

## Cómo empezar a tener una buena relación con la comida



*Una cosa es esperar el cambio, y otra es intentar activamente que el cambio suceda.*

Primero, recuerda que eres tu propia persona. Tienes tu propia historia con la comida, tus propias preferencias alimenticias y todo el derecho a navegar esta transformación de la manera que más te convenga.

Dicho esto a continuación, hay algunos consejos útiles.

### **1. Date permiso incondicional para comer**

Una señal de una buena y saludable relación con la comida es permitirte un permiso incondicional para comer.

Cuando crea reglas sobre cuándo puede y no puede comer, se está preparando para el hambre, los sentimientos de privación y el miedo a la comida.

Ya sea que coma en exceso en el almuerzo o tenga algunas galletas adicionales para el postre, todavía merece comer cuando tenga hambre o quiera. Tu cuerpo merece alimento sin importar el día o la situación.

## **2. Come cuando tengas hambre**

Toda persona nace con la capacidad natural de regular tu hambre. Puede ver esto con los niños, quienes pueden darse cuenta fácilmente cuando tienen hambre o están llenos. Aunque, a medida que las personas envejecen, comienzan a perder esta capacidad por varias razones.

A pesar de los mejores esfuerzos de tus padres, ¿con qué frecuencia te dijeron que limpiaras tu plato? Si bien tus intenciones eran buenas, esto le dijo de niño que ignorara las señales de que estaba lleno y comiera hasta que otros estímulos (por ejemplo, un plato limpio) le dijeran que había terminado

Junto con esto, la cultura de la dieta ha enseñado a las personas a depender de un número arbitrario de calorías para saber cuándo terminaron de comer por el día en lugar de comer hasta que estén satisfechos.

Aún así, cuanto más se acerque a escuchar tus señales naturales de hambre, mejor podrá regular tu apetito y controlar tu ingesta de alimentos

## **3. Practica la alimentación consciente**

La alimentación consciente se ha convertido en la piedra angular para arreglar una mala relación con la comida. Se trata de comer en el momento y estar completamente presente para la experiencia de comer.

Cuando comes conscientemente, estás comiendo libre de otras distracciones, como tu teléfono, la televisión, un libro, etc. Más bien, te tomas el tiempo para hacer observaciones suaves, como el sabor y la textura de la comida, cómo tu hambre y las señales de plenitud cambian, y tu disfrute de la comida.

Aprender a reducir la velocidad y saborear los alimentos que está comiendo puede ayudarlo a aprender qué alimentos disfruta realmente y también a estar más en sintonía con la regulación natural del hambre y la saciedad de tu cuerpo.

Además, puede ayudarlo a identificar las razones de tus elecciones de alimentos. ¿Estás comiendo porque te mueres de hambre y comerá cualquier

cosa a la vista? ¿Quieres comer la comida porque crees que te hará sentir mejor emocional o físicamente?

Mientras comes, trata de responder algunas de estas preguntas:

- ¿Qué sabor y textura estoy notando en este momento? ¿Lo disfruto? ¿Solo lo estoy comiendo porque está disponible o porque realmente lo quería?
- ¿Esta comida da en el clavo? ¿Satisface el antojo que tengo?
- ¿Este alimento ha resuelto un problema como pensé que lo haría?
- ¿Cómo está cambiando mi apetito este alimento? ¿Noto que se me va el hambre?
- ¿Cómo me siento emocionalmente mientras como esto? ¿Me trae alegría, culpa, ira?
- ¿Tenía realmente hambre? Si no, ¿por qué decidí comer (p. ej., alimentación emocional, antojos, aburrimiento)?

Algunas de estas preguntas pueden ser difíciles y difíciles de abordar. Escribir tus pensamientos en un diario puede ser útil. La clave es responder a estas preguntas sin juzgar y, en cambio, con una mente curiosa.

Con el tiempo, estas observaciones pueden ayudarte a identificar las razones de tus elecciones de alimentos y si se pueden justificar otros mecanismos de afrontamiento saludables.

#### **4. Da la bienvenida a todos los alimentos en tu dieta**

Atribuir un alimento como "malo" le da un poder innecesario. De hecho, ciertos alimentos son más nutritivos que otros y contribuyen a mejorar la salud. Aún así, comer un solo alimento tampoco afectará milagrosamente tu salud de ninguna manera.

Cuando etiqueta un alimento como "malo", automáticamente lo coloca en un pedestal. Por lo general, las personas llaman a los alimentos "malos" cuando saben bien y no son muy nutritivos (p. ej., alto contenido de azúcar, grasa,

sal). Sin embargo, tan pronto como te digas a ti mismo que no puedes tener algo, más lo desearás y desearás.

Un estudio de investigación demostró este fenómeno. A un grupo de personas autoproclamadas que hacían dieta restrictiva y que no hacían dieta se les dio un batido y luego se les colocó en salas privadas donde podían tomar tantas galletas como quisieran.

Curiosamente, las personas que no hacían dieta regulaban mucho mejor tu consumo y se detenían cuando se sentían satisfechas, mientras que las personas que hacían dieta comían significativamente más galletas. Esto se atribuyó a un proceso conocido como "contrarregulación".

Esencialmente, las personas que hicieron dieta sintieron que dado que el batido ya "rompió" las reglas de tu dieta restrictiva, también podrían comer galletas en exceso.

Cuando permite que todos los alimentos formen parte de tu dieta, puede controlar mejor tu ingesta, ya que sabe que estos alimentos están siempre disponibles. Sin embargo, cuando restringe los alimentos y cree que son una rareza, es mucho más probable que se exceda y, posteriormente, entre en un ciclo interminable de culpa.

Contrariamente a la creencia popular, es bastante raro que siempre quieras galletas o pastel. Cuando permita que todos los alimentos formen parte de tu dieta, notará que tus antojos por ciertos alimentos comienzan a disminuir.

Este fenómeno se llama habituación. Afirma que cuanto mayor es la exposición que tiene a un alimento o sabor, menos interesante y atractivo se vuelve.

Así que comience a ver todos los alimentos como iguales, sin que ningún alimento sea mejor o peor que otro. Cuando deja de ver los alimentos como "buenos" o "malos", elimina el poder de los alimentos. Con el tiempo, no sentirás la necesidad de comerlo en exceso cuando esté cerca.

## **5. Cuida tu plato**

Imagina una vida en la que no tengas que justificar tus elecciones de alimentos ante ti mismo o ante cualquier otra persona.

La mayoría de las personas constantemente se dan a sí mismas o las otras personas una explicación de tus elecciones de alimentos. Por ejemplo, “Estoy comiendo helado porque tuve un mal día” o “Tengo que cenar una ensalada porque no tuve tiempo de hacer ejercicio”.

En lugar de dar una razón para tus elecciones de alimentos, permítase comer los alimentos que crea que son mejores para usted en ese mismo momento.

### **Busca ayuda profesional**

Tu relación con la comida es compleja y no siempre puedes resolverla por tu cuenta.

Obtener apoyo y orientación profesional puede ayudarlo a transformar tu relación con los alimentos y la salud en general.

Afortunadamente, hay muchos profesionales dietistas, terapeutas y otros proveedores de atención médica altamente calificados con los que puede trabajar para identificar tu historial profundamente arraigado con los alimentos y brindarle consejos para ayudarlo a navegarlo.

Para obtener más información sobre el tema y cómo incorporarlo a tu rutina diaria, consúltame [Merce Tur](#)

Hola ☐ Si te gusta lo que publico y quieres profundizar mas únete a mi grupo Gratis, donde aprendemos y compartimos junt@s "[Los 3 Pilares de las Dietas y Nutrición](#)".

