existentes. Es a través de estas funciones ejecutivas emocionales donde también podemos establecer relaciones con la alimentación y con su dimensión sociocultural.

El producto de la evolución biológica es la habilidad ejecutiva emocional, sin embargo las funciones metacognitivas dependen de la cultura y su relación con los aspectos sociales. *Si se quitan las abigarradas formas de la cultura se encuentra uno las regularidades*

funcionales y estructurales de la organización social. Si se quitan éstas, halla uno los factores psicológicos subyacentes –“las necesidades básicas” o lo que fuere– que les prestan su apoyo y las hacen posibles. Si se quitan los factores psicológicos encuentra uno los fundamentos biológicos –anatómicos, fisiológicos, neurológicos– de todo el edificio de la vida humana...^{xvi}

Cada componente del funcionamiento ejecutivo se añade al conjunto de procesos cognitivos, e incluyen el mantenimiento de un contexto para la solución de problemas, dirección de la conducta hacia un objetivo, control de la interferencia, flexibilidad, planeación estratégica y la habilidad para anticipar y comprometerse en actividades dirigidas a una meta (Denckla, 1994)

La definición de función ejecutiva incluye la habilidad de filtrar información que interfiere con la tarea, involucrarse en conductas dirigidas a un objetivo, anticipar las consecuencias de las propias acciones y el concepto de flexibilidad mental (Denckla, 1996; Goldberg, 2001; Luria 1969, 1980; Stuss & Benson, 1986).

Resaltar este aspecto es fundamental para intentar responder a toda una serie de preguntas que nos hemos cuestionado anteriormente..., son las habilidades -aptitudes-, como las que describe el coaching, las que gracias a esta función ejecutiva, nos pueden ayudar a filtrar información que pudiera menoscabar las acciones dirigidas a conseguir un objetivo muy importante, como podría ser nutrirse adecuadamente.

Siguiendo con la comprensión de las funciones ejecutivas metacognitivas y emocionales, sabemos que *la corteza prefrontal no solamente participa en las operaciones clásicamente reconocidas como ejecutivas (secuenciar, alternar, inhibir, etc.), sino también juega un papel fundamental en la coordinación de la cognición y la emoción. La corteza prefrontal ha sido vista como el centro para la integración entre las emociones y la cognición* (Mitchell & Phillips, 2007).

Por todo lo expuesto, la emoción al igual que la cognición tiene su parte fisiológica y por

ello tiene participación en los resultados del estado de ánimo en las funciones ejecutivas. De esta manera, el estado de ánimo nos puede dar información, puede constituir una carga cognitiva y puede ser un cambio cognitivo hacia la ductilidad.

Hemos hablado que en el proceso de coaching nutricional, es fundamental enfocar nuestras aptitudes –habilidades- hacia una alimentación adecuada, saludable y al mismo tiempo social, y también hemos hablado de cómo el lóbulo prefrontal tiene dos habilidades íntimamente relacionadas las funciones ejecutivas metacognitivas y la coordinación de la cognición y la emoción. Es esta última habilidad la que fundamentalmente se relaciona con el objetivo, ya que es ésta la que se encarga de complacer esos estímulos elementales persiguiendo tácticas socialmente admitidas. Por lo tanto, el entorno sociocultural interviene indiscutiblemente, como dice Stoetzel (1978: 70): *"el universo físico mismo en el que se encuentra un individuo de una sociedad dada es percibido y comprendido por este sólo a través de las interpretaciones que le da su cultura..."*^{xlvii}

Es también muy importante, trabajar con los símbolos, con los valores y con la gestión emocional desde el coaching nutricional, porque una persona que quiera conseguir como meta seguridad y/o autoestima, utilizando el símbolo de cuerpo esbelto y delgado, solo a través de una dieta que le proporcione un cuerpo a medida siguiendo los cánones de belleza, es posible que alcance el símbolo, pero necesita la experiencia de autoestima, seguridad y felicidad, ya que sin esas experiencias internas que no las proporciona símbolo alguno, no estará consiguiendo realmente la meta propuesta ya que muy probablemente la carencia de cualquier otro símbolo externo, pueda igualmente hacer tambalear su autoconcepto. El ansia de conseguir un símbolo no es otra cosa que la necesidad de cubrir necesidades internas, que pueden ser alcanzables por otros medios o símbolos, por lo tanto, la consecución del símbolo *per se* no garantiza el cubrir de forma efectiva esas necesidades, hay que trabajarlas desde la gestión e inteligencia emocional.

Geertz, C., también nos habla de los símbolos cuando dice: *pensar no consiste en "sucesos que ocurren en la cabeza" (aunque sucesos en la cabeza y en otras partes son*

necesarios para que sea posible pensar) sino en un tráfico de lo que G.H. Mead y otros llamaron símbolos significativos –en su mayor parte palabras, pero también gestos, ademanes, dibujos, sonidos musicales, artificios mecánicos, como relojes u objetos naturales como joyas– cualquier cosa, en verdad, que esté desembarazada de su mera actualidad y sea usada para imponer significación a la experiencia. En el caso de cualquier individuo particular esos símbolos ya le están dados en gran medida. Ya los encuentran corrientemente en la comunidad en que nació y esos símbolos continúan existiendo, con algunos agregados, sustracciones y alteraciones parciales a las que él puede haber contribuido o no, después de su muerte.^{xlviii} Para el coaching los símbolos (externos) es lo que vamos acumulando, a veces soñamos con símbolos externos como trabajo, casa, títulos, diplomas, joyas, dinero, casa, pareja, ropa, **un cuerpo esbelto y delgado** (en el caso del coaching nutricional)...., porque estamos convencidos de que teniendo los símbolos llegamos a la experiencia. Lo cierto, es que es justo al contrario cuando anhelamos las experiencias (internas) como por ejemplo, seguridad, éxito, **felicidad, autoestima**, libertad, poder, respeto, paz, amor...., buscamos conseguirlas a través del símbolo, por ejemplo el dinero es un símbolo que se correspondería a una experiencia de seguridad, pero no está garantizada la experiencia interna de seguridad si se alcanza el símbolo “dinero”, es la propia experiencia interna la que aporta el sentido de seguridad.

Comprender las funciones ejecutivas, es entender que las habilidades a que hemos hecho referencia están cercanas en el tiempo. La evolución lleva pareja el desarrollo de los aspectos culturales que tienen como principal herramienta el lenguaje. Pero también existen otros instrumentos culturales que nos han ayudado al desarrollo de las funciones metacognitivas como fueron las matemáticas o como son las nuevas tecnologías actuales. Pero son también las pautas sociales, los preceptos legales, la ética, las tradiciones culturales, etc, mecanismos fundamentales para que se den las funciones metacognitivas ejecutivas. Desde la alimentación aparecen valores de identidad culturales. Es en esas tradiciones culturales, donde podemos hablar de la dimensión sociocultural de los alimentos y que nos ayudan a comprender tanto las dos habilidades ejecutivas fundamentales. Según Parasecoli, Fabio^{xlix}: *La cocina, la comida, nunca han*

sido enfatizadas suficientemente, son como el idioma una forma realmente universal de la actividad humana: si no hay sociedad sin un idioma, ni hay ninguno que no cocine un poco de su comida en alguna manera por lo menos... Esto refuerza la idea de que existe una memoria "ligada a la cocina". Todos recordamos platos hechos por alguien de nuestro entorno familiar o de personas allegadas que nos hacen recordar momentos de la niñez asociados a esa situación, a ese compartir no solo comida sino recuerdos ligados al lugar donde nacimos, crecimos, nos relacionamos, etc. Es importante destacar como bien dice Jesús Contreras Hernández que existen tres formas específicas de diferenciación social: clase social, género y edad que gravitan en la alimentación.¹ Cada uno de estos grupos se caracteriza por disparidades culturales y también por diferencias sociales en circunstancias de producción, distribución y por supuesto consumo de alimentos, no podemos dejar de obviar que cada persona tiene sus propias peculiaridades respecto a dónde, cómo y con quiénes comen. He aquí, que nuestros comportamientos, como ya hemos hablado no son los mismos siempre. *El hecho alimentario es complejo porque aglutina aspectos variados, unas veces relacionados con la ética y la religión, otros con la diferenciación social, la discriminación y la desigualdad, otros con el grado de satisfacción individual o social, el sentimiento de identidad colectiva o, en fin, con la sociabilidad, la adaptación o la supervivencia.*ⁱⁱ

Y como hemos hablado de que la principal herramienta para el desarrollo de la cultura y por ende, de las funciones ejecutivas, es el lenguaje, me gustaría hacer un inciso, que tiene que ver con los alimentos particularizados, esos que siendo en algunos países habituales en otros son totalmente desconocidos, pero sobre todo los diferentes significados de determinadas palabras que aún perteneciendo al mismo idioma no significan lo mismo. Por ejemplo, en Perú un arroz que no este muy cocinado, estaría en un punto llamado *parida*, a esto se le llama "nueva particularidad lingüística". La dimensión sociocultural de los alimentos se relaciona con esas funciones ejecutivas, y su importancia tiene que ver con las emociones, algunas de ellas realmente agradables, ya que el gusto por comer cosas de su tierra para un emigrante puede ser una manera de hacer patria, una especie de homenaje a lo aprendido y vivido en su país de origen, desde mi punto de vista es una forma de no perder esa "identidad" ligada a aspectos de

su vida que muchos de los que viven esta situación, a veces por necesidad, no quieren olvidar y que les hacen sentir personas con unas características definidas, con rasgos propios. Si además esa alegría es compartida con otras personas, que también han conseguido metas en su vida y que lo celebran en la misma mesa, como dice textualmente Levy: *...es distinta la alegría de alcanzar un logro mientras otros no lo han podido hacer, de la alegría que se produce cuando ese logro es efectivamente compartido. Al ser compartido, la alegría es, sin duda, más completa y mayor. Y esto es, sencillamente, genuina solidaridad humana.* La emoción una vez más demuestra que contestando a una de las preguntas que nos hacíamos al principio, nuestras actitudes, nuestros comportamientos en “la mesa”, con nuestros amigos, en reuniones sociales..., no son siempre las mismas.

EMOCIONES

¿Sirven las emociones y nuestras creencias para tomar decisiones? Si atendemos a que es la función ejecutiva a la que hace referencia Denckla, la que se utiliza para efectuar acciones encaminadas a un objetivo, son precisamente nuestras emociones y también las creencias adquiridas en nuestro desarrollo evolutivo las que nos llevan a complacer las necesidades biológicas ajustadas al contexto, podríamos entonces responder *si* a esta pregunta. Si además, nos centramos en que el proceso de coaching ayuda a las personas a recorrer el camino entre lo que es y lo que desea llegar a ser, estamos ante la posibilidad de liberar y maximizar el potencial de una persona en relación con sus capacidades de ejecución. Es aquí, donde vemos que podemos utilizar el coaching para lograr cualquier objetivo que una persona desee conseguir en relación con la nutrición.

Fijar un objetivo claro y realizar un proceso de coaching nutricional es una opción interesante orientada a conseguir resultados, por lo tanto, si queremos acabar con un problema relacionado con la alimentación, como por ejemplo, la obesidad, tenemos esta opción, que además no solo irá encaminada a conseguir el objetivo, sino que en el camino de autoconocimiento ofrecerá al coachee la posibilidad de descubrir si este problema, (sin

pasar por alto las posibles enfermedades causantes), está relacionado con nuestro nivel de autoestima, inseguridades, autoconcepto, etc.

En definitiva, el proceso de coaching ayuda a la persona a sacar lo mejor de si misma y a adquirir nuevos hábitos, aspecto fundamental si queremos cambiar nuestra forma de alimentarnos. Ahora bien, no solo estamos hablando de coaching nutricional como proceso en si mismo, sino también de las emociones que nos movilizan y/o paralizan. Hacer una buena lectura de las mismas nos puede ayudar a entender como nos relacionamos con el mundo que nos rodea y su implicación en aspectos tan importantes como la seguridad.

Hablar de seguridad, nos lleva a dos emociones intrínsecamente relacionadas con ella, como son **el miedo y la tristeza**, que no son en si mismas perniciosas sino que nos sirven como alerta en cuanto a nuestro entorno. ¿Qué significado tiene el miedo?, evidentemente de peligro y amenaza. ¿A qué conductas limitantes nos puede conducir?: a la huida y al pánico. ¿Qué conductas constructivas podemos llevar a cabo para conseguir los resultados deseados en un proceso de coaching nutricional?, en primer lugar buscar los recursos necesarios y sobre todo alcanzables en cada caso particular, fijar unas estrategias y estimular los sentidos, serían posibles acciones adecuadas que nos ayuden a la consecución de objetivos previamente fijados respecto a aquellos que queremos conseguir en relación con nuestra alimentación. No podemos olvidar que el valor y contravalor en el que se fundamenta el miedo es la valentía/cobardía, pero lo cierto es que:

El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en una «emoción negativa» que debe ser eliminada.

Norberto Levy

Si la amenaza está por encima de nuestros recursos, es entonces cuando el miedo toma forma. Lo importante según Levy es distinguir entre miedo funcional y disfuncional.

El disfuncional es aquel que nos provoca efectos paralizantes, nos angustia, bloquea, desorganiza e inhibe la oportunidad de sacar provecho de la experiencia para aprender.

Las distintas concepciones sociales, esas que intervienen activamente en lo que hoy se entiende por un cuerpo ideal, que nos lleva a realizar dietas y/o a consumir en muchas ocasiones los tan conocidos productos light, pueden perjudicar nuestra salud, provocando enfermedades crónicas tan graves como la bulimia, la anorexia, la obesidad.... Es en este desajuste donde emociones como el miedo a no ser valorado, a no seguir los estereotipos comúnmente aceptados los que realmente nos pueden llevar a un problema de seguridad en nuestro bien máspreciado, la salud.

Y la tristeza, ¿qué posibles significados esconde?, la respuesta aunque tiene que ver con nuestra parte inconsciente, nos habla de reorganización, cambios, aceptación de pérdidas, etc. ¿A qué conductas limitantes nos puede conducir?: al desorden en primer lugar, a la resistencia al cambio, -aspecto fundamental en un proceso como el de coaching nutricional- y también a la pérdida de sentido de vida. Sin embargo, ¿a qué conductas constructivas podemos optar para conseguir los resultados deseados en un proceso de coaching nutricional?: al recogimiento si es necesario, a pedir apoyo por supuesto, y la gestión del cambio, básica si queremos superar contra-valores como la crítica, la debilidad y la depresión. De esta manera, es fácil de entrever que los valores que sustentan el cambio de emoción son la alegría indudablemente, pero también la aceptación, necesaria para considerar que es posible cambiar y el impulso necesario para conseguirlo.

Hablar de la importancia de la inteligencia emocional en el proceso de coaching nutricional, es precisamente hacer referencia al reconocimiento de las emociones que tenemos que aprender a gestionar para definir una meta realmente medible, alcanzable, realista, tangible, específica y como no, satisfactoria. Si nos planteamos un proceso de coaching nutricional, tenemos que ayudar al coachee a que despierte los sentidos, si hay

una emoción como el miedo, es necesario que se conteste qué es lo que realmente quiere, dónde o con quién quiere estar y que acciones le gustaría hacer para conseguir esa meta. Es importante, comenzar a sacar toda esa carga emocional con acciones sanas, desahogo con amigos o personas de confianza, aislar los recuerdos negativos y cambiarlos por otros más positivos. Pongamos como ejemplo una persona que tiene un problema de obesidad y que recuerda que cada vez que ha intentado adelgazar con determinadas dietas no ha tenido éxito o los comentarios de su entorno incidiendo en la misma conclusión. Para esta persona, es muy importante, si queremos que el proceso de coaching nutricional sea efectivo, indistintamente de la meta que desea conseguir, bien puede ser adelgazar, como estar en forma, como aceptarse tal cual es (si además ello no afecta a su salud), que la persona sepa descubrir que recursos tiene, -no es suficiente con tenerlos-, ha de hacerse consciente de ellos y si no los tuviese aprenderlos. De esta forma, además de conseguir los objetivos y metas propuestos en situaciones parecidas sabrá que es lo que tiene que hacer y superar el miedo.

La importancia de la inteligencia emocional en el coaching nutricional es por todo lo expuesto, fundamental para conseguir no solo las metas “aparentes”, sino para ir más allá, consiguiendo a través del conocimiento emocional básico tomar conciencia de las formas de afrontamiento desadaptativas que se utilizan con relación a la alimentación, para poder establecer un proceso de coaching integrativo que favorezca el establecimiento de metas alimentarias Medibles, Específicas, Tangibles, Alcanzables y Satisfactorias. Cuando decimos, ir más allá, nos referimos a que hay detrás de cada conducta desadaptativa, por ejemplo, a veces ocurre que uno se premia comiendo en exceso productos que aparentemente son sabrosos, dulces, grasas..., pero que en definitiva pueden llegar a perjudicar nuestra salud, en realidad ¿nos premiamos o nos castigamos?. Todas estas cuestiones son las que pueden quedar resueltas en un efectivo proceso de coaching, porque detrás de un exceso, muy probablemente llegue la culpa y con ella la rabia, y ¿contra quién?. La respuesta la tiene el propio coachee, que a través del proceso descubrirá que sentimientos “negativos” tiene, si es con el mismo puede tener un enganche emocional, si es con otros puede utilizar el chantaje emocional, es importante expresar en forma de desahogos, o de amortiguadores emocionales

sanos. Para superar puede utilizar juegos, puede tener frenos –resistencia al cambio-, pero también puede pedir apoyo y/o leer y aprender a canalizar las emociones.

Ya que hemos introducido una emoción que afecta a la **serenidad** como la **rabia**, podemos decir que su significado tiene que ver con la pérdida de poder y el traspaso de límites. La conducta limitante se expresa en forma de agresión, sumisión y de traspasar al otro lo que no soportamos. En cambio, la conducta constructiva nos habla de asertividad y de superar límites. En cuanto a los sentimientos que sustenta a la rabia/enfado, tenemos como positivo el coraje y el equilibrio y como negativos la venganza, la sumisión y la ira. Pero también tenemos otra emoción interesante que tiene que ver con la seguridad y es el **asco**, cuyo significado atenta contra los valores, habla de disgusto y de intolerancia. Su conducta limitante es el rechazo y la constructiva la asertividad, aceptar límites y hacer una disociación. A veces, no es fácil entender estos conceptos si no se aplican ejemplos, por lo tanto, hablaremos de lo que podemos hacer para disociar desde la neutralidad por supuesto. Imaginemos que alguien a quien apreciamos mucho, un familiar, una pareja, un amigo..., es amante de la fiesta de los toros y la defiende a ultranza, y nosotros sentimos rechazo porque consideramos que atenta contra nuestros valores, pues bien, hablamos de disociación cuando somos capaces de entender que el gusto de esta persona a quien apreciamos es una parte de él, pero no lo es todo, por lo tanto, aceptaremos que tenga un pensamiento o conducta que nosotros no refrendamos, pero no por ello despreciaremos a la persona. El sentimiento positivo, por lo tanto, será de respeto, protección, aceptación e integración. Si no somos capaces de llegar ahí, los sentimientos negativos son de condena, soledad no deseada e incluso descuido.ⁱⁱⁱ

Y puesto que la **alegría** es una emoción cuya lectura tiene que ver con la **superación**, cuyo significado nos habla de la satisfacción y el logro, y cuya la conducta limitante sería la celebración anticipada, como por ejemplo, imaginemos que estamos siguiendo una dieta y que una vez hemos perdido parte del peso que deseábamos perder, nos relajamos y nos damos un atracón, eso nos devuelve al punto de partida y la meta no la habremos consolidado, ya que antes de tiempo hemos celebrado anticipadamente que

habíamos conseguido el objetivo. También existe otra conducta limitante y es el apego al resultado, esta conducta nos lleva a recorrer un camino duro y a una posible insatisfacción si por cualquier razón aquello que anhelamos no se cumple, tener expectativas no es malo siempre y cuando sean Medibles, Específicas, Tangibles, Alcanzables y Satisfactorias. Por lo tanto, las conductas constructivas serán disfrutar de ese camino y de los pequeños logros conseguidos día a día y si es necesario reestructurar lo que nos habíamos planteado en un principio marcando nuevos retos. Los sentimientos positivos son por descontado el entusiasmo, el crecimiento y el bienestar, por el contrario los negativos serán la apatía y la insatisfacción. Otra emoción, que también tiene que ver con la superación y que nos resta por hablar, puesto que hemos tocado todas aquellas que nos afectan mayormente, es la **sorpresa**, en un principio parece que esta emoción no es tan decisiva o importante, pero si vemos su significado vemos que si lo es. La sorpresa es una oportunidad de aprendizaje, un descubrimiento, cuya conducta constructiva nos lleva a la búsqueda de información y a asumir riesgos, sin embargo, si nos bloqueamos ante esta emoción porque es inesperada, por ejemplo, estaríamos hablando de una conducta limitante. El sentimiento positivo tiene que ver con estar abierto al aprendizaje y a la creatividad y el negativo a estancarnos o no querer seguir aprendiendo.^{liii}

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La importancia de describir las emociones, me ha parecido de todo punto fundamental, para entender como gestionándolas podemos lograr superar conductas desadaptativas que nos afectan intrínsecamente y que, por ende, van a afectar a nuestro proceso de coaching nutricional, pudiendo conseguir de este modo objetivos y metas que se consoliden en el tiempo, si adquirimos hábitos más saludables y duraderos. Las emociones y las creencias son fundamentales para la toma de decisiones. En el coaching nutricional de lo que tratamos es de superar barreras y obstáculos que impiden alcanzar los objetivos propuestos. La inteligencia emocional es una herramienta, en definitiva para conseguir las competencias y habilidades que se requieren para la consecución de una

meta, previamente definida. En el proceso de coaching se dan herramientas y el acompañamiento necesario para el coachee no se sienta solo. Muchas veces pensamos que no podemos o que no sabemos llegar adonde queremos, también ocurre que no queremos pues nuestra actitud no está acorde con lo que necesitamos. La máxima "querer es poder" es realmente importante, como lo es creer que uno es merecedor de conseguirlo. Para todo ello es necesario aprender a comunicar, conocer los obstáculos y resistencias que nos paralizan. Reflexionar y que en la balanza de nuestras emociones no pesen más las frustraciones que los éxitos logrados y las veces que uno ha superado un obstáculo. En definitiva, en el proceso de coaching nutricional la inteligencia emocional **trata de conseguir que el coachee crea en si mismo, en sus posibilidades, ya que con un buen autoconcepto el éxito está más cerca.**

COACHING NUTRICIONAL ON LINE

Finalmente como opción educativa que proponemos en este trabajo es la importancia en las sociedades modernas de la utilización de las Tecnologías de la información y de la comunicación para la realización de un efectivo Coaching Nutricional. Como señala Castell y otros (1986, 13): "Un nuevo espectro recorre el mundo: las nuevas tecnologías. A su conjuro ambivalente se concitan los temores y se alumbran las esperanzas de nuestras sociedades en crisis. Se debate su contenido específico y se desconocen en buena medida sus efectos precisos, pero apenas nadie pone en duda su importancia histórica y el cambio cualitativo que introducen en nuestro modo de producir, de gestionar, de consumir y de morir".

La sociedad actúa como propulsor decisivo no sólo de la innovación sino de la difusión y generalización de la tecnología (Breton y Proulx, 1990). Como afirma Manuel Castells, "el cambio tecnológico tan sólo puede ser comprendido en el contexto de la estructura social dentro de la cual ocurre" (Castells, 1995).

Gonzalez, Gisbert et al., (1996, pág. 413), las definen como "nuevas tecnologías de la

información y la comunicación" el conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de la información.

Cabero (1996) de las nuevas tecnologías destaca los siguientes rasgos: inmaterialidad, interactividad, instantaneidad, innovación, elevados parámetros de calidad de imagen y sonido, digitalización, influencia más sobre los procesos que sobre los productos, automatización, interconexión y diversidad.

¿Cómo utilizar estos avances tecnológicos para el coaching on line? No podemos olvidar que la revolución tecnológica en los medios de comunicación se desarrollan en un concreto entorno socioeconómico, que utiliza los medios tradicionales como los centros escolares, universidades y centros dedicados a la investigación y también otra estructura productiva que se transforma a ojos vista y que es la sociedad de la información. Son las nuevas tecnologías de información y comunicación que utiliza herramientas capaces de llegar a un gran número de sujetos, que además ofrece la posibilidad de abrir canales de comunicación interpersonal, donde el sujeto puede interactuar, establecer una comunicación transaccional, fundamental en cualquier proceso relacionado con la salud, se da la relación entre emisor y receptor necesaria para que se produzcan los efectos deseados en el proceso de coaching nutricional. El coaching on line es una elección personal, que facilita la comunicación de forma rápida, con un feedback instantáneo, evitando desplazamientos y el consecuente ahorro de tiempo. Como opción no es ni mejor ni peor que la opción del cara a cara, sino una posibilidad dado el avance imparable de las nuevas tecnologías, cuyo paradigma son las redes informáticas. Los ordenadores creando redes nos dan la posibilidad de acceder a una gran cantidad de información, a recursos como éste antes impensable, como también lo era estudiar una carrera universitaria on line. Los recursos y la difusión de información facilita la comunicación, que en este caso exige ser transaccional que de sentido a la relación emisor/receptor de forma circular, subordinada a la respuesta, compleja, dinámica, ininterrumpida... Permite resolver dudas en el momento, opinar e incluso cuestionar lo

que entre coach y coachee sea necesario para una mejor consecución de objetivos.

En el coaching on line el Coach y el coachee están ubicados en lugares distintos y se comunican a través de teléfono, líneas puente o por Internet. Según (Cassell et al, 1998) internet ayuda a cambiar los hábitos diarios de los sujetos: constituye un canal de naturaleza híbrida que conjuga la capacidad de persuasión de las relaciones interpersonales con la de difusión de los grandes medios de comunicación. Es importante hacer hincapié en que salvar las barreras mas habituales en la relaciones interpersonales son fundamentales para una comunicación efectiva, evitando de este modo las percepciones erróneas y las suposiciones incorrectas.

Para conseguir cambios en los hábitos dietéticos de los pacientes on line, tiene que darse interactividad, “el concepto de interactividad data de poco tiempo y tiene estrecha relación con la evolución que han tenido la informática y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en los últimos treinta y cinco años. También en 1983, Rudy Bretz publicó Media for interactive communication en donde define lo siguiente: “La comunicación interactiva es la situación en la cual cada uno de dos (o más) comunicantes responden al otro”. Luego señala que en un sistema interactivo se deben dar las siguientes condiciones:

- 1.Los mensajes deben fluir hacia y desde individuos específicos o pequeños grupos de gente.
- 2.La respuesta debe ser inmediata, o incluso instantánea.
- 3.Un sistema interactivo debe tener al menos dos canales con dirección opuesta o un canal simple que sea reversible.
- 4.Los sistemas interactivos son generalmente sistemas cerrados.
- 5.El contenido de la comunicación interactiva tiende a ser informal y no planificada (espontánea).”^{liv}

Lo que pretendemos conseguir con un coaching nutricional on line, no es diferente a lo que queremos conseguir en otro entorno de aprendizaje, solo que está forma de

comunicación interactiva utiliza otras herramientas digitales, como los ordenadores, los móviles, las tablets, etc. Las técnicas de aprendizaje on line implican una ruptura con la unión de espacio, actividad y tiempo. Los tiempos cambian, y nuestra evolución implica nuevas formas de comunicarnos, lo importante es que la comunicación entre coach y coachee sea eficiente y efectiva, es decir, que se comprenda y que cumpla con el proceso de coaching personal en cuanto a la competencia personal, primero tomando conciencia emocional reconociendo las emociones que tiene y sus efectos. Realizar una valoración adecuada de si mismo, conociendo capacidades, recursos pero también las limitaciones internas. Es importante que el coachee tenga claro su propio valor y capacidades, es decir, confianza en si mismo. Por supuesto, es necesario un compromiso en la propia gestión emocional y de cambio si es necesaria, a través de la adaptabilidad y la innovación, estando abierto a enfoques e ideas distintos a los conocidos, con flexibilidad para saber gestionar los cambios. El autocontrol significa mantener controladas las emociones y los impulsos que nos generen conflictos, desde una posición responsable e integral.

El objetivo es lograr resultados, mejorando un modelo de excelencia y para ello es necesaria previsión, proactividad y una visión positiva. El coachee ha de sentir que los mensajes del emisor/coach le resultan ricos en argumentos para que pueda realmente realizar los cambios de actitudes necesarios. Es importante que el coachee haga suyos los mensajes y los comprenda a través de una escucha activa a fin de tomar las decisiones necesarias que le orienten hacia un futuro, en el ámbito nutricional, con una meta medible, específica, tangible, alcanzable y en definitiva satisfactoria. Los medios de comunicación de internet puede favorecer ese canal de comunicación que además de rápido y efectivo, debe ser persuasivo, motivacional e interactivo.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

El presente proyecto tiene como objetivo general analizar desde una mirada antropológica la importancia del autoconocimiento para poder realizar un efectivo Coaching Nutricional utilizando Tecnologías de la información y la comunicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I. Explicar el proceso de coaching básico y el específico de coaching nutricional.
- II. Analizar la influencia de nuestro entorno, educación y cultura en nuestros hábitos alimentarios.
- III. Comparar la visión de la alimentación en el mundo *abundante* y en el mundo *escaso*, y su relación con la evolución cultural versus biológica.
- IV. Comprensión de las funciones ejecutivas metacognitivas y emocionales relacionadas con la dimensión sociocultural de los alimentos.
- V. A través del conocimiento emocional básico tomar conciencia de las formas de afrontamiento desadaptativas que se utilizan con relación a la alimentación, para poder establecer un proceso de coaching integrativo que favorezca el establecimiento de metas alimentarias Medibles, Específicas, Tangibles, Alcanzables y Satisfactorias.
- VI. Detallar la importancia en las sociedades modernas de la utilización de las Tecnologías de la información y de la comunicación para la realización de un efectivo Coaching Nutricional.

RESULTADOS

Hemos ampliado la visión del coaching nutricional, desde diferentes perspectivas que hemos considerado relevantes para que funcione efectivamente. La antropología, la fisiología, las emociones, el propio proceso de coaching de todo lo cual hemos hablado ampliamente. Las diferentes líneas de investigación que he ido desgranando a lo largo del proyecto tienen como finalidad comprender y dar una visión integradora del coaching nutricional para que éste llegue a ser realmente efectivo. Finalmente, nos falta investigar fehacientemente su irrupción en el mundo de las nuevas tecnologías, por lo que he realizado una búsqueda de algunas de las páginas que ofrecen servicios de coaching nutricional on line, que nos pueden servir de ejemplo, para ver como los tiempos evolucionan y de las que destaco los siguientes resultados:

Nutritional Coaching, Experts en nutrición®: <http://www.nutritionalcoaching.com>

es una consultoría especializada en el ámbito de la nutrición y la alimentación, formada por un equipo multidisciplinar con amplia experiencia, formado por profesionales que provienen de diversas disciplinas como son la nutrición, la sociología, la psicología, el deporte, la alta cocina, la biología, la psicopedagogía, el Coaching y la medicina. Ofrece un programa personalizado en coaching nutricional para conseguir de forma sencilla y efectiva el objetivo deseado en relación con lo que cada cliente necesita en la alimentación. Se encuentra en numerosas redes sociales Linked in, Facebook, Twitter, Youtube, además cuenta con un blog, en el que se anuncian eventos, cursos y testimonios. Colabora habitualmente con medios de comunicación, mediante entrevistas, artículos divulgativos, participación como expertos..., informativos TELECINCO y TVE, revistas como ELLE, S Moda, Dieta Sana, Objetivo Bienestar y Ana Rosa, periódicos como la Vanguardia. Lo interesante del servicio online, es el que ya hemos comentado, no hay desplazamientos, y además flexibilidad horaria. Hay un Nutritional Coach Program, que puede descargarse en la parte inferior de esta misma página. Aseguran que los expertos en coaching y en nutrición que tienen pueden ayudar al que lo desee a acoger una manera novedosa de entender la alimentación, que permita además disfrutar de la comida de forma saludable y duradera. Tiene tres tipos de servicios on line:

1- La consulta dietética online dirigido a: *Personas sanas que quieran mejorar o cambiar su alimentación; Personas en situaciones especiales: embarazo, lactancia, crecimiento, menopausia, tercera edad, etc.; Personas enfermas: Diabetes, colesterol, triglicéridos, hipertensión, ácido úrico, alergias e intolerancias alimentarias, etc.; Sobrepeso y Obesidad y Deportistas profesionales o amateurs.*

2- Coaching Nutricional On line: que ofrece un servicio especializado que acompaña al coachee en todo el proceso sin moverte de tu casa, está dirigido a personas que quieren conseguir unos adecuados hábitos alimenticios, mejorar el rendimiento intelectual y físico, personas que necesitan motivación y apoyo, que buscan resultados a largo plazo y que perduren en el tiempo...

3- Nutrición deportiva online: que proporciona asesoramiento nutricional deportivo y asesoramiento nutricional deportivo especializado a través del proceso de coaching.

En cada servicio cuenta de forma clara las tarifas por cada servicio. También ofrece formación y servicios personalizados en su centro de Barcelona. Es bastante completo, cumple con la comunicación transaccional, pero no aúna en un solo servicio las diferentes dimensiones de la salud a través de la nutrición ya que por un lado está el coaching nutricional enfocado a mejorar los hábitos alimenticios y por otro la consulta dietética online para mejorar la salud a través de la alimentación.

Página de la dieta Dukan: <http://www.dietadukan.es/coaching-online>

Esta página propone un coaching único a nivel mundial, ya que utiliza la tecnología E-MARQ (e-mail diario de ida y vuelta). A través de criterios de evaluación como altura y peso, y a que por las noches se rellena un informe, por la mañana, el coachee recibe las consignas alimentarias precisas y personalizadas en función de las respuestas facilitadas la noche anterior. También recomendaciones de actividades físicas, motivación, si algo no funciona bien con relación al peso, alimentos que cuestan más de dejar, etc. Cumple con la comunicación interactiva y transaccional, con un seguimiento diario, cuenta con chat que permite la comunicación directa con los dietistas, foro para apoyarse y motivarse, recetas y videoclub con ejercicios físicos diarios. La motivación y el tipo de comunicación es adecuada, aunque este enfocada básicamente en perder peso, pero lo más importante es que esta dieta es cuestionada por muchos de los especialistas en nutrición y médicos ya que muchos opinan que puede comportar riesgos para la salud. *Ruben Bravo, supervisor del Departamento de Endocrinología y Nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, explica que al tratarse de una dieta hiperproteica (es decir, incorpora más proteínas de las que recomienda la Organización Mundial de la Salud) sin ningún tipo de límite, tiene varios riesgos para la salud, el más importante la saturación del riñón y del hígado, “pero a la larga”, añade.^{lv}*

“Entulinea” de “Weight Watchers”: <https://www.entulinea.es/es/online-suscripcion-internet-movil>

Ofrece un plan personalizado que se adapta a cada persona y a su estilo de vida. Combina alimentación y ejercicio para conseguir el bienestar deseado. Está enfocado desde una comunicación transaccional básicamente a la pérdida de peso, pero no propone otras

dietas para mejorar la salud.

En su video dice que: realizando buenas elecciones alimentarias, te mueves más, te quieres más y adelgazas. Encontrar y sacar lo mejor de ti, al sacar objetivos por pequeños que sean te hace darte cuenta de tus posibilidades y eso anima a plantear el siguiente reto con mucha más motivación. Celebrar pequeños éxitos es importante, aprender a premiarse también motiva. Es hacer que comer saludable sea fácil y sabroso. En entulinea te ayudan a comer de forma inteligente y a realizar un ejercicio que se adapte a las necesidades de cada persona. Te ayudan a realizar pequeños cambios para llegar al objetivo y que este sea para siempre. Las coach te acompañan en todo momento. En la línea on line permite seguir el plan al ritmo del coachee, con herramientas 100% online y todo el apoyo que necesite. Con las herramientas digitales y aplicación en el móvil es fácil registrar todo lo que se come, la actividad y el peso perdido siempre al alcance de la aplicación. Los alimentos y las más de 1000 recetas que incluye tienen un valor ProPoints, que pueden registrarse en la App móvil. Esta herramienta está siempre a disposición del cliente de entulinea para Ipad, Android/ Iphone, dispone de prácticas herramientas y de una comunidad Connet. Propone planes de entrenamiento personalizados para mantenerse en forma fijando objetivos de las actividades. Semana a semana se tiene un objetivo personalizado que se deberá cumplir. La motivación tan importante en el proceso de coaching se obtiene en esta página con la comunidad on line, que comparte recetas, fotos, videos con ejercicios y en la que se puede celebrar los logros con otros miembros. Se comprometen a que el coachee no esté solo, con una gran comunidad que le respalda a fin de conseguir los objetivos y dar la bienvenida a una vida más saludable. También permite combinar los recursos online con reuniones presenciales con monitor y otros miembros. Además se comprometen a proteger la privacidad de aquellos que visitan nuestro Sitio Web y usan sus Productos de Internet, de acuerdo con todas las recomendaciones de la Comisión Europea de protección de datos.

“The Nutrition Coach”, <http://www.thenutritioncoach.co.uk>

Es una página londinense que ofrece una gama de ayuda que implica la utilización de una alimentación saludable para mejorar la salud y el bienestar. Cuenta con un equipo de

nutricionistas que ayudan al cliente a identificar los problemas de salud y de esta manera generar un plan de salud a medida, a fin de conseguir los objetivos. No solo propone dietas de adelgazamiento sino que va más allá, y se interesa por un plan de vida a largo plazo que mejore también problemas de salud a través de la alimentación, con los cambios necesarios en los hábitos alimenticios para alcanzar también bienestar.

Ofrece terapias personalizadas cara a cara y también por teléfono, cuenta con bastantes redes sociales como Facebook, Twitter, videos en Youtube y un blog donde publica artículos para poner al alcance del público.

La perspectiva del Coaching Nutricional que ofrece esta página, es multidimensional porque abarca varias dimensiones y aspectos. He extraído algunos de los testimonios que figuran en la página y que son muestra de este carácter multidimensional:

Kate no sólo me ha ayudado a curar a una condición física, pero ha sido un entrenador de vida excepcional. Ella me ayudó a traer el equilibrio en mi vida en muchos niveles "

En vez de decirme exactamente lo que podía y no podía comer discutimos el tipo de alimentos que me gustan para comer y estudio de las opciones más saludables que sentí yo todavía disfrutar, por lo que los cambios sería realista."

"Yo sabía que no iba a ser una solución rápida para mis problemas, pero me ha sorprendido la rapidez con que he notado una gran diferencia en mi digestión y también me siento mejor en mí mismo en general."

Lo que no se desprende de los testimonios, es si la atención ha sido personalizada cara a cara, por teléfono, redes sociales..., ni lo costes por los servicios.

También existen otras páginas como Sitrainer : <http://www.sitrainer.com/servicios>

Que ofrecen en nutrición la dieta o concepto de "la ZONA", un sistema de alimentación introducido por el Dr. Barry Sears, que principalmente busca mantener el equilibrio de nutrientes para lograr una regulación. Se preocupan de la evolución corporal, partiendo de una entrevista inicial y de que se marque un objetivo claro desde el principio y de la evolución de las capacidades físicas. El plan personalizado on line que ofrece permite

acceso al área privado de miembros, asesoramiento nutricional y suplementacional detallada y comentada y comunicación vía mail las 24 h. Ofrece videos exclusivos de cada ejercicio y actualizaciones en la aplicación móvil. En principio la interactividad parece garantizada, así como la comunicación transaccional, también la motivación con las graficas de la propia evolución personal y el apoyo con el acceso al área de miembros. El feedback es continuo. Cumple con la Ley de protección de datos conforme a la normativa vigente en materia de protección de datos personales.

DISCUSIÓN

Valgan los anteriores ejemplos de páginas que ofrecen servicios on line en el mundo de la nutrición para demostrar que el futuro va cada vez más encaminado a la utilización de las nuevas tecnologías para conseguir objetivos, gracias al acceso rápido, actualizado, que permite experiencias interaccionales, feedback inmediato, apoyo con profesionales y foros, información en blogs, artículos dentro de las propias páginas... Permiten además compartir las propias vivencias personales y sobre todo, lo que ha motivado este trabajo la expresión, apoyo emocional, de esta manera pueden ser eficaces para el control de los principios psicológicos que motivan la comunicación transaccional de forma que, a veces, sin perdida de tiempo en desplazamientos, puedes obtener asesoramiento desde cualquier parte del mundo, con profesionales cualificados que se adapten a las necesidades reales de cada coachee, siempre desde la transparencia que ofrecen estos nuevos métodos de confidencialidad y privacidad, por supuesto.

El futuro va cada vez más encaminado a la utilización de las nuevas tecnologías para conseguir objetivos y por los resultados obtenidos parece que esto también ocurre en el coaching nutricional, aunque lo cierto es que por propia experiencia no solo propia, sino de compañeros de estudio del curso de experto en coaching e inteligencia, la mayoría prefirió las clases presenciales a las virtuales, pese a su mayor coste. El lenguaje no verbal también es importante, para según que demandemos.

Pero también comprender las funciones ejecutivas metacognitivas y emocionales relacionadas con la dimensión sociocultural de los alimentos para mi ha sido un reto para comprender las habilidades como las que describe el coaching las que nos pueden ayudar a filtrar información que pudiera menoscabar las acciones dirigidas a conseguir un objetivo muy importante, como podría ser nutrirse adecuadamente. Establecer esta relación es un aspecto que se había convertido en la parte más novedosa y de la que no descarto que necesite revisión más amplia.

Destacar la influencia de nuestro entorno, educación y cultura en nuestros hábitos alimentarios. Aquí hay que hacer hincapié como podemos ver en desarrollo del trabajo que a pesar de la tendencia a la desregularización de la alimentación, según determinados autores también hay una vuelta a las tradiciones culinarias.

CONCLUSIONES

Desde el coaching no sirve que la comunicación sea unidireccional, ni directiva, el coach no impone sino que acompaña al coachee en su propio proceso de autoconocimiento a fin que tome conciencia través del conocimiento emocional básico de las formas de afrontamiento desadaptativas que utiliza con relación a la alimentación, para poder establecer un proceso de coaching integrativo nutricional insistimos en que deben establecerse unas metas alimentarias Medibles, Específicas, Tangibles, Alcanzables y Satisfactorias, esto es un principio básico de cualquier proceso básico de coaching.

Cuando hablo de coaching integrativo nutricional, me refiero precisamente a eso, a la importancia que tiene que sea multidimensional abarcando diversos aspectos y dimensiones. Como ya hemos dicho: lo alimentario debe ser examinado desde una perspectiva multidisciplinar. *Los hechos alimentarios son, esencialmente, transdisciplinarios: transitan entre el espacio ecológico, biológico, psicológico, socioeconómico o político.* Por eso, me he permitido comenzar por analizar la influencia de nuestro entorno, educación y cultura en nuestros hábitos alimentarios.

Comparar la visión de la alimentación en el mundo *abundante* y en el mundo *escaso*, y su relación con la evolución cultural versus biológica. Lo alimentario debe ser examinado desde una **perspectiva multidisciplinar**, es fundamental para comprender como nos relacionamos con nuestro entorno y todos los aspectos con los que interacciona.

Generar políticas preventivas que cuiden de las personas pero también del medio ambiente que sustenta y provee de alimentos, procurando que los recursos no se agoten y poder alimentar por igual a la globalidad de personas independientemente de su lugar de nacimiento

La importancia de la inteligencia emocional, es fundamental para hacer una efectivo coaching nutricional, **la gestión emocional** es primordial para resolver los conflictos internos que provocan las conductas desadaptativas conseguiremos unos objetivos a largo plazo, duraderos y un bienestar seguro y real.

Destacar que cuando se tiene un objetivo se realizan determinadas acciones para conseguirlo, si las acciones son correctas y el resultado es positivo entonces se tiende a repetir las mismas acciones para obtener el mismo resultado. Sin embargo, si el resultado es negativo, primero deberemos cambiar la acción para tener un resultado distinto, si aún así los resultados siguen siendo negativos deberemos cambiar nuestra actitud que engloba nuestras emociones, conductas y capacidades. Si aún así no fuera suficiente, para conseguir resultados adecuados, finalmente deberíamos intentar cambiar nuestro esquema de creencias, de valores o de virtudes relacionados con el objetivo que queremos conseguir. Esto es perfectamente aplicable a cualquier proceso de coaching nutricional.

¿Pero que sería la inteligencia emocional sin las emociones?, pues como una “tortilla sin sal”, las emociones son las que dan sentido a su estudio, a su valoración, a lo que realmente debemos conocer de nosotros mismos, el autoconocimiento comienza precisamente haciéndonos conscientes de todo aquellos que sentimos y puede tener como ya hemos explicado, dos posibles repercusiones, conductas constructivas o limitantes. Ir más allá en su estudio, significa que podemos hacer un coaching nutricional, no solo enfocado a una

meta “nutricional a corto plazo”, bien sea enfocado a aspectos simplemente estéticos o de salud, lo importante a destacar en este trabajo, es que la perspectiva holística es la que genera, que las situaciones no se repitan, ni en la nutrición, ni en cualquier aspecto de nuestra vida. Si el resentimiento, por ejemplo, altera nuestras conducta, cada vez que este aflore afectará a diversas áreas de nuestra vida, no podemos quedarnos con metas “provisionales”, que nos hagan bajar de peso o todavía mejor mejoren al propio tiempo un problema de salud. Si a todo ello sumamos que se resuelven los conflictos internos que provocan las conductas desadaptativas conseguiremos unos **objetivos a largo plazo, duraderos y un bienestar seguro y real**. Las **emociones** son la llave que abre la puerta a lo que sentimos y a lo que somos, su comprensión y resolución lleva a la verdadera mejora del ser humano.

Dato curioso: Para realizar un seguro de vida ya hay muchas compañías que te preguntan si fumas y el IMC. Algo está cambiando....

BIBLIOGRAFÍA

Aoun S, Osseiran-Moisson R, Shahid S, Howat P, O'Connor M. Telephone Lifestyle Coaching: is it Feasible as a Behavioural Change Intervention for men? *J Health Psychol.* 2012; 17(2): 227-36

Aranda, I. (2012) Psicólogo experto en coaching. *Infocop*, 56 Enero-Marzo 2012. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. (pág. 7-11)

Barrios, R.C. Sports Psychology and coaching: a study. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, N° 189, Febrero de 2014. [Acceso el 11-6-16]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

Blog sobre Formación, Empleo y Emprendimiento de CEI centro de Formación. Maslow y formación. La educación y la formación en la pirámide de Maslow. [Acceso el 11-5-16] Disponible en: <http://ceiformacion.blogspot.com.es/2015/03/maslow-y-formacion.html>

Bonal Ruiz R, Almenares Camps HB, Marzán Delis M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. MEDISAN. 2012; 16(5): 773-85.

Breton, Ph. y Proulx, S. (1990). La explosión de la comunicación. Barcelona: Civilización Ediciones.

Cabero, J. (1996). Nuevas tecnologías, comunicación y educación. EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, nº 1. [Acceso 12-6-16] Disponible en: <http://www.uib.es/depart/gte/revelec1.html>.

Castells, M. y otros (1986): El desafío tecnológico. España y las nuevas tecnologías, Madrid, Alianza Editorial.

Castells, M. (1995). La ciudad informacional: tecnologías de la información, reestructuración económica y el proceso urbano-regional. Madrid: Alianza Editorial.

Contreras, J.; Gracia, M. *Alimentación y cultura*. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005. [Links]

Críticas a la Dieta Dukan. [Web]. Guia del niño.com. [Acceso 10-6-16] Disponible en: <http://www.guiadelnino.com/alimentacion/dietas-para-adelgazar/criticas-a-la-dieta-dukan>

Darnton-Hill I, Nishida C, James WP. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Public Health Nutr. 2004; 7(1A): 101-21.

Denckla, M. B. (1994). Measurement of executive function. En G. R. Lyon (Ed.), *Frames of reference for the assessment of learning disabilities: new views on measurement issues* (pp.117-142). Baltimore, MD: Paul H Brooks.

Denckla, M. B. (1996). A theory and model of executive function: a neuropsychological perspective. En G. R. Lyon, & N. A. Krasnegor (Eds.), *Attention, memory and executive function* (pp. 263-77). Baltimore, MD: Paul H Brooks.

Dilts, R. (2004). *Coaching, Herramientas para el cambio*. Barcelona: Ediciones Urano.

Dolan, S. (2012). *Coaching por valores*. LID Editorial Empresarial, SL. Madrid.

Lacabanne, R . (2009) ¿Qué entendemos por interactividad? Jornadas y conferencias. Pag. 141-143

Litwin, E. (2005). *Tecnologías educativas en tiempos de Internet*. Buenos Aires: Amorrortu. [Acceso el 11-6-16] Disponible en: http://cmappublic.ihmc.us/rid=1GNWMM0B7-1L1N1LP-P7D/NT_Litwin.pdf

Geertz, C. (1989). El impacto del concepto de cultura en el concepto de hombre. *La interpretación de las culturas*, 43-59.

Garine, Igor de ; Garine, Valeria de. Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura Conferencia inaugural. En *Alimentación y cultura: actas del congreso internacional*, 1998 (v1). La Val de Onsera. p. 13-34. ISBN 978-84-88518-50-7.

González Pisano M, Covadonga González A. La modificación de los hábitos y la adherencia terapéutica, clave para el control de la enfermedad crónica. *Enfermería clínica* 2014; 24(1): 59-66.

Gonzalez Soto. A.P., Gisbert, M., Guillen, A., Jiménez, B. Lladó, F. y Rallo, R. (1996). Las nuevas tecnologías en la educación. En Salinas et. al. *Redes de comunicación*,

redes de aprendizaje. EDUTEC'95. Palma: Universitat de les Illes Balears, págs. 409-422. [Acceso 11-6-16]. Disponible en: <http://www.uib.es/depart/gte/grurehidi.html>>.

Gracia Arnaiz, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331.[Aceso 20-6-16] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>.

Hawkes AL, Patrao TA, Green A, Aitken JF. Can Prevent: a telephone-delivered intervention to reduce multiple behavioural risk factors for colorectal cancer. *BMC Cáncer*. 2012; 12: 560.

Hernández Castro, D. C. (2014). Conducta alimentaria: una mirada desde las personas que viven solas y las que viven acompañadas. [Acceso 12-6-16] Disponible en: <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/16024>

Holman DM, White MC. Dietary behaviors related to cancer prevention among pre-adolescents and adolescents: the gap between recommendations and reality. *Nutr J*. 2011; 10: 60.

Hoyos, JM., y Zorrilla, PA. (2009). El coaching y su desarrollo. Facultad de Psicología, Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.

Kegler MC, Alcantara I, Veluswamy JK, Haardörfer R, Hotz JA, Glanz K. Results From an Intervention to Improve Rural Home Food and Physical Activity Environments. *Prog Community Health Partnersh*. 2012; 6(3): 265–77.

Lopes, I. M. (2014). Coaching nutricional, un camino para conseguir cambios. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 18(1), 1-2.

Mañero, J. Escuela de Inteligencia Emocional. Madrid. [Acceso el 10-2-16]. Disponible en: www.escueladeinteligencia.com

Millan A. (2000) Cultures alimentàries i globalització. Revista d'etnologia de Catalunya, Núm.: 17.

Molins Roca J. Comunicar Salud: el paciente aliado. J Med Econ. 2012; 26-29.

Molina, A. M., & Sánchez, J. G. (2014). Coaching nutricional como herramienta para la adquisición de hábitos alimentarios preventivos del cáncer. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 18(1), 35-44.

Molinero González O, Salguero del Valle A, Márquez S. Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. RICYDE. 2011; 7(25): 287-394.

Sanz, J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Nutr Hosp.*23(6):531-535.

Parasecoli, F. Food, Identity, and Cultural Reproduction in Immigrant Communities
Close:block:scholUnivAuthors Open:block:publicationBlock Social Research
Close:block:publicationBlock .81.2. (Summer 2014): 415-439,502

Prochaska JO, Evers KE, Castle PH, Johnson JL, Prochaska JM, Rula EY, et al. Enhancing Multiple Domains of Well-Being by Decreasing Multiple Health Risk Behaviors: A Randomized Clinical Trial. *Popul Health Manag.* 2012; 15(5): 276–86.

Punset, E. Programa de TV. Redes. [Video]
[//www.youtube.com/watch?v=2TtbodyU570](http://www.youtube.com/watch?v=2TtbodyU570)

Sahlen KG, Johansson H, Nyström L, Lindholm L. Health coaching to promote healthier lifestyle among older people at moderate risk for cardiovascular diseases, diabetes and depression: a study protocol for a randomized controlled trial in Sweden. *BMC Public*

Health. 2013; 13: 199.

Sherman R, Crocker B, Dill D, Judge D. Health coaching integration into primary care for the treatment of obesity. *Glob Adv Health Med*. 2013; 2(4): 58-60.

Spring B, Schneider K, McFadden HG, Vaughn J, Kozak AT, Smith M, et al. Multiple Behavior Changes in Diet and Activity. A Randomized Controlled Trial Using Mobile Technology. *Arch Intern Med*. 2012; 172(10): 789-96.

Stephens J, Allen JK, Dennison Himmelfarb CR. "Smart" Coaching to Promote Physical Activity, Diet Change, and Cardiovascular Health. *J Cardiovasc Nurs*. 2011; 26(4): 282-4.

Tucker LA, Cook AJ, Nokes NR, Adams TB. Telephone-based Diet and Exercise Coaching and weight-loss Supplement Result in Weight and Fat Loss in 120 Men and Women. *Am J Health Promot*. 2008; 23(2): 121-9.

Zaragoza, J.L. (2012) Los hábitos de consumo de la crisis. *Economía. Periódico Levante e mercantil valenciano*. [Acceso el 13-6-16] Disponible en: http://www.economistas.org/Contenido/Consejo/ResumenPrensa/2_NOVIEMBRE/12-11-12/Lecante_Valenc.pdf

-
- ⁱ Blog sobre Formación, Empleo y Emprendimiento de CEI centro de Formación. Maslow y formación. La educación y la formación en la pirámide de Maslow. [Acceso el 11-5-16] Disponible en: <http://ceiformacion.blogspot.com.es/2015/03/maslow-y-formacion.html>
- ⁱⁱ Barrios, R.C. Sports Psychology and coaching: a study. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, Nº 189, Febrero de 2014. Acceso el 11-6-1. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- ⁱⁱⁱ Ortego, C.. Habilidades y competencias a través del coaching personal (5ª edición). Curso de Miriadax. Departamento de enfermería de la Universidad de Cantabria.
- ^{iv} Punset, E. La Mente Humana: Técnicas de Persuasión, Manipulación y Lavado de Cerebro. Programa de TV. Redes. [Video] [//www.youtube.com/watch?v=2TtbodyU570](http://www.youtube.com/watch?v=2TtbodyU570)
- ^v Ortego, C.. Habilidades y competencias a través del coaching personal (5ª edición). Curso de Miriadax. Departamento de enfermería de la Universidad de Cantabria.
- ^{vi} Dolan, S. (2012). Coaching por valores. LID Editorial Empresarial, SL. Madrid.
- ^{vii} Sherman R, Crocker B, Dill D, Judge D. Health coaching integration into primary care for the treatment of obesity. *Glob Adv Health Med*. 2013; 2(4): 58-60.
- ^{viii} Sahlen KG, Johansson H, Nyström L, Lindholm L. Health coaching to promote healthier lifestyle among older people at moderate risk for cardiovascular diseases, diabetes and depression: a study protocol for a randomized controlled trial in Sweden. *BMC Public Health*. 2013; 13: 199. Sherman R, Crocker B, Dill D, Judge D. Health coaching integration into primary care for the treatment of obesity. *Glob Adv Health Med*. 2013; 2(4): 58-60.
- ^{ix} Holman DM, White MC. Dietary behaviors related to cancer prevention among pre-adolescents and adolescents: the gap between recommendations and reality. *Nutr J*. 2011; 10: 60.
- ^x Darnton-Hill I, Nishida C, James WP. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Public Health Nutr*. 2004; 7(1A): 101-21.
- ^{xi} González Pisano M, Covadonga González A. La modificación de los hábitos y la adherencia terapéutica, clave para el control de la enfermedad crónica. *Enfermería clínica* 2014; 24(1): 59-66.
- ^{xii} Lopes, I. M. (2014). Coaching nutricional, un camino para conseguir cambios. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 18(1), 1-2.
- ^{xiii} Molins Roca J. Comunicar Salud: el paciente aliado. *J Med Econ*. 2012; 26-29.
- ^{xiv} Bonal Ruiz R, Almenares Camps HB, Marzán Delis M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. *MEDISAN*. 2012; 16(5): 773-85.
- ^{xv} Bonal Ruiz R, Almenares Camps HB, Marzán Delis M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. *MEDISAN*. 2012; 16(5): 773-85.
- ^{xvi} Prochaska JO, Evers KE, Castle PH, Johnson JL, Prochaska JM, Rula EY, et al. Enhancing Multiple Domains of Well-Being by Decreasing Multiple Health Risk Behaviors: A Randomized Clinical Trial. *Popul Health Manag*. 2012; 15(5): 276–86.
- ^{xvii} Tucker LA, Cook AJ, Nokes NR, Adams TB. Telephone-based Diet and Exercise Coaching and weight-loss Supplement Result in Weight and Fat Loss in 120 Men and Women. *Am J Health Promot*. 2008; 23(2): 121-9.
- ^{xviii} Aoun S, Osseiran-Moisson R, Shahid S, Howat P, O'Connor M. Telephone Lifestyle Coaching: is it Feasible as a Behavioural Change Intervention for men? *J Health Psychol*. 2012; 17(2): 227-36
- ^{xix} Spring B, Schneider K, McFadden HG, Vaughn J, Kozak AT, Smith M, et al. Multiple Behavior Changes in Diet and Activity. A Randomized Controlled Trial Using Mobile Technology. *Arch Intern Med*. 2012; 172(10): 789-96.
- ^{xx} Bonal Ruiz R, Almenares Camps HB, Marzán Delis M. Coaching de salud: un nuevo enfoque

en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. MEDISAN. 2012; 16(5): 773-85.

^{xxi} Hawkes AL, Patrao TA, Green A, Aitken JF. Can Prevent: a telephone-delivered intervention to reduce multiple behavioural risk factors for colorectal cancer. BMC Cancer. 2012; 12: 560.

^{xxii} Stephens J, Allen JK, Dennison Himmelfarb CR. "Smart" Coaching to Promote Physical Activity, Diet Change, and Cardiovascular Health. J Cardiovasc Nurs. 2011; 26(4): 282-4.

^{xxiii} Molina, A. M., & Sánchez, J. G. (2014). Coaching nutricional como herramienta para la adquisición de hábitos alimentarios preventivos del cáncer. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 18(1), 35-44.

^{xxiv} Bonal Ruiz R, Almenares Camps HB, Marzán Delis M. Coaching de salud: un nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmisibles. MEDISAN. 2012; 16(5): 773-85.

^{xxv} Molinero González O, Salguero del Valle A, Márquez S. Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. RICYDE. 2011; 7(25): 287-394.

^{xxvi} Kegler MC, Alcantara I, Veluswamy JK, Haardörfer R, Hotz JA, Glanz K. Results From an Intervention to Improve Rural Home Food and Physical Activity Environments. Prog Community Health Partnersh. 2012; 6(3): 265-77.

^{xxvii} Molina, A. M., & Sánchez, J. G. (2014). Coaching nutricional como herramienta para la adquisición de hábitos alimentarios preventivos del cáncer. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 18(1), 35-44.

^{xxviii} GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>.

^{xxix} Garine, Igor de ; Garine, Valeria de. Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura Conferencia inaugural. En Alimentación y cultura: actas del congreso internacional, 1998 (v1). La Val de Onsera. p. 13-34. ISBN 978-84-88518-50-7.

^{xxx} Garine, Igor de ; Garine, Valeria de. Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura Conferencia inaugural. En Alimentación y cultura: actas del congreso internacional, 1998 (v1). La Val de Onsera. p. 13-34. ISBN 978-84-88518-50-7.

^{xxxi} Geertz, C. (1989). El impacto del concepto de cultura en el concepto de hombre. *La interpretación de las culturas*, 43-59.

^{xxxii} CONTRERAS, J.; GRACIA, M. *Alimentación y cultura*. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005.

^{xxxiii} Geertz, C. (1989). El impacto del concepto de cultura en el concepto de hombre. *La interpretación de las culturas*, 43-59.

^{xxxiv} GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>.

^{xxxv} GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>.

^{xxxvi} GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>

^{xxxvii} GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>

^{xxxviii} Zaragoza, J.L. (2012) Los hábitos de consumo de la crisis. Economía. Periódico Levante e mercantil valenciano. Acceso el 13-6-15 de:

http://www.economistas.org/Contenido/Consejo/ResumenPrensa/2_NOVIEMBRE/12-11-12/Lecante_Valenc.pdf

^{xxxix} Hernández Castro, D. C. (2014). Conducta alimentaria: una mirada desde las personas que viven solas y las que viven acompañadas[^].

^{xi} Millan A. (2000) Cultures alimentàries i globalització. Revista d'etnologia de Catalunya, Núm.: 17.

^{xii} García-Casal, M. N. (2007, July). La alimentación del futuro: Nuevas tecnologías y su importancia en la nutrición de la población. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 20, No. 2, pp. 108-114). Fundación Bengoa.

^{xiii} Sanz, J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Nutr Hosp.*23(6):531-535.

^{xiiii} GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>

^{xv} Fornons, D., Aguilar, A. (2013). *Cuerpo, Salud y Comida. Aspectos socioculturales de la nutrición.* EdiUOC Editorial UOC . ISBN. 9788490640081. [Acceso el 3-4-15] Disponible en: www.editorialuoc.com

^{xvi} Parasecoli, F. Food, Identity, and Cultural Reproduction in Immigrant Communities *Social Research* Close:block:scholUnivAuthors Open:block:publicationBlock Social Research Close:block:publicationBlock 81.2. (Summer 2014): 415-439,502

^{xvii} Geertz, C. (1989). El impacto del concepto de cultura en el concepto de hombre. *La interpretación de las culturas*, 43-59.

^{xviii} Millan A. (2000) Cultures alimentàries i globalització. Revista d'etnologia de Catalunya, Núm.: 17.

^{xix} Geertz, C. (1989). El impacto del concepto de cultura en el concepto de hombre. *La interpretación de las culturas*, 43-59.

^l Parasecoli, F. Food, Identity, and Cultural Reproduction in Immigrant Communities *Social Research* Close:block:scholUnivAuthors Open:block:publicationBlock Social Research Close:block:publicationBlock 81.2. (Summer 2014): 415-439,502

ⁱ CONTRERAS, J.; GRACIA, M. *Alimentación y cultura.* Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005. [Links]

ⁱⁱ GRACIA ARNAIZ, Mabel. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* [online]. 2010, vol.20, n.2, pp.357-386. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312010000200003>.

ⁱⁱⁱ Mañero, J. Escuela de Inteligencia Emocional. www.escueladeinteligencia.com

ⁱⁱⁱⁱ Mañero, J. Escuela de Inteligencia Emocional. www.escueladeinteligencia.com

^{lv} Lacabanne, R . (2009) ¿Qué entendemos por interactividad? Jornadas y conferencias. Pag. 141-143

^{lvi} Críticas a la Dieta Dukan. [Web]. Guia del niño.com. [Acceso 10-6-16] Disponible en: <http://www.guiadelnino.com/alimentacion/dietas-para-adelgazar/criticas-a-la-dieta-dukan>