

NUTRITION INFORMATION FROM YOUR DIETITIAN

Imagen corporal

La imagen corporal se refiere a la visión que una persona tiene del tamaño y proporción de su propio cuerpo. La verdadera imagen corporal es más que la forma en que uno ve su apariencia externa. Es parte de su sentido de estima, valor y belleza interior.

Muchos factores tienen un impacto en la imagen de nuestro cuerpo, incluyendo los medios de comunicación, los grupos de amigos, los grupos étnicos y los valores familiares. Algunas veces, puede ser difícil ver más allá de estos factores, pero recuerde:

- **No existe un cuerpo ideal.** Hay una gran diversidad en tamaños y formas de cuerpos. Todos tenemos nuestra propia configuración genética. Parte de lo que hace a las personas interesantes y hermosas son las cualidades únicas de cada persona.
- **Las expectativas sobre la imagen corporal con frecuencia no son realistas.** Por ejemplo: Una persona que tiene una talla de calzado ocho no puede esperar meter el pie en un zapato talla seis.
- **Tener un tamaño o peso específico no necesariamente hace a alguien más sano o feliz.**

Imagen corporal positiva

La imagen corporal positiva es:

- Tener una percepción clara y verdadera de su forma; usted ve las diferentes partes del cuerpo tal como son.
- Apreciar y celebrar la forma natural de su cuerpo.
- Entender que la apariencia física de una persona dice poco acerca de su carácter o valor como persona.
- Sentirse orgulloso y aceptar su cuerpo único y negarse a pasar tiempo preocupándose acerca del peso, la comida y las calorías.
- Sentirse cómodo y confiado en su cuerpo.

Imagen negativa del cuerpo

La imagen negativa del cuerpo es:

- Tener una percepción distorsionada de su forma; usted ve partes de su cuerpo como no son realmente.
- Tener la certeza de que solo otras personas son atractivas y que el tamaño o la forma de su cuerpo son una señal de fracaso personal.
- Sentirse avergonzado, cohibido y ansioso acerca de su cuerpo y pasar mucho tiempo pensando acerca de sus imperfecciones físicas.
- Sentirse incómodo y torpe en su cuerpo.

No sea crítico acerca del peso

Guide lo que dice sobre sí mismo:

- No critique su propio cuerpo, ni siquiera en broma.
- No compare su propio peso, tamaño o forma con el de otra persona.

Ser sano significa ser positivo acerca de sí mismo. ¡Acepte su propia individualidad!

Guide lo que dice acerca de los demás:

- No haga comentarios negativos acerca de los cuerpos de otras personas.
- Muestre aprecio por la personalidad única, color, forma y tamaño de cuerpo de cada persona.
- Pida a otros en su familia que hagan lo mismo.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista certificado únicamente, y no está pensado para ser usado por otros profesionales.

Diez pasos para la imagen positiva del cuerpo

Una lista no puede decirle cómo deshacerse instantáneamente de los pensamientos negativos acerca del cuerpo o súbitamente tener una imagen positiva del cuerpo. Pero *puede* ser de ayuda empezar a pensar acerca de formas nuevas de verse a sí mismo, y su cuerpo, en una forma más saludable y feliz.

1. **Aprecie todo lo que su cuerpo puede hacer.** Celebre las cosas asombrosas que su cuerpo hace por usted: reír, soñar, correr, bailar, respirar, trabajar, pensar, etc.. Cada día, su cuerpo lo acerca a sus sueños.
2. **Mantenga una lista de las 10 cosas que más le gustan acerca de usted.** Cosas que no están relacionadas con su peso. Lea su lista con frecuencia. En la medida en que se hace más consciente de las cosas que a usted le gustan acerca de sí mismo, agréguelas a su lista.
3. **Recuérdese de que la “belleza verdadera” no es solo lo que está en la superficie.** La belleza es un estado de la mente y no un estado del cuerpo. Cuando se sienta bien acerca de sí mismo, puede conducirse con un sentido de confianza y aceptación de sí mismo. Esto hace que usted sea hermoso(a) sin importar si se ve o no como un(a) modelo.
4. **Acalle esas voces dentro de su cabeza que le dicen que su cuerpo no es el “correcto” o que usted es una “mala” persona.** Tenga pensamientos positivos que pueden dominar a los negativos.
5. **Rodéese de personas positivas.** Es más fácil sentirse bien acerca de sí mismo y de su cuerpo cuando está rodeado de personas que saben la importancia de quererse a sí mismo tal como se es naturalmente.
6. **Véase como una persona integral.** Cuando usted se ve en un espejo o en su mente, decida no concentrarse en partes específicas de su cuerpo. Véase como usted quiere que los demás lo vean, como una persona integral.
7. **Conviértase en un observador crítico de los mensajes sociales y de los medios.** Preste atención a las imágenes, lemas o actitudes que le hacen sentir mal acerca de sí mismo o su cuerpo. Proteste contra estos mensajes: escriba una carta al anunciante o háblele a la imagen o al mensaje. Entienda que una portada de revista promedio puede costar \$60,000 (sesenta mil) y un tiempo de 6 meses de cambio digital. Estas no son personas reales.
8. **Póngase ropa que le haga sentir bien y que sea cómoda.** Trabaje con su cuerpo, no contra este.
9. **Haga algo agradable para sí mismo.** Algo que le muestre a su cuerpo que usted lo aprecia. Encuentre un lugar apacible para relajarse, dedique tiempo para una siesta o tome un baño caliente de burbujas. Si usted está empezando a cuidar de su cuerpo, éste a su vez comenzará a cuidar de usted.
10. **Haga algo para ayudar a los demás.** Utilice tiempo y energía que podría haber utilizado preocupándose acerca de la comida, las calorías y el peso para hacer algo por otra persona. Tender la mano a las personas puede ayudarle a sentirse mejor acerca de sí mismo y hacer un cambio positivo en nuestro mundo.

Ley del valor humano de Howard

- Todos tenemos un valor infinito, interno, eterno e incondicional como personas.
- Todos tenemos el mismo valor como personas. El valor no es comparativo ni competitivo.
- Los factores externos no añaden ni disminuyen el valor.
(Los factores externos incluyen cosas tales como dinero, apariencia, desempeño y logros).
- El valor es estable y nunca está en peligro (incluso si alguien lo rechaza a uno).
- El valor no tiene que ganarse ni demostrarse. Ya existe. Simplemente reconózcalo, acéptelo y aprécielo.

Claudia A. Howard (1992)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista certificado únicamente, y no está pensado para ser usado por otros profesionales.

© 2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Patient and Provider Publications RD058S - 04/18 (Spanish translation 04/18 by InWhatLanguage)