



PATRÓN ALIMENTARIO EXTERNO

SEÑALES DEL PATRÓN.....1

¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?.....3

¿QUÉ PUEDO HACER?.....4



SEÑALES DEL PATRÓN ALIMENTARIO EXTERNO

Has obtenido una puntuación alta de alimentación guiada por estímulos externos en comparación con la restrictiva y la emocional.


El patrón guiado por estímulos externos, como en el caso de los otros dos patrones, no se manifiesta de manera independiente y aislada de los demás patrones alimentarios.

Más bien conviven y se influyen unos a otros aunque bien es cierto que una persona puede venir de un patrón concreto y éste predominar o influir de manera más específica en la conducta alimentaria.

El patrón guiado por estímulos externos está guiado por los sentidos, por lo que veo, por lo que huelo y por el sentido del gusto, la boca.

Es el comer porque lo veo y lo quiero, lo huelo y lo quiero y me parece tan rico que quiero más.

En nuestra sociedad vivimos muy desde el piloto automático, desde una mentalidad de hacer una cosa después de la otra, por hábitos, sin tiempo para parar, comiendo en muchas ocasiones porque toca.



Y todo esto nos desconecta de nuestras sensaciones corporales y es muy común que no estemos percibiendo si de verdad estamos sintiendo hambre real o no, si mi cuerpo necesita ese alimento o no y si ya estoy saciada o no.

Desde éste vivir más en la mente y sin conciencia corporal es fácil dejarse llevar por los sentidos y comer más de lo que mi cuerpo necesita y excedernos en la cantidad de energía ingerida.



¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?

Este patrón es perfectamente normal en nuestra sociedad donde existe una abundancia exagerada de comida además de ser sumamente accesible.

Imaginemos que estamos en un supermercado rodeados de comida y hemos entrado con un poco de hambre.

Probablemente nos dejaremos llevar por lo que vemos, y si no estoy conectada con mis sensaciones internas seguramente querremos lo que vemos y tengamos conductas de sobre ingesta.

Ahí podemos sentir que nos estamos engordando lo que derivará inconscientemente en que hagamos conductas restrictivas para compensar el patrón guiado por estímulos externos.

El patrón restrictivo, el tratar de controlar la comida para controlar el cuerpo, conecta con el patrón de comer emocional, calmándonos con la comida y nuevamente trataremos de compensarlo aumentando las conductas restrictivas.

Los patrones alimentarios suelen estar interconectados y acaban guiando nuestras conductas alimentarias de manera inconsciente.



¿QUÉ PUEDO HACER?


Ahora que conoces cómo funcionan los patrones alimentarios y cómo están potenciados e influidos por todo lo que acabamos de ver, es más fácil que puedas desculpabilizarte a la vez que puedes tomar cierta responsabilidad en cómo quieres auto ayudarte.

El primer paso puede ser decidir que seguir dejándote guiar por estos patrones inconscientes no te va a ayudar.

Una de las técnicas más avaladas en consulta para trabajar con los patrones alimentarios es el mindfulness o conciencia plena.

Se trata de llevar nuestra conciencia, que suele estar en la mente y en modo logro de hacer, hacer, a la conciencia plena, que incluye nuestra conciencia corporal, lo que estamos experimentando en nuestro interior en el aquí y ahora.

Esta experiencia interna incluye los pensamientos, las emociones y las sensaciones internas, por ejemplo nuestras sensaciones de hambre, de saciedad, sensaciones o movimientos corporales y también lo que están percibiendo nuestros sentidos.




Esta práctica nos permite salir del modo piloto automático y de que los patrones guíen nuestras conductas alimentarias.

Por ejemplo si me doy cuenta que el patrón de restricción está guiando mi conducta, de que tengo un pensamiento de restricción puedo simplemente observarlo sin juzgarlo, porque no es incorrecto, es una conducta perfectamente normal dentro del ser humano, de la cultura y sociedad en la que vivimos, y puedo decidir si quiero hacerle caso o no.

Si me doy cuenta que estoy sintiendo una emoción, puedo observarla e identificarla y puedo abrir un espacio para decidir cómo quiero gestionarla o atenderla, si voy a comer o si voy a hacer otra cosa.

Si paso al lado de una panadería y huelo pan recién horneado puedo sentir si tengo o no sensación hambre y decidir si necesito comer o no.

Como ves, el practicar la atención plena a nuestra experiencia interna en el aquí y ahora, nos permite entender mejor qué es lo que nos está pasando y nos permite hacer algo diferente a los que los patrones alimentarios nos están dirigiendo.



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