

Comedores Compulsivos Anónimos– HOW

Conferencia de Trabajo de Servicios Mundiales* 2025

*(WSBC por sus siglas en español)

RESUMEN DE ACCIONES

Mociones – Veintiún Mociones de Política Consideradas

- Trece mociones de políticas aprobadas en su forma original
- Seis mociones de política aprobadas en forma enmendada
- Una moción de política fue retirada y remitida al Comité de Patrocinio de WSBC
- Una moción política no fue aprobada

Mociones de política aprobadas en forma original

- **Moción de política # 1: Aprobar la nueva reunión cuádruple denominada *Meeting In a Pocket* como literatura aprobada por la conferencia CEA-HOW**, presentada por Janann Y. y Ginger B.
- **Moción de política #3: Dejar de publicar *Celebrando a los pioneros del programa*, artículo 816**, presentado por el Comité de Literatura de la Junta
- **Moción de política #4: Aceptar ediciones y revisiones del folleto *Celebrando el Programa Parte I*, ítem 816A**, presentado por el Comité de Literatura de la Junta Directiva
- **Moción de política # 6: Suspender la venta de folletos *¿Soy un comedor compulsivo?* Ítem 823**, presentado por WSBC y los Comités de Literatura de la Junta
- **Moción de política #7: Suspender la venta del folleto *El concepto CEA-HOW y lo que significa*, artículo 826**, presentado por WSBC y los comités de literatura de la junta
- **Moción de política #8: Suspender la venta del folleto *El significado de la abstinencia y la pérdida de peso*, artículo 827**, presentado por WSBC y los Comités de Literatura de la Junta
- **Moción de política # 9: Descontinuar la venta de folletos *¿Qué es la adicción a la comida?* Ítem 829**, presentado por WSBC y los Comités de Literatura de la Junta
- **Moción de política # 12: Agregue leche de coco enlatada sin azúcar a nuestro plan de alimentos de mantenimiento en "Grasas y aceites" en *Por Siempre en Abstinencia*, p.35**, presentado por Mary K.
- **Moción de política # 13: Agregue a la lista de opciones de proteínas amaranto, farro, kamut y teff en *Por Siempre en Abstinencia*, p. 29**, presentado por Susan M.

4 onzas o 1/2 taza

Proteínas procesadas de origen vegetal (por ejemplo, tempeh, hummus, alternativas a las proteínas sin carne)

Nueces de soya (soja) u otras legumbres tostadas secas

Tofu horneado, prensado o firme

Granos ricos en proteínas (crudos): amaranto, farro, kamut, quinua, espelta y teff**

8 onzas o 1 taza

Legumbres cocidas (por ejemplo, frijoles, lentejas, guisantes y frijol de ojo negro)

Tofu suelto, húmedo o sedoso, crudo

Granos ricos en proteínas (cocidos): amaranto, farro, kamut, quinua, espelta y teff**

- **Moción de política #17: Cambiar la nota al pie de la página 29 en *Por Siempre en Abstinencia* para separar la nota sobre las proteínas que también son opciones de grasa o grano en dos notas al pie; la nota al pie para las opciones de grasa también incluirá el reconocimiento de que algunas opciones pueden no estar disponibles para todos,** presentada por Susan M.
- **Moción de política # 18: Aclarar las opciones del plan de alimentos de mantenimiento para alimentos adicionales en *Por Siempre en Abstinencia*,** presentada por Susan M.

Otras proteínas de origen vegetal

Nueces (3T o 1 1/2 oz.)*

Mantequilla de nueces (2T o 1 oz.)*

Levadura nutricional (3T)

Semillas (3T o 1 1/2 oz.)*

4 onzas cocidas

Todos los pescados

Salchichas, chorizo, tocino en trozo (panceta de cerdo), tocino canadiense (solo sin azúcar)

Todas las carnes, aves, vísceras

Todos los embutidos/fiambres (azúcar enumerado en 5º o inferior)

4 onzas o 1/2 taza

Proteínas procesadas de origen vegetal (por ejemplo, tempeh, hummus, alternativas a las proteínas sin carne)

Nueces de soya u otras legumbres tostadas secas

Tofu horneado, prensado o firme

8 onzas o 1 taza

Legumbres, cocidas (por ejemplo, frijoles, lentejas, guisantes y frijoles de ojo negro)

Tofu suelto, húmedo o sedoso, crudo

Quinua, cocida**

Espelta, cocida**

* Estos alimentos también pueden tratarse como una grasa con diferentes medidas y deben discutirse con su patrocinador antes de comprometerse y comer estos alimentos. Nota: Es posible que algunas grasas no sean opciones para todos, dependiendo de dónde se encuentre el abstinencia en su viaje de abstinencia.

** Estos alimentos también pueden tratarse como un grano con diferentes medidas y deben discutirse con su patrocinador antes de comprometerse y comer estos alimentos.

Eliminar la información sobre el pan y el salvado de avena en la p. 35

Añádase a la p. 25 (después de la nota sobre el metabolismo):

- Algunos mantenedores encuentran que el plan de alimentos de mantenimiento, como se describe en estas páginas, no proporciona suficiente comida para mantener su peso ideal. Si un mantenedor necesita agregar más de la comida designada para su categoría, se puede agregar lo siguiente a su plan de manera similar a las fases anteriores:
 - Hasta 4 rebanadas de pan sin harina por día (agregue 1 rebanada a la vez)
 - 3 cucharadas de salvado de avena crudo (seco) por día
- **Moción de política # 20: Revisar la fecha de vencimiento de las presentaciones de literatura al Comité de Literatura de WSBC al 1 de enero del año de WSBC,** presentada por Susan M.

- **Moción de Política #21: Modificar la Política existente para mantener solo los dos años más recientes de las actas de las reuniones de WSBC y la Junta Directiva en nuestro sitio web; los años anteriores estarían disponibles a pedido**, presentado por el Comité del Sitio Web de WSBC

Mociones de política aprobadas en forma enmendada

- **Moción de política #5: Imprimir el folleto actualizado de bienvenida a los recién llegados**, artículo 821, presentado por el Comité de Literatura de la Junta
- **Moción de política # 10: Aprobar el folleto modificado CEA-HOW Pamphlets (compilación)**, ítem 836, presentado por WSBC y los Comités de Literatura de la Junta
- **Moción de política # 11: Agregue 2 onzas de castañas (variedad tostada) en la sección Almidones en Por Siempre en Abstinencia, p. 33**, presentada por Mary K.
- **Moción de política # 14: Cambiar la medición de tocino en rebabadas en la sección de proteínas a 2 oz.**, presentada por Linda Jean M.
- **Moción de política #16: Enmendar las pautas de mantenimiento en Por Siempre en Abstinencia, p. 24 para incluir 1 grano como opción en la cena**, presentado por Karen N.

CATEGORÍA	A	B	C	D	E	F
	<u>CENA</u>					
FRUTA	1	1	1	1	2	2
PROTEÍNA	1	1 ¼	1 ½	1 ½	2	2
ENSALADA/VERDURAS (1 GRANO*)	3	3	3	3	3	3
GRASAS	3	4	4	4	4	4

* Si se agrega un grano, reemplaza una selección de ensaladas / verduras.

Opcional: Una porción comprometida, pesada o medida de verduras, puede moverse del almuerzo o la cena y agregarse a las selecciones del desayuno.

Continúa en la página siguiente

- **Moción de Política #19: Agregar una lista de literatura aprobada por CEA-HOW y la Conferencia de A.A. en *Pobstinencia para siempre*, p.41** (también actualice la tabla de contenido de la p. ii y la p. 36 del Apéndice C para incluir "Lista de literatura aprobada por la Conferencia de CEA-HOW y A.A."), presentada por Adell P.

(Añadir página 41)

LISTA DE LITERATURA APROBADA POR LA CONFERENCIA DE A.A.

Es política de la Conferencia de Negocios de Servicio Mundial que la única literatura utilizada durante las reuniones de la CEA-HOW sean los materiales aprobados por la Conferencia CEA-HOW y la Conferencia de A.A.

Literatura aprobada por la Conferencia de A.A.:

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande de A.A.)
Doce Pasos y Doce Tradiciones (A.A. 12 y 12)
AA Llega a la Mayoría de Edad
Como lo Ve Bill
Llegamos a Creer
Transmítelo
Reflexiones Diarias
Viviendo Sobrio
A.A. En Prisión: Recluso a recluso
Manual de Servicio de A.A./Doce Conceptos
El Dr. Bob y los Buenos Veteranos
Experiencia, Fortaleza y Esperanza

ESTA NO ES UNA LISTA COMPLETA DE MATERIALES APROBADOS POR LA CONFERENCIA. CONSULTE EL SITIO WEB DE CEA-HOW PARA OBTENER UNA LISTA ACTUALIZADA DE LA LITERATURA APROBADA POR LA CONFERENCIA.

CONSULTE SIEMPRE LA PÁGINA DE DERECHOS DE AUTOR DEL MATERIAL PARA ASEGURARSE DE QUE ESTÉ APROBADO POR LA CONFERENCIA PARA QUE PODAMOS CUMPLIR CON LA POLÍTICA ESTABLECIDA ANTERIORMENTE. DEBE TENER LA ETIQUETA "ESTA ES LITERATURA APROBADA POR LA CONFERENCIA DE SERVICIOS GENERALES DE A. A."

Moción de política retirada y remitida al Comité de Patrocinio de WSBC

- **Moción de política # 2: Enmendar *las Guías de Apadrinamiento / Inventario del 4to paso Pasos 4 y 5* para alinear la redacción con los Siete Instrumentos**, presentada por Diane S.

Moción política que fracasó

- **Moción de política #15: Eliminar los alimentos con los dedos como opción en *Por Siempre en Abstinencia*, pp. 17 y 32 (revisión de 2022)**, presentada por Linda Jean M.