



GREEN MOUNTAIN

AT FOX RUN

## LA VERDAD ACERCA DE LA ADICCIÓN AL AZÚCAR & QUÉ PUEDES HACER AL RESPECTO



### ¿QUÉ ESTÁ MAL DE CATALOGAR UN "PALADAR GOLOSO" COMO ADICCIÓN AL AZÚCAR?



#### 1. ESTÁS CREANDO UNA PROFECÍA AUTOCUMPLIDA.

Los mensajes que nos mandamos a nosotras mismas acerca de cómo responderemos a una situación tienen un profundo efecto en cómo respondemos de hecho a esa situación. Si te dices a ti misma que eres una "adicta al azúcar", implicando que una vez que comiences a comer algo dulce perderás el control, cuando eventualmente sí te comas ese alimento, probablemente sentirás que has perdido el control. Pero en realidad no te has dado a ti misma ninguna otra opción. Al decidir el desenlace de la situación antes incluso de comenzar a comer, te niegas la oportunidad de responder de manera distinta.

#### 2. NO SIEMPRE SE TRATA SOLO DE LA COMIDA.

Es normal comer alimentos azucarados porque nos gusta el sabor dulce, pero quizá tambiénelijamos comerlos por muchas otras razones —estrés, soledad, fatiga, aburrimiento, celebración, y la lista sigue. Al achacarle nuestra experiencia a una "adicción", no nos estamos dando a nosotras mismas la oportunidad de explorar qué más podría yacer en la raíz de nuestras conductas alimentarias —las señales físicas, emocionales y ambientales que detonan nuestro deseo de comer. Este conocimiento es crítico para averiguar cómo podemos cambiar nuestras conductas en torno a ciertos alimentos de manera eficaz.

#### 3. DESARROLLAS UNA MENTALIDAD TODO-O-NADA, QUE CONDUCE A CONDUCTAS TODO-O-NADA.

Si creemos que somos adictas al azúcar, habitualmente también creemos que la única solución es la abstinencia total. Pero en algún momento llegamos a nuestro punto de quiebre y nos rendimos, y cuando lo hacemos casi siempre comemos en exceso el alimento que hemos estado intentando evitar. Vamos de un extremo (restricción completa) al otro extremo (comer en exceso). Esto refuerza la creencia de que no podemos confiar en nosotras mismas - incrementando nuestros esfuerzos restrictivos, pero siempre terminando con el mismo desenlace.



### ¿QUÉ HAGO SI SIENTO QUE SOY ADICTA AL AZÚCAR?



#### 1. ENTIENDE PORQUÉ ESTÁS COMIENDO.

Introduce la práctica de hacer una pausa antes de decidir comer. Verifica y pregunta "¿realmente me quiero comer esto ahora?" o "¿qué podría estar influyendo en mi deseo de comer?". Y explora tus experiencias pasadas con comer alimentos azucarados —cuándo, por qué, cómo— para ayudarte a comprender los detonadores que son realmente responsables de tus antojos. Esta información puede guiarte en la exploración de opciones alternativas, que quizá te ayuden justamente a cubrir de manera más eficaz tus verdaderas necesidades.

#### 2. PON ATENCIÓN A CÓMO COMES.

Incrementa la satisfacción que experimentas con los alimentos que eliges bajando la velocidad del proceso de comer, estando más presente, involucrando todos tus sentidos al comer y saboreando tu comida. Ésta es la esencia de la alimentación con atención plena. Cuando comemos atentamente, somos más capaces de detectar nuestras señales de hambre y saciedad y con frecuencia descubrimos que podemos sentirnos más satisfechas con menos comida, por el solo hecho de bajar la velocidad y sintonizarnos con el proceso.

#### 3. DATE A TI MISMA PERMISO INCONDICIONAL PARA COMER.

Para cualquiera que haya luchado con la alimentación, esto puede inicialmente parecer muy mala idea. Pero sabemos que la restricción tampoco ha funcionado. Ultimadamente, darte permiso de comer alimentos azucarados te ayudará a recuperar el poder que parecen tener sobre ti, permitiéndote ser tu propia autoridad en tus decisiones alimentarias. Y cuando estás a cargo de tus elecciones acerca de la comida, la fuerza de atracción de esos alimentos se vuelve mucho más débil.

262 Fox Lane, Ludlow, Vermont 05149 | (800) 448-8106 | WWW.FITWOMAN.COM

Traducción al español Mindful Eating México® | WWW.MINDFULEATINGMEXICO.COM