



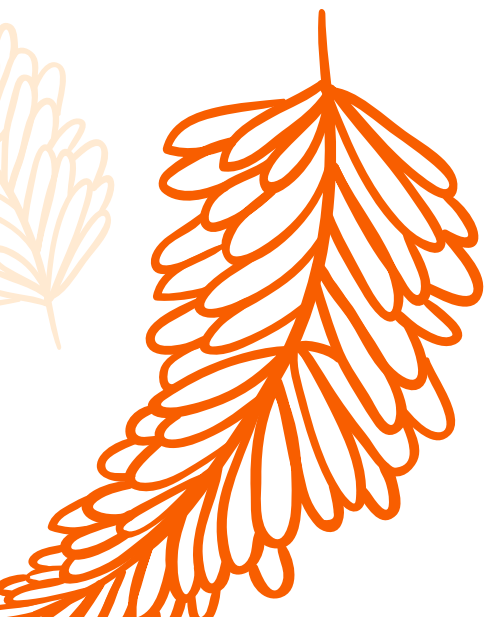
PATRÓN ALIMENTARIO EMOCIONAL



SEÑALES DEL PATRÓN.....1

¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?.....2

¿QUÉ PUEDO HACER?.....5





SEÑALES DEL PATRÓN ALIMENTARIO EMOCIONAL

*Si obtuviste una puntuación alta de alimentación emocional, entonces es más probable que tiendas a **comer para evitar o tapar emociones incómodas** como el aburrimiento, la tristeza, la rabia, la culpa o la ansiedad...*

*Seguramente que la comida se haya convertido en tu aliada y tu enemiga a la vez, ya que **si es tu único recurso sentirás que la comida te empieza a controlar y ante emociones incómodas sientas un impulso irrefrenable por comer.***

Si este es tu caso déjanos explicarte algunas cosas acerca de los orígenes del comer emocional.

Esto te ayudará a abrir los ojos y quizás también puedas empezar a desculpabilizarte por tu falta de control o voluntad al comer.



¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?


La conducta de comer emocional nos es común a todos los seres humanos debido a que, como especie, pudimos sobrevivir gracias a que la naturaleza se ayudó del placer al comer como mecanismo evolutivo para impulsarnos a buscar comida en un medio donde había escasez alimentaria y cuando la encontrábamos comíamos cuanto más mejor.

Es decir, que todo el comer es emocional ya que es una experiencia placentera, no podemos separar el comer del placer.

A su vez, provenimos de una crianza donde las necesidades básicas de ser alimentados y amados, comida y amor, estaban unidas cuando nuestra madre o cuidador nos daba pecho o biberón.

El comer se convierte en una experiencia íntima que nos proporciona calma, seguridad, consuelo y placer.

Más adelante, de niños pequeños, el vínculo entre comida y consuelo o alivio se nos ha seguido reforzando cuando nuestros cuidadores nos ofrecían por ejemplo dulces cuando nos sentíamos tristes o también como premio o castigo para que nos portásemos bien o para que realizásemos una tarea.



No debe sorprendernos que de mayores sigamos recurriendo a la comida cuando nos sentimos tristes o queremos premiarnos cuando hemos tenido un día duro o hemos alcanzado un reto.


Hasta ahora todo bien, pero... ¿cómo puede llegar a ser un problema la conducta de comer emocional?

En un contexto de sociedad actual donde hay una abundancia y accesibilidad exagerada de comida, es más fácil empezar a usar la comida como forma de gestionar otras experiencias en nuestro día a día, en concreto estados emocionales desagradables u otras experiencias internas como la exigencia, la crítica o el exceso de perfeccionismo.

Vemos que una conducta perfectamente común en el ser humano puede pasar a ocupar un gran espacio en nuestra vida y además puede resultar conflictiva, ya que nuestro cuerpo está recibiendo una cantidad de nutrientes que no necesita porque la comida nutre nuestro cuerpo no nuestros estados internos.

Cuando comemos de manera emocional estamos tratando de satisfacer con comida necesidades que requieren otras acciones como aprender a calmarnos, consolarnos, a escucharnos, a ser menos críticos y exigentes.

Resumiendo, podemos decir, que la alimentación emocional es algo habitual, que forma parte de la cultura de los seres humanos y no tiene por qué resultar negativa para las personas.



El problema reside cuando la comida cobra una función principal en la gestión de las emociones, cuando la usamos para autorregularnos.

A modo de ejemplo, tomar un pedazo de pastel en un cumpleaños para celebrar, para compartir o para experimentar placer (a pesar de que no se sienta un hambre real fisiológica) puede resultar positivo para nuestro bienestar.

*Pero si los estados emocionales que resultan difíciles de gestionar se canalizan a través de la comida, **la conducta compulsiva por comer puede convertirse en un hábito y conllevar complicaciones en la salud física y mental, en el desequilibrio del sobrepeso o de los trastornos alimentarios.***




¿QUÉ PUEDO HACER?

Si sientes que en tu conducta alimentaria se ha instaurado el hábito por comer emocional, te invito a que la mires de manera amable desde esta nueva comprensión y que puedas empezar a desculpabilizarte a la vez que puedes tomar cierta responsabilidad en cómo quieres auto ayudarte.

Ahora queremos acercarte dos posibles pasos en dirección a que puedas tener una relación más consciente con la comida y de mayor conocimiento contigo misma:

- *El primer paso puede ser decidir seguir dejándote guiar por estos patrones inconscientes que no te van a ayudar.*
- *El segundo paso sería tomar conciencia de esa emoción que estas sintiendo y parar. Si me doy cuenta que estoy sintiendo una emoción, puedo observarla e identificarla y puedo abrir un espacio para decidir más libremente cómo quiero gestionarla o atenderla, si voy a comer o si voy a hacer otra cosa, en vez de dejarme guiar de manera automática e inconsciente por el impulso por comer emocional.*

A veces, puede resultar algo difícil ponerlo en práctica, y puede hacer falta una ayuda extra, alguien que nos acompañe y nos guíe para conseguir con éxito ese cambio que queremos conseguir de manera más fácil y llevadera.



*En Somos Psiconutrición, somos conscientes de ello, y por eso solo durante unos días ponemos a tu disposición **GRATIS una sesión online de valoración gratuita.***

Solo disponible para las primeras 20 personas que reserven su sesión.

Abordaremos tu situación desde un punto de vista integral y no meramente nutricional y/o estético.

Es gratis y ¡no te compromete a nada!

Reserva ahora la tuya a través del siguiente enlace:

[>> RESERVAR SESIÓN <<](#)

También puedes contactar con nosotras: nos encontrarás en:



LLAMANDONOS A:

688 88 75 83 (Mañanas)

652 75 00 76 (Tardes)



ESCRIBIENDONOS A:

info@somospsiconutricion.com