

La alimentación emocional

Nuestro estado emocional y el bienestar influyen de manera directa en nuestros hábitos de alimentación. Ya sea que estemos o no conscientes de ello, muchos de nosotros recurrimos a la comida para reconfortarnos cuando nos invaden emociones como el estrés, la tristeza o la soledad. Los alimentos que consumimos como reconfortantes suelen ser ricos en calorías, grasas y azúcares. Ser conscientes de nuestras emociones cuando estamos comiendo puede ayudarnos a reconocer nuestros patrones de alimentación e identificar lo que debemos hacer para cambiarlos.

¿Qué significa alimentarse emocionalmente?

Alimentarse emocionalmente es utilizar la comida para sentirse mejor o para satisfacer necesidades emocionales, y no para saciar el hambre. Una persona puede recurrir a la comida al sentirse triste o estresada, o incluso para usarla como una recompensa. Comer según las emociones no soluciona el problema subyacente y puede hacer que la persona se sienta peor a largo plazo.

El impulso de alimentarse emocionalmente a menudo se activa por causas como el estrés, las emociones fuertes o un trauma. El estrés laboral, las preocupaciones financieras, los problemas de salud, los hábitos de la infancia, las influencias sociales o los conflictos en las relaciones con los demás pueden ser la causa principal de la alimentación emocional.

Table 1: Hambre emocional vs hambre fisiológica

Hambre emocional	Hambre fisiológica
Se produce de repente	Se produce poco a poco
Se siente como si necesitara satisfacerse inmediatamente	Se siente como que puede esperar a satisfacerse
Se ansían comidas reconfortantes específicas	No se ansían comidas o alimentos específicos
La persona no se siente satisfecha incluso con el estómago lleno	No se ansían comidas o alimentos específicos
Puede provocar sentimientos de culpa, desamparo y vergüenza.	Al comer, la persona normalmente no se siente mal consigo misma

¿Come usted emocionalmente?

Sus respuestas a las siguientes preguntas le ayudarán a identificar si tiene comportamientos emocionales de alimentación:

- ¿Come más cuando se siente tenso?
- ¿Come cuando no tiene hambre o cuando ya está lleno?
- ¿Come para sentirse mejor —para calmarse y tranquilizarse cuando está triste, enojado, aburrido, inquieto, etc.?
- ¿Se recompensa a sí mismo con comida?
- ¿Come normalmente hasta que se siente lleno?
- ¿La comida le hace sentirse protegido?
- ¿Siente que la comida es como un amigo?
- ¿Se siente indefenso o fuera de control ante la comida?

Consejos para controlar la alimentación emocional

- **Hable con un profesional**, como su médico, un consejero o un terapeuta, para abordar la razón subyacente de por qué come emocionalmente. Es importante identificar la causa fundamental de la alimentación emocional a fin de encontrar mecanismos saludables para hacer frente a situaciones futuras que podrían desencadenar este tipo de comportamiento.
 - ▶ Para obtener información sobre los servicios de asesoramiento en Texas, visite hhs.texas.gov/es y busque asesoramiento sobre salud mental.
 - ▶ Llame al 2-1-1 o visite 211texas.org/ para encontrar o conectarse con servicios de consejería en su área.
- **Lleve un registro de alimentos** o un diario de lo que come y siente para identificar patrones de comportamiento. Si puede identificar los patrones emocionales que influyen en su alimentación, puede empezar a trabajar para cambiarlos.
- **En el desayuno coma alimentos saludables** a fin de motivarse para comer saludable el resto del día. Trate de evitar los alimentos con alto contenido de azúcar, como los cereales azucarados y los productos de panadería. Opte por alimentos como la avena, los huevos duros o los batidos hechos con fruta fresca.
- **Vigile el tipo de hambre que siente.** ¿Come porque tiene hambre o porque siente algo más, como estrés, tristeza, aburrimiento, etc.?
 - ▶ Si ha comido hace poco tiempo y su estómago no está haciendo ruidos, probablemente no tenga hambre. Si todavía siente la necesidad de comer algo, es probable que quiera comer por causas emocionales. Si es así, beba un poco de agua y espere una hora antes de volver a comer para asegurarse de que esté comiendo porque tiene hambre. A veces nuestro cuerpo puede sentir hambre cuando en realidad solo tenemos sed.
- **Coma suficientes proteínas** que le ayuden a sentirse lleno por más tiempo. Comer alimentos que sacian el hambre durante periodos más largos ayuda a disminuir los patrones de alimentación que no son saludables. Las proteínas no

solo se obtienen de la carne —pruebe a comer frijoles o nueces como fuentes alternativas.

- **Coma bocadillos saludables.** Coma tentempiés saludables, como frutas o verduras, entre las comidas para entretener el hambre mientras mantiene una dieta sana.
- **No se prive de manera innecesaria.** Tener conciencia plena cuando comemos no significa privarse de los alimentos que nos gustan. Considere otras alternativas más saludables a estos alimentos, reconociendo al mismo tiempo las emociones que siente al comerlos.

¡Visite www.texercise.com!

