5 ESTRATEGIAS PARA PARA LIDIAR CON EL COMER EMOCIONAL

CÓMO CONECTAR CON TU CUERPO Y TUS NECESIDADES REALES

Consuelo Fraile - Dietista Nutricionista
Colegiada MAD-00257
www.cfnutricion.es

5

ESTRATEGIAS PARA para Lidiar con el Comer Emocional:
Cómo Conectar con tu Cuerpo y tus Necesidades Reales

Introducción:

El comer emocional es una respuesta aprendida que solemos utilizar para desconectarnos de una emoción que nos resulta incómoda. Muchas veces recurrimos a la comida para dejar de sentir ansiedad, tristeza o estrés, y aunque esto nos ofrece un alivio momentáneo, no siempre es la mejor solución para manejar lo que realmente necesitamos: la gestión de nuestras emociones.
Es importante entender que no debemos culparnos por no haber aprendido a gestionar estos momentos de manera diferente. La mayoría de las veces, no hemos tenido las herramientas adecuadas para buscar alternativas más funcionales y saludables. Sin embargo, es clave darnos cuenta de que el ciclo de emoción, ingesta de alimentos específicos y la posterior culpa (o incluso el simple hecho de no estar tomando decisiones conscientes) pueden afectar nuestra relación con la comida.
Este ciclo puede llevarnos a etiquetar ciertos alimentos como "buenos" o "malos", lo cual es un error de base. Al hacerlo, le estamos asignando una carga ética a los alimentos que, en realidad, no deberían tener. Los alimentos son solo eso: comida que nos nutre. No hay moralidad involucrada, y comprender esto puede ser el primer paso para empezar a liberarnos de esas etiquetas y empezar a tener una relación más equilibrada y saludable con la comida.

Esta guía está pensada para proporcionarte herramientas prácticas, sin juicios, que te permitan mejorar tu bienestar integral. Sabemos que cada persona tiene su propio camino y que los patrones de comer emocional son complejos, por lo que aquí no buscamos culpabilizarte, sino ofrecerte recursos que te ayuden a tomar decisiones más conscientes. Al final, lo que importa es cómo te sientes y cómo puedes ir transformando tu relación con la comida de una forma amable y respetuosa contigo misma.

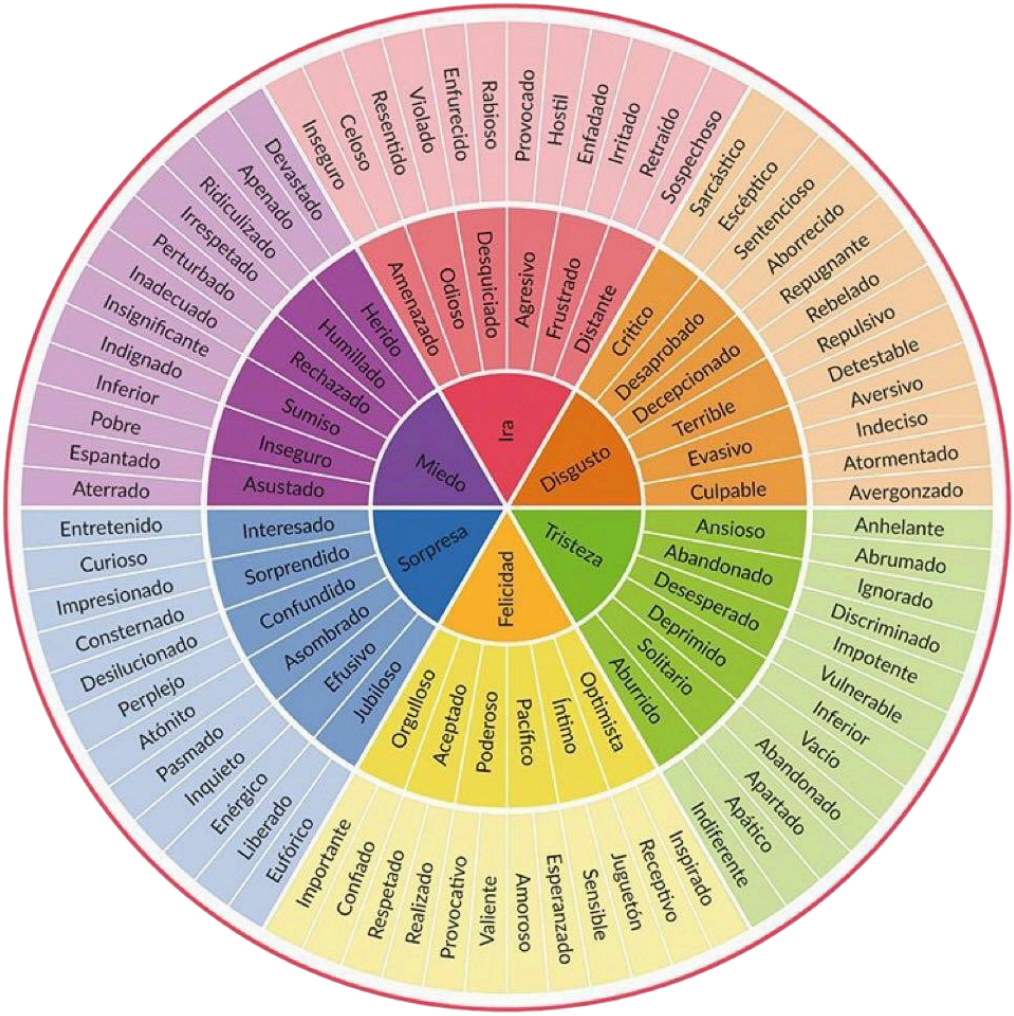
Estrategia 1: Reconocer Cuándo Estamos Comiendo de Manera Emocional

Uno de los primeros pasos para gestionar el comer emocional es aprender a reconocer cuándo estamos comiendo por razones que no son el hambre real, sino una necesidad emocional. Esto suele suceder cuando sentimos un fuerte deseo de comer algo específico, y ese algo suele ser "ese alimento" en particular, generalmente cargado de grasas, azúcares y sal.

¿Por qué esos alimentos? La respuesta está en la dopamina, la hormona del placer. Cuando consumimos estos ingredientes, nuestro cerebro experimenta un aumento en la liberación de dopamina, generando una sensación de bienestar. Sin embargo, este placer es momentáneo y desaparece casi tan rápido como llegó. El "riesgo" de esto es que nuestro cerebro, acostumbrado a esa liberación rápida de dopamina, nos pedirá más. Y sin darnos cuenta, podemos seguir comiendo ese mismo alimento, lo que generalmente lleva a una sobre-ingesta.

Este es un patrón que muchas veces pasa desapercibido, pero reconocerlo es el primer paso para tomar el control de nuestra relación con la comida.

Aquí te dejo una rueda con las señales emocionales más comunes que pueden ayudarte a identificar si estás comiendo guiada por alguna de ellas:



Ejercicio práctico:

Te invito a que empieces a hacer una lista de los desencadenantes emocionales que puedas identificar en tu propia vida. Piensa en los momentos en que sientes la necesidad de comer algo específico, como dulces, snacks salados o alimentos ricos en grasa. Anota los momentos y las emociones que experimentas antes de consumir esos alimentos. Al ser más consciente de estos patrones, empezarás a poder gestionarlos de forma más efectiva.

Estrategia 2: Crear una Pausa Consciente Antes de Comer

Una de las herramientas más poderosas para empezar a gestionar el comer emocional es crear una pausa consciente antes de tomar cualquier decisión sobre lo que vas a comer. Si sientes la necesidad de comer algo específico, especialmente si se trata de un alimento que sabes que está relacionado con la emoción (como dulces, snacks salados o alimentos ricos en grasa), date unos minutos antes de lanzarte a comer.

Este pequeño momento de pausa no tiene que ser largo, solo unos pocos minutos para reflexionar. Haz una parada mental y pregúntate: ¿Estoy comiendo porque realmente tengo hambre física o hay alguna emoción que me está impulsando a hacerlo? Puede ser que reconozcas que estás sintiendo ansiedad, estrés, aburrimiento o alguna otra emoción que suele aparecer en este tipo de situaciones.

Es importante que sepas que esto no significa que tengas que evitar el alimento. De hecho, en lugar de generar una sensación de privación, esta pausa ayuda a que tu cerebro no perciba el momento como una prohibición. El alimento está ahí y tienes la libertad de comerlo, pero al darte ese espacio, estarás tomando una decisión más consciente sobre si lo que realmente deseas es comerlo por hambre o por manejar alguna emoción.

Si, tras reflexionar, aún sientes que quieres comer ese alimento, hazlo sin culpa, pero desde un lugar más consciente. Lo estarás haciendo con total conocimiento de lo que está sucediendo, en lugar de simplemente actuar en piloto automático. Esta es una forma de recuperar el control y empezar a cambiar el patrón de comer emocional.

Estrategia 3: Encontrar alternativas al comer emocional

Una forma efectiva de empezar a gestionar el comer emocional es encontrar alternativas saludables que te ayuden a generar la misma sensación de bienestar que buscas en la comida, pero sin recurrir a ella de manera automática. Esto se trata de identificar actividades que puedan desencadenar la liberación de Dopamina (la hormona del placer) y que te hagan sentir bien, sin que involucren alimentos.

Algunas actividades que pueden ayudarte a sentirte mejor son:

- Caminar, especialmente si puedes hacerlo en un entorno natural (el aire libre y la naturaleza tienen un poder sanador increíble).
- Leer algo que te atrape y te haga desconectar.
- Escribir, ya sea en un diario o expresando tus pensamientos.
- Meditar para calmar la mente y conectar con tu interior.
- Cantar o bailar, incluso si es en privado, el movimiento libera energía positiva.
- Llamar a una amiga o tomar un café con ella, conversar y compartir con alguien de confianza puede ser una excelente manera de liberar tensiones.

Estas actividades no son una solución mágica, pero pueden ayudarte a crear nuevos patrones de respuesta a las emociones. A medida que las practiques, irás construyendo una nueva forma de lidiar con tus emociones sin recurrir a la comida.

Ejercicio práctico:

Te invito a hacer algo divertido y creativo. Prepara una cajita o un tarro bonito y escribe en pequeños papelitos las cosas que te hacen sentir bien, aquellas actividades que puedan brindarte bienestar (pueden ser las que mencioné o cualquier otra que se te ocurra). Dóblalos, mételos en la cajita o el tarro, y cuando sientas que el hambre emocional está llamando a tu puerta, saca uno de los papelitos y ponlo en práctica.

No se trata de una solución mágica, pero ¿qué pierdes con intentarlo? A veces, el simple hecho de hacer una pausa y elegir otra opción puede ser justo lo que necesitas para romper el ciclo del comer emocional.

Estrategia 4: Practicar la Alimentación Consciente

A veces, no podemos evitar comer ese alimento que tanto nos calma la emoción del momento. En esos casos, no se trata de prohibírnoslo, sino de disfrutarlo conscientemente. La alimentación consciente es una excelente herramienta para cambiar nuestra relación con la comida, incluso cuando decidimos comer algo por impulso emocional.

Si sientes que la necesidad de comer ese alimento que te calma la emoción está ahí, hazlo, pero con atención plena. Trata de poner todos tus sentidos al servicio del disfrute: la vista, el olfato, el tacto, el oído y, por supuesto, el gusto.

¿Cómo hacerlo?

1. Mira el alimento con atención. Observa sus colores, su forma, su textura. Trata de apreciarlo como algo valioso.
2. Huele el aroma antes de dar el primer bocado. Permítete sentir cómo esa fragancia te conecta con el momento.
3. Toca el alimento con las manos (si es posible) y siente su textura, temperatura y consistencia.
4. Escucha el sonido al masticar. A menudo comemos tan rápido que ni nos damos cuenta de los pequeños detalles, pero cada crujido o textura tiene algo que decirnos.
5. Degústalo lentamente. Come pequeños trozos, saboreando cada bocado. Concédele tiempo a tu cuerpo para sentir si realmente es lo que necesitas y si el placer que estás buscando se encuentra ahí, en cada bocado.

Esta práctica te permitirá comer de una manera más intencional y menos automática, rompiendo el ciclo del comer emocional. Quizás, al hacer este ejercicio, te des cuenta de que al disfrutar de tu comida con tanta atención, el deseo de comer en exceso disminuye. Recuerda, no se trata de ser perfecta, sino de conectar de manera consciente con lo que estás haciendo.

¿Te animas a probarlo?

Estrategia 5: Fomentar el Autocuidado

Cuando conectamos con nuestras necesidades reales y las atendemos con mimo y cariño, nos volvemos más capaces de cuidarnos a nosotras mismas de una forma que va más allá de la comida. Esta sensación de autocuidado puede ayudarnos a gestionar mejor el estrés y la ansiedad, reduciendo la necesidad de recurrir a la comida como única fuente de consuelo.

La propuesta es simple, pero poderosa: crea tu propia lista de autocuidado. Esas pequeñas acciones que te hacen sentir bien, que te recargan y que puedes incorporar a tu rutina.

Aquí tienes algunas ideas para inspirarte:

- Tomarte una pausa para respirar profundo.
- Dedicarte unos minutos a estirar o hacer yoga.
- Disfrutar de un baño relajante con sales o aceites esenciales.
- Acudir a un masaje o simplemente darte un automasaje en las manos o el rostro.
- Escribir en un diario cómo te sientes.
- Tomar una infusión caliente y disfrutar el momento.

Ahora sigue tú. ¿Qué actividades te hacen sentir bien y te ayudan a reconectar contigo? Escríbelas y guárdalas en un lugar visible. Cuantas más opciones tengas, más recursos tendrás para cuidarte sin necesidad de recurrir siempre a la comida.

Recuerda: el autocuidado no es un lujo ni un capricho, es una forma de darte el amor y la atención que mereces.

En conclusión:

Sanar la relación con la comida es un proceso, no un destino. Es un camino de autoconocimiento, paciencia y compasión con nosotras mismas. No se trata de perfección ni de eliminar por completo el comer emocional, sino de entenderlo, escucharlo y aprender a gestionarlo de manera más consciente.

Si en algún momento sientes que das un paso atrás, recuerda que esto no es un fallo, sino una oportunidad para seguir aprendiendo. Cada pequeña toma de conciencia es un avance, y lo importante es que sigas explorando nuevas formas de cuidarte, sin juicio ni culpa.

La conciencia es el primer paso hacia el cambio. Ahora que conoces estas estrategias, puedes empezar a aplicarlas poco a poco, sin presión. Observa qué funciona mejor para ti y permítete experimentar sin miedo.
💛 Confía en ti, en tu capacidad de escuchar tu cuerpo y en la posibilidad real de encontrar un equilibrio con la comida.

El camino hacia una relación más libre y equilibrada con la comida no tiene por qué ser solitario. Si sientes que necesitas más apoyo, estaré encantada de acompañarte en este proceso.

✨ Si quieres seguir profundizando en estos temas y trabajar de manera personalizada en tu bienestar, te invito a agendar una llamada conmigo para explorar tus necesidades y ver cómo puedo ayudarte.

AGENDA AQUÍ

En conclusión:

También puedes seguir aprendiendo a través de mis contenidos, donde comparto herramientas y reflexiones para ayudarte a tomar decisiones alimentarias más alineadas con tu bienestar.

SUSCRÍBETE AQUÍ A MI NEWSLETTER

Gracias por tomarte este tiempo para ti. Cada paso que das hacia el autocuidado es valioso. Celebra cada avance y recuerda que el cambio empieza con pequeñas decisiones llenas de conciencia.

🧡 ¿Lista para seguir cuidándote con amor y sin culpa?