



GREEN MOUNTAIN

AT FOX RUN

WOMEN'S RETREAT FOR HEALTHY WEIGHT & WELL-BEING

# 5 PASOS PARA SUPERAR LA ADICCIÓN A LA COMIDA

¿Crees que eres adicta a la comida? El concepto popular hoy es que cualquiera que no parezca poder parar una vez que comienza a comer alimentos ricos en azúcar, grasa y sal probablemente es adicta, y que es ésta la razón por la que come en exceso o se atraca.

Nosotras tenemos una opinión distinta.

Nuestros 40+ años de experiencia en Green Mountain at Fox Run nos dicen que puedes tener mucho más poder del que piensas cuando se trata de qué y cuánto comes. Y no necesariamente involucra renunciar a los alimentos que te encantan. De hecho, la creencia de que debes hacerlo está en la raíz del problema para muchas personas.

*Los sentimientos de adicción a la comida con frecuencia se asoman cuando intentamos restringir lo que comemos para controlar nuestro peso.*

Estos cinco pasos pueden ayudarte a explorar qué hay detrás de tus sentimientos de adicción a la comida. Pueden allanar el camino hacia comer lo que quieres de una forma que te haga sentir maravillosamente y apoye tu salud y tu peso saludable.

## PASO 1:

Deja de Llamarla Adicción



## PASO 2:

Explora Si la Sobreingesta Emocional o el Hábito Están en la Raíz de Tus Conductas Alimentarias



## PASO 3:

Experimenta con Cómo Comes



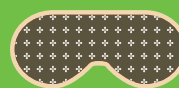
## PASO 4:

Experimenta con Qué Comes



## PASO 5:

Abona a Tu Auto-Cuidado



## Explorando la Adicción a la Comida

Actualmente escuchamos el término "adicción a la comida" con bastante frecuencia, pero la verdad es que incluso los científicos no tienen claro si es preciso. Los investigadores líderes prefieren utilizar el término "comida y adicción", creando una separación que puede ser importante para el manejo eficaz de los antojos.

La adicción se caracteriza por una compulsión a buscar y consumir una sustancia, pérdida de control en limitar cuánto se consume y la aparición de un estado emocional negativo cuando la sustancia no está disponible. En el caso de la comida, puede verse como esto:

**Se te antoja una barra de chocolate a media tarde. Haces tu mejor esfuerzo por no comértela, pero eventualmente te rindes.**

**No obstante, tu antojo no cede, sigues pensando en el chocolate y regresas por más.**

**Te sientes entonces mal por comer más, y quizá comas aún más para ayudarte a aliviar el malestar.**

**Decides nunca más volver a comer chocolate porque no pareces poder controlarte con él.**

**Pero se te vuelve a antojar el siguiente día. No puedes pensar en nada más, y te obsesionas hasta que lo vuelves a comer.**

Es importante entender que los antojos de comida son normales. Son considerados parte del impulso interno por comer que es importante para la supervivencia. Sin embargo, es la intensidad con la que las personas los experimentan lo que puede diferir. Esta intensidad con frecuencia se alimenta de sentimientos de privación que son creados por reglas de dieta para perder peso que prohíben ciertos alimentos. Cualquiera que haya estado a dieta puede ser capaz de identificarse con el escenario arriba descrito.

En el mundo actual, un gran número de personas han pasado su vida restringiendo lo que comen en un esfuerzo por perder peso o evitar ganar peso. Como resultado, con frecuencia se pierden del placer

derivado de comer y del sentimiento de satisfacción después de comer que es importante para la regulación del apetito. Pueden también perderse de otras funciones importantes que la comida desempeña en nuestras vidas, tales como celebración o socialización. Todos estos factores pueden ser una trampa para incrementar el atractivo de ciertos alimentos y como consecuencia comer en exceso.

Adicionalmente, el "ciclo restricción/atracón"—la sobreingesta que habitualmente ocurre después de una alimentación restrictiva como la que se observa con las dietas—puede desencadenar cambios en el cerebro que afectan la cantidad que deseamos y necesitamos de ciertos ingredientes en la comida para sentirnos satisfechas.<sup>1</sup> Estos cambios cerebrales pueden significar que algunas personas son más vulnerables a la vista u olfato de alimentos y pueden incluso requerir más de ciertos tipos de comida para sentirse satisfechas.

El modelo de adicción sugiere que ingredientes como el azúcar son responsables de intensos antojos, pero la investigación no respalda la afirmación de que el azúcar es adictiva.<sup>2</sup> Adicionalmente, en el modelo de adicción se requiere de abstinencia. Pero eso puede exacerbar los antojos puesto que los intentos de abstinencia sientan las bases del ciclo restricción-atracón. Es como intentar resolver un problema haciendo lo que lo originó en primer lugar.

A lo largo de nuestros 40+ años trabajando con mujeres que luchan con antojos de comida, hemos encontrado que al alejarse del ciclo restricción-atracón, regularmente haciendo comidas equilibradas, manejando mejor el estrés y comenzando a pensar de diferente manera acerca de su capacidad para gestionar su alimentación, muchas personas descubren que son capaces de comer alimentos ricos en azúcar, grasa y sal de una manera que apoya su bienestar.

Nuestra experiencia se refleja en los pasos que proveemos en este libro blanco para sobreponerte a sentimientos de adicción a la comida.

# PASO 1:

## DEJA DE LLAMARLA ADICCIÓN

¿Cómo te hace sentir el término "adicción"?  
¿Desesperanzada, fuera de control, de voluntad débil?

Si bien puedes verdaderamente sentirte y actuar como si no tuvieras control alguno sobre cuánto comes de ciertos alimentos, llamar a esta lucha "adicción" puede crear una profecía autocumplida.

*Cuando creemos que no podemos hacer nada acerca de un problema, usualmente no podemos.*

Pero cuando nos hablamos de manera más positiva, creamos un ambiente de posibilidad. Uno que nos apoya, avanzando hacia descubrir las raíces de los problemas, de manera que podamos desarrollar estrategias eficaces para resolverlos.

¿Qué término puedes utilizar que te ayude a pensar más positivamente acerca de tu capacidad para manejar tu alimentación? Discutiremos algunas formas de hablar de la abrumadora atracción hacia ciertos alimentos o ingredientes que algunas de nosotras experimentamos. Antes, no obstante, explora cómo tu pensamiento puede crear problemas alimentarios.

### Afronta Tus Errores de Pensamiento

Los errores de pensamiento son formas de pensar que nos llevan a comportarnos de maneras que no nos llevan a donde queremos ir. Cuando te descubras pensando de las siguientes maneras, explora si esto está en la raíz de tu lucha con la comida, ya sea causándola o contribuyendo significativamente a ella.

**Pensamiento Todo-o-Nada:** La tendencia a irse a los extremos, juzgando las cosas—ya sean comida o conductas—como absolutamente buenas o terriblemente malas. Ejemplo: Después de comerte un trozo de pastel de cumpleaños, crees que arruinaste tu dieta, así que ya mejor comes más.

**EL RETO:** *Reconoce que pocas cosas son verdaderamente blanco y negro. Sin duda, vivir en la zona gris ofrece mucha mayor flexibilidad en las elecciones que hacemos y lo que aprendemos de ellas. ¿Podría un trozo de pastel de cumpleaños ser una experiencia placentera de vez en cuando que, mientras que podría tener poco valor nutricional por se, te satisface y te permite dejar de pensar en el pastel y disfrutar de la fiesta?*

**Comida Buena/Comida Mala:** Esto se trata de etiquetar ciertos alimentos como los que "deberíamos" comer. Otros alimentos están vedados. El problema es que el fruto prohibido es el más dulce. Cuando nos decimos que no podemos tener algo, terminamos pensando más en ello. Entonces, cuando sucumbimos y lo comemos—como la mayoría de nosotras inevitablemente lo hacemos—rara vez lo comemos en moderación.

**EL RETO:** *Ve los alimentos de manera neutral. Lo que quieres saber es cómo te hace sentir un alimento; es difícil saber esto cuando tienes nociones preconcebidas. Esto es, si piensas que un alimento es malo, puedes sentirte mal después de comerlo, puramente como resultado de lo que pensaste al respecto.*

**Pensamiento de Última-Oportunidad.** Resulta de la privación, que es parte de la mentalidad de dieta que se ha vuelto tan arraigada en muchas de nosotras después de años de intentar y fracasar en seguir dietas para perder peso. Cuando nos rendimos y comemos un alimento prohibido, pensamos que "mañana regreso a la dieta así que mejor ahorita como tanto como pueda". En vez de dejar de comer cuando nos sentimos satisfechas, invalidamos la señal desde el miedo de que no tendremos otra oportunidad para comer los alimentos que disfrutamos. Quizá de hecho nos hagamos más daño a nosotras mismas durante los momentos en que estamos planeando hacer dieta, que si nunca planéramos hacer dieta.

**EL RETO:** *Dite que siempre puedes comer más si decides que realmente quieres más. Tómate el tiempo para saborear lo que comes, y entonces haz pausa para considerar y decidir, quizá esperando alrededor de 10 minutos, en vez de automáticamente servirte más.*

**Afirmaciones de "Debería":** "Debería comer sano." "No debería comer eso." Cuando nos decimos "debería", nos comparamos con un ideal que con frecuencia no es realista para nosotras. Como resultado, estas afirmaciones de debería nos hacen sentir que no damos el ancho. Esto puede conducir a sobreingesta emocional en un intento por hacernos sentir mejor.

**EL RETO:** *Cambia las afirmaciones de "debería" por "Quiero..." o "No me gusta...". "Quiero una manzana" o "No me gustan las manzanas así que no quiero una." Esto hace de tu decisión tu elección, y puede tener un gran impacto en tu capacidad para mantener consistencia.*

## PASO 2: EXPLORA SI HAY OTRAS CUESTIONES EN LA RAÍZ DE TUS CONDUCTAS ALIMENTARIAS

### ¿Es Sobreingesta Emocional?

Es normal comer porque estamos felices, tristes, aburridas o simplemente porque nos gusta el sabor de un alimento. Pero cuando la comida se vuelve nuestra única estrategia para manejar emociones, esto es *sobreingesta emocional*.

La sobreingesta emocional ocurre por muchas razones, pero una de las más comunes es hacer dieta. Las dietas imponen reglas que no siempre son válidas y rara vez cubren nuestras necesidades individuales. Así que la mayoría de nosotras no podemos permanecer en una. Entonces podemos sentirnos avergonzadas, culpables y como que hemos fallado.

*Es importante reconocer que muchas personas hoy dicen que han renunciado a hacer dieta pero continúan viviendo de acuerdo con reglas de dieta.*

Así que a pesar de que dicen que no están haciendo dieta, las mismas emociones surgen cuando fracasan en seguir las reglas. Estas emociones comúnmente resultan en sobreingesta para sobrellevarlas.

Para muchas personas, no obstante, la sobreingesta emocional no tiene nada que ver con hacer dieta. En cambio, han formado un hábito de comer en exceso para manejar emociones difíciles. En este caso, un terapeuta puede ayudarte a descubrir las razones por las que sobreutilizas la comida para lidiar, y a desarrollar otras formas de manejar las emociones.

Para todas aquellas que comen en exceso en respuesta a emociones, el camino para superar la conducta comienza con identificar cuando ésta ocurre, descubriendo el propósito que sirve, manejando los detonadores emocionales proactivamente de manera que necesites menos la comida para lidiar, y experimentar con otros métodos de afrontamiento para que la comida no sea tu principal estrategia.

*Recuerda—es perfectamente normal comer en respuesta a emociones. La meta es disminuir la frecuencia, no hacer desaparecer la conducta. Si quieres comer por razones emocionales, entonces tomarte el tiempo para explorar por qué, y si comer producirá el resultado deseado, puede ayudarte a tomar la decisión de si realmente quieres comer o no. En ocasiones decidirás sí, y eso está bien.*

*Comer atentamente e intuitivamente, sin culpa, puede hacer que solo sea un episodio de comer en exceso, y evitar que se convierta en una espiral descendente hacia el odio a ti misma, que únicamente conducirá a más comer en exceso.*

### Una nota acerca del trastorno por atracón (BED):

No todas las personas que comen en exceso en respuesta a emociones tienen un trastorno alimentario, pero todas las que tienen atracones tienen antecedentes de sobreingesta emocional. Los criterios diagnósticos para BED incluyen el sentimiento de estar fuera de control con la comida, que puede sentirse como una adicción. A pesar de que muchos de los mismos abordajes se utilizan para interrumpir los atracones y la sobreingesta emocional, el BED es un trastorno alimentario serio y requiere de tratamiento especializado. Utiliza esta [herramienta de detección](#) para determinar si podrías estar luchando con BED.

## El camino para superar la sobreingesta emocional

- Renuncia a las reglas de dieta.
- Comienza a alimentarte predeciblemente y bien.
- Date permiso de comer lo que quieras.

El libro *Eat What You Love, Love What You Eat for Binge Eating*, co-escrito por la directora clínica de Green Mountain, la Dra. Kari Anderson, detalla un enfoque realista para superar la sobreingesta emocional—uno que puede ayudarte a sentirte mejor en el momento al mismo tiempo que sugiere otras formas de cuidar de ti misma para reducir la sobreingesta emocional.

## ¿Comes En Exceso Por Hábito?

El hábito es un patrón recurrente, con frecuencia inconsciente, de conducta, que se desarrolla por repetición. En ocasiones comemos ciertos alimentos en exceso simplemente porque es la forma en que los hemos comido una y otra vez. Esto con frecuencia recibe el nombre de comer sin conciencia; *comer palomitas en el cine es un ejemplo de comer sin conciencia, por hábito, que con frecuencia resulta en comer en exceso.*

Neurológicamente, las conductas repetitivas producen vías o surcos en nuestros cerebros que conducen al desarrollo de hábitos. Estos surcos nos mantienen atadas a formas particulares de comportarnos; es como estar estancadas en un bache en el camino y no poder salir fácilmente.

*El cerebro de hecho produce neuroquímicos que nos atraen en la forma de antojos.<sup>3</sup>*

Esta habituación puede ser tan poderosa que nos lleva a hacer cosas que no son razonables y que pueden incluso ser dañinas.

La buena noticia es que podemos crear nuevos surcos practicando distintas conductas que apoyan de mejor manera nuestra salud y bienestar, tales como alimentación consciente, intuitiva (ver abajo).

En un principio se requiere de un poco de esfuerzo para involucrarse en nuevas conductas, pero al practicar las nuevas conductas, éstas se arraigan y los viejos surcos dejan de dominar. Siguen estando ahí para ocasionalmente caer en ellos, pero con los nuevos hábitos establecidos, podemos salir de ellos más fácilmente.

## PASO 3: EXPERIMENTA CON CÓMO COMES

Experimentar significa intentar algo distinto, observando los resultados sin juicios para descubrir algo desconocido o probar un principio. Esto es importante porque todas somos diferentes. Los enfoques de molde de galletas, tales como las dietas para perder peso, no funcionan.

Los siguientes experimentos exploran cómo la mentalidad de dieta afecta tu alimentación. La mentalidad de dieta está detrás de muchas creencias acerca de, y conductas en torno a, la comida, que hacen que las personas piensen que son adictas a la comida.

**Experimento #1: Haz tres comidas equilibradas al día y, si así lo eliges, también una colación a media mañana, a media tarde y por la noche.**

Esto explora el impacto de comer de manera caótica—cuando una persona se salta comidas o hace comidas demasiado ligeras o desequilibradas, solo para tener demasiada hambre más tarde. Cuando estamos demasiado hambrientas, tendemos a elegir alimentos más densos y a comerlos rápidamente, con frecuencia rebasando el punto en que nos sentimos satisfechas antes de darnos cuenta. Entonces terminamos sintiéndonos incómodamente llenas.

Muchas personas comen de manera caótica porque están intentando perder peso. Otras lo hacen porque están tan ocupadas, que no piensan en comer hasta que tienen demasiada hambre. *La solución aquí es hacer de comer una prioridad—es una necesidad básica para el bienestar.*

### La Filosofía de Alimentación de Green Mountain at Fox Run

*La alimentación consciente, intuitiva* ofrece una forma natural de comenzar a crear nuevas vías cerebrales para mejores conductas en torno a la comida. Esto constituye la base de la filosofía de Green Mountain, que ha ayudado a miles de mujeres a poner fin a la lucha con la alimentación y con su peso a lo largo de las últimas cuatro décadas.

- Se trata de estar presente y consciente de las razones por las que quieres comer y cómo te sientes al hacerlo.
- ¿Está el hambre física involucrada o solo quieres disfrutar del sabor de un alimento en particular?

Cuando pones atención para notar cuándo tienes hambre y cuándo se disipa tu hambre, o cuándo comienza a atenuarse el sabor de la comida, estás practicando el hábito de escuchar las señales de tu cuerpo que fueron diseñadas para decirte cuándo, qué y cuánto comer para tu bienestar.

**INTENTA ESTO:**

Como mínimo, haz tres comidas equilibradas en horarios regulares, digamos cada 4-5 horas. Si no tienes hambre a primera hora en la mañana, come dentro de las dos horas después de levantarte.

Pon entonces atención a otros momentos en que sientas hambre y haz una colación si quieres.

Date permiso de comer botanas cuando no tienes hambre pero *nota* si no tienes hambre. Esto es importante porque te ayuda a hacerte consciente de *por qué* quieres comer, y también te da el poder para elegir. Esto ayuda a prevenir sentimientos de privación.

Experimenta con comer **una combinación de alimentos proteicos, grasas, frutas y verduras y almidones** en las comidas y colaciones. Quizá notes cómo esto te aporta el equilibrio necesario para apoyar una regulación saludable del apetito.

**Experimento #2: Date permiso de comer lo que sea que quieras.**

Muchas personas sienten que este experimento es demasiado peligroso de intentar. Pero piénsalo:

*Cuando no te permites comer esa barra de chocolate, a pesar de que la deseas intensamente, ¿sigues pensando en ella? ¿Y pensando en ella? ¿Y pensando en ella? ¿Hasta que te la comes? ¿Y entonces no solo te comes una, sino dos, tres, cuatro o más?*

¿Quizá sigues comiendo hasta que ya desapareció todo, a pesar de que te sientes enferma porque simplemente no sabes cómo parar de otra manera?

Éste es el ciclo restricción/atracón en acción. Comer en exceso es una respuesta normal a restringir. Cuando lo hacemos mucho, así como ocurre al ponernos a dieta, terminamos comiendo en exceso repetidamente. La sobreingesta repetitiva puede terminar ocasionando cambios cerebrales que pueden adormecer los sentimientos de placer que obtenemos de comer alimentos tales como barras de dulce. Esto puede a su vez llevarnos a comer más para obtener el efecto deseado.

**La forma de interrumpir el ciclo de restricción/atracón es dejar de restringir.** En vez de esto, experimenta con permitirte comerte la barra de chocolate en primer lugar.

Si al hacerlo descubres que luchas para parar, intenta estas estrategias para ayudarte antes de que te sientas enferma.

**Asegúrate de estar bien alimentada, como se describe en el Experimento #1.**

Compra solo una barra de dulce, no una bolsa entera. O una bolsa pequeña de papas fritas en vez de tamaño familiar. Hacer esto inserta un punto automático para parar. Dite que siempre puedes ir por más si así lo decides, pero date la oportunidad de pensar si realmente quieres más o no.

Come con atención plena: Realmente baja la velocidad y saborea la comida. Intenta bajar el cubierto entre bocados. O, si no estás utilizando un utensilio, baja el alimento entre bocados y no lo tomes de nuevo hasta que hayas deglutido.

Come con una amiga para que haya alguien con quien hablar de los sentimientos de querer más. O piensa en esto: Imagínate como tu propia amiga (¡vaya concepto!) y practica hablarte a ti misma al respecto como lo harías con una amiga.

Nuestros **Tips para Manejar los Antojos** pueden ayudar también.

**Si te descubres comiendo más de lo que realmente quieres, es clave no sentirte culpable, avergonzada o como que has fracasado.** Aprende de ello—¿por qué comiste más de lo que querías? ¿Qué podrías hacer la próxima vez que te ayudaría a no comer más de lo que quieres? Y entonces déjalo ser. Enfócate en las cosas en tu vida que son significativas, en vez de continuar repasando la experiencia de comer de más en tu mente.

**El permiso para comer lo que quieras es clave para resolver la lucha con la alimentación en personas que han hecho muchas dietas.** Se requiere de práctica, así que no tires la toalla demasiado pronto. Si necesitas ayuda, búscala. Una amiga que haya superado la mentalidad y las conductas de dieta, o una nutrióloga o terapeuta entrenada en la práctica de alimentación consciente o intuitiva desde el enfoque de Salud en Todas las Tallas, o inclusive una estancia en Green Mountain at Fox Run o un programa en Mindful Eating México® pueden ayudar.

### Experimento #3: Haz y utiliza un Frasco de Galletas de Green Mountain.

Esto te ayudará a practicar el hábito de buscar algo más que comida cuando estés estresada, triste, aburrida o sintiendo alguna otra emoción desafiante.

En un pedazo de papel, anota distintas actividades que *realmente* te guste hacer, dejando suficiente espacio entre ellas para recortarlas en tiras individuales, cada una con una sola actividad. Cosas como: relajarte en la tina caliente, caminar con tu mejor amiga, hablar con amigos en línea, hacerte un manicure o un masaje. Las actividades que estimulan los sentidos son especialmente buenas porque tienen la capacidad de ayudarnos a regular nuestra energía y estados emocionales. Un ejemplo puede ser el efecto relajante de la lavanda y el aroma estimulante de los cítricos.

Recorta las actividades en tiras, y entonces ponlas en un frasco que elijas como tu "frasco de galletas".

Cuando te descubras deseando una galleta (u otro alimento) en presencia de alguna emoción pero no tengas hambre, o no estés segura de si realmente tienes hambre, mete la mano a este frasco. Si no quieres hacer lo que elegiste primero, regrésalo al frasco y saca algo más. Es una forma de planear por anticipado actividades nutritivas que con frecuencia no se te ocurren en el calor del momento.

*Asegúrate de que sean cosas que te guste hacer.* De otra manera, no es probable que le ganen a la galleta. Y recuerda, está bien comerte la galleta si decides que de verdad la quieres.

## PASO 4: EXPERIMENTA CON QUÉ COMES

Si no encuentras respuestas a tus sentimientos de adicción a la comida experimentando con cómo comes, es momento de explorar cómo lo que comes podría estarte afectando. Intenta estos experimentos.

### Experimento #4: Come alimentos desafiantes como parte de un plan de alimentación equilibrado.

Los alimentos a los que las personas comúnmente refieren sentirse adictas habitualmente son alimentos más densos en energía y bajos en nutrientes, fibra, agua y proteína. Estos nutrientes son esenciales para ayudarnos a sentirnos satisfechas. Si comemos alimentos bajos en nutrientes cuando tenemos



hambre, quizá descubramos que necesitamos mucho más de lo "normal" para sentirnos satisfechas. Esto no es adicción, sino una respuesta física normal a comer un alimento que en realidad no cubre nuestras necesidades.

Para descubrir cuánto necesitas verdaderamente de tales alimentos para sentirte satisfecha, experimenta con comerlos como parte de las comidas, como se describe en el Experimento #1. Quizá descubras que el antojo de comer más de estos alimentos cambia, especialmente si también practicas darte permiso de comerlos al mismo tiempo, como se describe en el Experimento #2.

Por ejemplo, podrías comer papitas con un sandwich de pavo con lechuga, jitomate y aguacate a la hora de la comida. O, para quienes sienten que el pan es desafiante, comer el sandwich de pavo y vegetales en vez de una ensalada puede ser su experimento. Siempre puedes comerte también la ensalada como guarnición.

Si no ves que tu respuesta cambie, es momento de explorar con mayor profundidad.

### Experimento #5: Reduce el azúcar durante un período breve de tiempo.

Este experimento parecería contradecir todo lo que hemos dicho antes. *NO es algo que alguien que esté luchando con un trastorno alimentario o sentimientos de privación de comida debería intentar sin ayuda de un profesional de salud calificado experto en ayudar a personas que luchan con estas cuestiones.*

La intención es ver si hay una cuestión física subyacente que pudiera estar desencadenando tus antojos. La mejor manera de hacer esto es trabajar con un profesional calificado, como una nutrióloga entrenada en alimentación consciente o intuitiva.

**TRABAJA CON UN PROFESIONAL PARA INTENTAR ESTOS PASOS:**

Inicialmente suspende **BREVEMENTE** alimentos o ingredientes desafiantes. Los alimentos ricos en azúcar habitualmente son el tema, así que durante máximo dos semanas no comas alimentos ricos en azúcar agregada. No tienes que leer etiquetas para eliminar cada gramo posible de azúcar, solo los alimentos que típicamente se consideran ricos en azúcar como postres o bebidas endulzadas. Si crees que los edulcorantes artificiales también te dan antojo de dulce elimínalos también. Tal vez encuentres que comer frutas enteras (no jugos) te ayuda a disminuir algún antojo que experimentes durante este tiempo.

Después del tiempo que decidiste intentar eliminarlos, comienza a experimentar con agregar pequeñas cantidades de estos alimentos —digamos un postre en una comida por día, dos o tres veces por semana.

Come el alimento como parte de una comida equilibrada que incluya suficiente para satisfacerte y contenga bastante fibra, líquido, proteína y grasa (esto es, frutas, verduras y alimentos proteicos y oleaginosos).

Recuerda darte permiso total para comer estos alimentos, sin culpa, remordimientos o preocupaciones de que el alimento creará problemas con tu peso. En cambio, aprender cómo comer estos alimentos sin comerlos en exceso puede ser la clave para resolver tu lucha con la alimentación.

Haz esto en un entorno seguro, tal como un restaurante o con familia o amigos, no sentada sola en casa.

Distribuye estos experimentos a lo largo de la semana. En vez de comer postre tres noches seguidas, sáltate un par de noches en medio.

No intentes esto durante una época estresante/emotiva.

Si después de este experimento descubres que sigues sintiendo antojos intensos de ciertos alimentos, repite el Paso 1. Cómo pensamos acerca de la comida puede tener un potente efecto en cómo respondemos a ella.

Una estrategia que recomendamos ampliamente es comenzar a hablarte de manera distinta acerca de tu reacción. *En vez de decirte "No puedo controlar esto", intenta "Este alimento no me hace sentir bien. ¿Realmente lo quiero?"* Esto hace que lo que comes sea tu elección, no un resultado inevitable de tu entorno. El reencuadre consciente de tal pensamiento

te pone a cargo, y eso puede hacer un mundo de diferencia en cómo manejas tu alimentación.

## **PASO 5: ABONA A TU AUTO-CUIDADO**

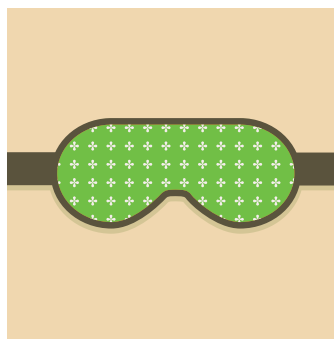
Nuestro bienestar físico afecta de manera poderosa nuestro bienestar.

*Si no estamos obteniendo suficiente sueño, suficiente actividad física o suficientes nutrientes que nuestros cuerpos y mentes necesitan para funcionar bien, podemos estar predisponiéndonos para la sobreingesta emocional.*

La falta de estos importantes componentes de un estilo de vida saludable pueden afectar de manera negativa nuestros sistemas reguladores del apetito y ocasionar antojos. La carencia también puede hacernos sentir deprimidas, apáticas y más, incrementando las probabilidades de buscar comida para reconfortarnos.

Al regularmente obtener estas cosas por anticipado, reducimos el potencial de encontrarnos en un estado en el que la comida se convierte en la forma más rápida y atractiva para ayudarnos a sentirnos mejor, por lo menos en el momento.

El auto-cuidado es difícil para algunas de nosotras debido a experiencias pasadas. Si esto es verdad para ti, considera trabajar con una terapeuta que pueda ayudarte a avanzar en esta área.





## Formas de Sentirte Mejor

A nivel cerebral, podemos incrementar nuestros sentimientos de placer de una variedad de formas que nos ayuden tanto a sentirnos mejor como a sentirnos menos atraídas por alimentos ricos en grasa, azúcar y sal. Considera estas ideas.

**Ponte sociable.** El apoyo social es uno de los mejores predictores de cambio positivo. También puede incrementar tanto la cantidad como la sensibilidad de los receptores cerebrales involucrados en obtener placer de la comida. Esto significa que puede requerirse de menos comida para producir la misma cantidad de placer.

*En particular, el sentimiento de cooperación y sentido de valor personal que obtenemos de la sociabilidad están en juego aquí. Acoplar además el ejercicio con la interacción social, como en deportes recreativos, puede mejorar nuestra respuesta de placer.*

Algunas de nosotras somos naturalmente introvertidas, otras extrovertidas. Esto significa que la necesidad de conexión puede variar de persona a persona. Así que encuentra la cantidad que esté bien para ti.

**Ponte activa.** El ejercicio en general juega una diversidad de roles para ayudarnos a manejar la alimentación<sup>4-9</sup>

- Incrementa hormonas y otras sustancias responsables de la sensación de saciedad.
- Disminuye el estrés y como consecuencia el comer en respuesta a estrés.
- Mejora los patrones de sueño, lo cual tiene un impacto positivo en las hormonas involucradas en el sistema regulador del apetito.



- Estimula la producción de endorfinas, esos químicos que causan bienestar y pueden elevar nuestro estado de ánimo de manera inmediata.
- Promueve la producción y uso de serotonina, lo que puede ayudarnos a sentirnos mejor todo el tiempo.
- Mejora la concentración de dopamina en el cerebro, creando un flujo continuo de químicos que causan bienestar sin utilizar la comida.

### **Canta como si nadie te estuviera escuchando.**

Cantar en la regadera o el coche es perfecto para aquellas de nosotras que somos desafinadas. O disfruta cualquier otra forma de música. También enciende las regiones de placer en nuestro cerebro.

**Ríete con frecuencia.** Quien sea que haya dicho primero que la risa es la mejor medicina era un genio. La investigación demuestra que sus beneficios para la salud son extensos—protege la salud cardiaca, apoya al sistema inmune, ayuda a controlar la glucosa en sangre en personas con diabetes e incrementa la tolerancia al dolor.<sup>10</sup> También es contagiosa. Como dice el dicho "Ríe y el mundo ríe contigo".

**Referencias** **1.** Kahathuduwa N, et al. Brain regions involved in ingestive behavior and related psychological constructs in people undergoing calorie restriction. *Appetite*. En prensa. Disponible en línea agosto 24, 2016. **2.** Westwater M, Fletcher PC, Ziauddeen H. Sugar addiction: the state of the science. *European Journal of Nutrition*. Publicado en línea julio 2, 2016. **3.** Schultz W. Behavioral Theories and the Neurophysiology of Reward, *Annual Review of Psychology*, 2006; 57: 87-115. **4.** Chaput, J. Physical Activity Plays an Important Role in Body Weight Regulation. *Journal of Obesity*, 2011; 360257. **5.** Martins C, Morgan L, Truby H. A review of the effects of exercise on appetite regulation: an obesity perspective. *International Journal of Obesity*, 2008; 32: 1337-1347. **6.** Jackson, EM. Stress Relief: The Role of Exercise in Stress Management. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2013;17(3). **7.** Youngstedt SD. Effects of exercise on sleep. *Clinics in Sports Medicine*. 2005; 24(2):355-65, xi. **8.** Young SN. How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*. 2007; 32(6): 394-399. **9.** Sutoo D, Akiyama K. Regulation of brain function by exercise. *Neurobiology of Disease*. 2003; 13(1): 1-14. **10.** McLean K. Can Laughter Be Therapeutic? *Yale Scientific*. 2001; 14:54;



GREEN MOUNTAIN

AT FOX RUN

WOMEN'S RETREAT FOR HEALTHY WEIGHT & WELL-BEING

# CÓMO PODEMOS AYUDAR

Desde 1973, en Green Mountain at Fox Run hemos ayudado a miles de mujeres a poner fin a su lucha con la comida y el peso con nuestro programa pionero de no-dieta. En 2015, abrimos nuestro Women's Center for Binge & Emotional Eating, cuyos servicios son reembolsables por aseguradoras en EUA.

Contáctanos en (800) 448-8106, (802) 228-8885 o [info@fitwoman.com](mailto:info@fitwoman.com) para hablar de cómo podemos ayudarte a poner fin a tu lucha con la comida y con el peso.

Para más información, por favor visita nuestra página web en [www.fitwoman.com](http://www.fitwoman.com).



**MARSHA HUDNALL**, MS, RDN, CD  
Presidenta & Co-Propietaria  
Green Mountain at Fox Run



**KARI ANDERSON**, DBH, LCMHC, CEDS  
Directora Clínica  
Women's Center for Binge & Emotional  
Eating Green Mountain at Fox Run

En el mundo de habla hispana, colaboramos con Mindful Eating México®, centro de salud alimentaria con enfoque de Salud en Todas las Tallas, no-dieta y mindfulness.

Para más información, por favor visita la página web en [www.mindfuleatingmexico.com](http://www.mindfuleatingmexico.com).