



# PATRÓN ALIMENTARIO RESTRICTIVO

***SEÑALES DEL PATRÓN.....1***

***¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?.....2***

***¿QUÉ PUEDO HACER?.....6***



## **SEÑALES DEL PATRÓN ALIMENTARIO RESTRICTIVO**

*Si has puntuado alto en el patrón de comer restrictivo es probable que tu relación con la comida **se base en prohibir, controlar o compensar lo que comes desde una mentalidad de dieta, con la finalidad de adelgazar o no engordar.***

- *Es una forma de relacionarnos con la comida basada en reglas externas que nos marca una dieta y que nos lleva a desconectarnos de nuestras necesidades físicas y emocionales reales.*
- *Nos lleva a sentir culpabilidad y vergüenza según si cumplo o no esas reglas externas (otorgar valor moral a los alimentos).*
- *Nos lleva a catalogar alimentos como buenos o malos.*
- *Nos lleva a sentir que me porto bien si escojo alimentos buenos y entonces me siento bien y al revés.*



## **¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?**

*Comprender y entender el origen de tus patrón de comer restrictivo y reconocerlo puede ayudarte a tomar decisiones más conscientes y basadas en el autocuidado en vez de guiada de manera automática por el propio patrón de restricción.*

*Para empezar, decirte que **no nacemos con él, lo vamos integrando de dos maneras posibles:***


### **La primera:**

*Suele ocurrir que de pequeños hayamos crecido con un cuerpo más grande de lo que nuestra sociedad considera un cuerpo correcto.*

*Entonces es probable que en algún momento hayamos recibido comentarios por parte de personas de nuestros círculos familiares o escolares, por parte de padres, amigos, maestros que nos hayan hecho pensar que nuestro cuerpo no era válido o correcto.*

*También puede ser que en nuestra familia hayamos vivido un modelo de alimentación basado en las dietas y en el control del peso a través de la restricción.*

*Nuestra sociedad gordofóbica, además de marcar lo que es un cuerpo normativo también nos dice que la solución viene por ponerse a dieta.*




*Esto quiere decir que desde bien pequeños se inician conductas donde se restringen los alimentos que la cultura de la dieta etiqueta como prohibidos porque contienen mayor cantidad de calorías, nos referimos a los azúcares y las grasas.*

*Ya sabemos que, justamente éstos son los alimentos que mayor placer nos proporcionan al comerlos y son los que se trata de controlar como estrategia de controlar el cuerpo.*

*La consecuencia de tratar de evitar los alimentos más placenteros aumenta nuestro deseo por ellos y cuanto más nos los prohibimos, más los ansiamos.*

*De esta manera aumenta nuestra ingesta de este tipo de alimentos ricos en azúcares y grasas y así el patrón de comer restrictivo se va conectando con el patrón de comer emocional.*

*Aprendemos que al ingerir los alimentos que nos prohibimos hay un alivio y es muy fácil que nuestro cerebro use este recurso rápido para gestionar otras experiencias en nuestro día a día, por ejemplo para calmarnos o consolarnos cuando nos sentimos con ansiedad o estrés o hemos tenido una discusión y nos sentimos mal.*



*Al contrario que el comer restrictivo, 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.*

**La segunda:**

*La segunda manera de ir integrando el patrón de comer restrictivo pasa cuando tenemos un hábito de comer emocional y sentimos que nos estamos engordando.*

*Para que lo entiendas mejor piensa que hoy en día es muy fácil acceder a la comida, es una recompensa inmediata, solo tenemos que ir a la nevera y cogerla, y si la usamos para gestionar estados emocionales negativos o para premiarnos,.*

*Por poner un ejemplo, puede suponer que estemos ingresando unas calorías, una energía al cuerpo que realmente no estamos necesitando. Como consecuencia nuestro cuerpo lo va a manifestar engordando.*



*Dentro del contexto y sociedad en la que vivimos, donde se prima mucho la imagen corporal y el sentir que el comer emocional nos puede estar llevando a engordar, puede desencadenar comportamientos de restricción: a controlar la comida para no engordar.*

*Es en este momento donde el patrón de comer emocional se comienza a conectar con el patrón de comer restrictivo. Empezamos a restringir la comida para compensar el patrón de comer emocional.*

*El comer restrictivo, cuanto más evito comer aquello que ansío, más aumenta mi deseo por el comer ese alimento y seguramente más crecerá el patrón de comer emocionalmente hasta que no puedo más y acabo comiendo más de lo que necesitaba.*

*Entonces volvemos a conectar con el patrón restrictivo, controlamos la comida y nos prohibimos comer alimentos que nos producen placer porque creemos que engordan o nos prohibimos el hambre real y entramos en un ciclo abrumador que no sólo afecta al peso, sino también a nuestra salud mental.*

*¿Te sientes reconocida?*



## **¿QUÉ PUEDO HACER?**

*Ahora que conoces cómo funciona el patrón restrictivo y cómo están potenciados e influidos por lo que de ver es más acabas de ver es más fácil que puedas desculpabilizarte a la vez que puedes tomar cierta responsabilidad en cómo quieres auto ayudarte.*


*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 que seguir dejándote guiar por estos patrones automáticos e inconscientes no te va a ayudar.*

*El segundo paso será darte cuenta de que el patrón de restricción está guiando tu conducta, de que tienes un pensamiento de restricción, de prohibición de un alimento o de querer compensar una sobre ingesta.*

*Puedes simplemente observarlo sin juzgarlo, porque no es incorrecto, es una conducta perfectamente normal dentro del ser humano y de la cultura y sociedad en la que vivimos.*

*Puedes darte un espacio para decidir: si quiero hacerle caso o no.*



*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