

Entendiendo tu relación con la comida



Una buena relación con la comida implica tener permiso incondicional para comer los alimentos que te hacen sentir bien física y mentalmente. Ningún alimento está prohibido y no te sientes culpable por comer alimentos que normalmente están etiquetados como "buenos" o "malos".

Tener una buena relación con la comida no es algo que se pueda lograr de la noche a la mañana. Más bien, es algo en lo que probablemente tendrás que trabajar toda tu vida, tal como lo harías en una relación con tu pareja, amigo o cualquier otra persona importante en tu vida.

Este artículo explora lo que significa tener una buena relación con la comida y ofrece consejos para que pueda comenzar tu transformación.

Antes de que pueda trabajar para lograr una buena relación con la comida, es importante identificar los signos y síntomas de una mala relación con la comida.

Una buena relación con la comida no tiene absolutamente nada que ver con la calidad de tu dieta o los tipos de alimentos que comes, sino más bien cómo y por qué eliges los alimentos que comes.

Cuando mejore tu relación con la comida, notará mucho menos estrés y preocupación por comer y más libertad alimentaria.

Estos son los signos de una mala relación con la comida:

- Te sientes culpable por comer.
- Evita o restringe los alimentos que son “malos” para usted.
- Ha desarrollado una larga lista de reglas en torno a los alimentos que puede y no puede comer.
- Confías en los contadores de calorías o en las aplicaciones para que te digan cuándo terminaste de comer por el día.
- Ignoras las señales naturales de hambre de tu cuerpo.
- Tiene un historial de dietas yo-yo o siguiendo las últimas dietas de moda.
- Siente un estrés y una ansiedad inmensos cuando come en entornos sociales debido al temor de lo que otros puedan pensar de tus elecciones de alimentos.
- Te encuentras restringiendo y/o comiendo en exceso.

No tienes que experimentar todos estos signos para tener una mala relación con la comida. Sin embargo, la señal reveladora de que tu relación con la comida podría mejorar es si sientes algún tipo de vergüenza, culpa, estrés o miedo con respecto a los alimentos que come.

También es importante darse cuenta de que tu relación con la comida puede ser transitoria. A veces puedes comer con total libertad y no tener remordimientos por los alimentos que comes (esto es genial), pero otras veces puedes sentirte culpable después de comer ciertos alimentos (esto no es genial, pero es normal).

El objetivo de una buena relación con la comida es tener más experiencias positivas con la comida que negativas. Mostrar paciencia y amabilidad hacia uno mismo es primordial.

Busca ayuda profesional

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

Obtener apoyo y orientación profesional puede ayudarte 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 ayudarte a navegarlo.

Para obtener más información y cómo incorporar cambios 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](#)".

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

