



¿Cómo dejar las
reglas
alimentarias?



La manera para desafiar esas reglas sobre la comida consiste en poder desarrollar una conciencia no crítica sobre tus pensamientos y luego cultivar contrargumentos frente a los juicios y exigencias de esas reglas.

1. Vamos a examinar tus creencias

Puede ser que hayas pasado toda tu vida escuchando voces críticas de tus padres, familiares, amigos, profesores, profesionales de la salud, y acabar internalizando esas voces y habiéndolas hecho tuyas.

Ahora, revisa esta lista de creencias distorsionadas, y señala las afirmaciones incluidas en tu sistema de creencias:

Las proteínas son el mejor grupo de alimentos

Las grasas de la comida hace que nos haga engordar

No es necesario comer carbohidratos en todo el día, menos aún en la noche porque engordan

La gente nunca debería comer alimentos que contengan harina refinada o azúcar

La gente tiene que estar delgada para estar saludable

No combines dos carbohidratos en la misma comida

Ahora enumera cualquier otra creencia que tengas sobre la comida y también tu cuerpo:

Ahora examinemos el origen de estas creencias

Normalmente tienen un historial familiar de vivir el foco puesto en el peso y la talla corporal, por tanto, te invito a que reflexiones acerca del origen de tus convicciones sobre tu cuerpo y la comida:

Como en la actividad anterior, la idea es que empieces a evaluar esos pensamientos, observar esos pensamientos y que te cuestiones si es un pensamiento razonable o no.

Ejemplo: ¿hay pruebas científicas de calidad que respalden este pensamiento o realmente es un mito más, como todos los que existen en nutrición? ¿Si fuera así no tendríamos que todas las personas comer exactamente lo mismo y tendríamos la misma salud y forma de cuerpo?

Pero realmente esto es imposible, porque cada persona es un mundo, y nuestra salud, y nuestro cuerpo, no lo determina solo la alimentación.

Y podemos hacer afirmaciones basadas en hechos:

- Regla: “nunca conseguiré salud si sigo comiendo carbohidratos en la noche”
- Reformulada: “He comido anteriormente carbohidratos en la noche y no ha pasado absolutamente nada”

Ahora reformulemos esos pensamientos negativos

Si reformulamos esos pensamientos podemos cambiar los sentimientos que después tenemos sobre ellos.

En primer lugar, escribe algunas afirmaciones que te dices constantemente:

-“No hago nada bien, nunca puedo no desviarme de una dieta”

-“Siempre estoy comiendo en exceso y comidas malas”

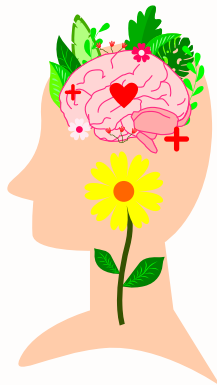
¿Cómo te sientes con estas afirmaciones negativas, mientras te las dices? Por ejemplo, antes o después de comer.

A continuación, sé consciente y describe cómo te sientes cuando estos pensamientos negativos se reformulan en forma de afirmaciones positivas:

- El sistema de hacer dieta no me ha servido hasta ahora, y ya está estudiado a que lleva a hacerme daño tanto física y mentalmente, y esto no lo quiero
- Cuando soy consciente, suelo percibir mi hambre y mi saciedad porque tengo la capacidad innata de detectar ambas, y las he ido recuperando
- Con un permiso incondicional para comer sin juzgarme, puedo escoger los alimentos que me apetecen sin juzgarme, y puedo escoger aquellos que me hacen bien. Soy capaz de comerme algunas galletas un día y ya quedarme saciada con esto

Nuestro lema a partir de ahora será

**“Ven de un lugar lleno de curiosidad,
y no de crítica y reprobación”**



La idea es que a partir de ahora podamos poco a poco trabajar en un diálogo interior positivo y de gratitud, y esto es tanto escribiéndolo como recordándotelo. Los pensamientos negativos llegarán, pero podemos tener luego otros pensamientos positivos para contrarrestar.

Ejemplo: “Estoy muy orgullosa de mi misma por ir incorporando movimiento a mi vida, y que estoy haciendo el movimiento que me gusta”

Y luego expresar gratitud:

“Soy afortunada por poder comprar alimentos frescos siempre que necesito llenar la nevera”

“Estoy agradecida por el cuerpo fuerte que tengo, que a pesar de los daños que he podido ocasionarle, sigue con salud”

“Me siento feliz por haber empezado un enfoque más enriquecedor con respecto a la comida”

Replantear los objetivos de manera realista y alejándonos del perfeccionismo, también nos ayuda a esta mentalidad de “todo o nada”.

Ejemplo:

“Voy a alimentarme de manera intuitiva siempre”

Reformulado:

“Intentaré de forma regular, siempre que pueda y quiera, que la mayoría de las veces pueda comer como una persona que se alimenta intuitivamente”

Entonces ¿Cómo podemos practicar darnos el permiso incondicional para comer?

Crear abundancia

Para poder practicar esto vamos a trabajar en crear abundancia, y dejar a un lado la mentalidad de escasez. Vamos a darnos verdadero permiso, y vamos a hacer algunos ejercicios para poder poner esto en práctica.

En este primer ejercicio anotarás en una hoja, o aquí mismo, los permisos que ahora en adelante te vas a dar. Tienes permiso incondicional para comer los alimentos que quieras, para disfrutarlos y para comerlos.

Ejemplos



Tengo permiso de comer carbohidratos en todas las comidas

Tengo permiso de comer frutas en la noche

Tengo permiso de comerme esa galleta cuando me apetezca

Tengo permiso de no sentir culpa cada vez que como chocolate

Tengo permiso de comer lo que sea y no pensar que lo tengo que quemar en ejercicio

Luego de esta actividad, y de que hayas anotado todos los permisos necesarios, vamos a empezar otro reto.

Re-introducir alimentos que te hayas prohibido

Haz una lista de todos los alimentos que desees comer en este momento.

¿Cuáles son tus alimentos favoritos? ¿Lo sabes? No esos que son buenos o que no engordan, simplemente los que a ti te gustan

¿Qué preparaciones son tus preferidas?

¿Cuáles son los alimentos o comidas que te encantan comer?

Puede ser cualquier tipo de alimento o comida, no te limites con esto.



Advertencia: Si este ejercicio es muy abrumador para ti, o si estás atravesando episodios fuertes de atracón en este momento, te recomendamos llevarlo a cabo cuando creas que te sientas más cómoda, o estés realmente preparada, o incluso si necesitas hacerlo junto a un profesional de salud que te pueda guiar y acompañar a lo largo de estos ejercicios.

Luego, vamos a poner un check en los alimentos o comidas que te permitas comer regularmente sin problema.

Y luego, encierra en un círculo los alimentos o comidas que has o sigues restringiendo. Ya sea de manera física o inconscientemente: sintiéndote mal cada vez que los comes, o no comprándolos en casa por miedo a comer “en exceso”, etc., es decir, el falso permiso.

Ahora vas a escoger uno o dos alimentos de esos que marcaste con un círculo (la cantidad depende de cómo te sientas con este reto).

Seguido, irás al supermercado, comprarás variedad de ellos, y los tendrás en la despensa.

Con variedad nos referimos a que si escogiste las galletas, por ejemplo, no vas a simplemente comprar un solo paquete de galletas y ya. La idea es que compres varios paquetes. De diferentes sabores, de diferentes tamaños, de diferentes marcas, y las tengas todas en casa.

Una vez que tengas estos alimentos en casa la idea es permitirte comerlos cada vez que se te antojen.

Y lo importante de todo esto es que indagues y observes con mucha curiosidad lo que va surgiendo mientras estás comiendo estos alimentos. **Cuando tengas antojo y vayas a comerlos, nota lo siguiente: ¿A qué sabe? ¿Te gusta el sabor, te gusta la textura? ¿Cómo se siente en tu cuerpo este alimento? ¿Te sienta bien? ¿Te sacia? ¿Te trae algún recuerdo? ¿Qué sientes al terminar de comer**

Repite este ejercicio con el resto de los alimentos que tengas en círculos. Hazlo poco a poco, y dándote tiempo para notar y para integrar lo que estás aprendiendo. Si un alimento es suficiente por semana, déjalo así, si quieres probar con dos alimentos también está bien. Escucha lo que necesites.

Queremos aclarar que este ejercicio no es comer por comer y ya. Se trata de investigar y notar con curiosidad lo que vas sintiendo antes, durante y después de comer esos alimentos. Cómo te sientes permitiéndote realmente comer esos alimentos que tanto te has prohibido.

Alimentación consciente e intuitiva no se trata solo de escuchar nuestros antojos y ya. Se trata de conseguir un bienestar integral, de ser conscientes del impacto de los alimentos en nuestro cuerpo, y de si comer ciertos alimentos, o en ciertas cantidades, nos está empezando a generar malestar corporal.

Se trata de observar si al comer estos alimentos constantemente vamos mejor o peor al baño, si tenemos mejores digestiones o no, si nuestras heces están cambiando, si tenemos dolor de cabeza, si nuestros niveles de energía están más bajos, etc.

Es importante que notemos esto, porque la idea de este ejercicio es probar por varios días, no solo durante un día. Sin embargo, si estás sintiendo antojos de estas comidas que te prohibías durante más de 1 o 2 semanas, es interesante que revises de nuevo el capítulo de las señales corporales, y revisar si es hambre

Si, por el contrario, pasan los días y las cantidades se van disminuyendo día tras día, es bueno notar también cómo se siente vivir con esa abundancia tanto antes, durante y después de comer. Por ejemplo, si te recomendamos incluir galletas en el desayuno, meriendas, comidas, cenas y postres, los primeros días quizá te encante, pero al día número 7 puede que ya te haga falta variar e incluir otros alimentos. Esto es consecuencia de vivir en abundancia.

Para crear un entorno de abundancia, es importante tener en cuenta que existe la escasez y la mentalidad de escasez. Podemos decir que existe la escasez física, y la escasez mental. La escasez física puede consistir en mantener ciertos alimentos fuera de tu casa u oficina por miedo a comerlos todos, puede ser también algún momento de escasez que hayas vivido, o poca disponibilidad o acceso a ciertos alimentos que hayas experimentado.

PACIENCIA MUCHA PACIENCIA

Resumen

- #1 Necesitamos ir desafiando nuestras reglas alimentarias para así poder tener una alimentación más compasiva e intuitiva
- #2 Crear abundancia en casa o mente para así tener permiso incondicional es ideal

¿Y CÓMO SIGO ESTE CAMINO?

Sabemos que el camino de romper con las reglas alimentarias, la culpabilidad, la restricción y confiar en tu cuerpo, es difícil.

El mundo nos dice que hagamos dieta, que cambiemos nuestros cuerpos... ¡incluso que odiamos nuestros cuerpos!

Así que vas a tener momentos en los que tú te sientas como la loca. Cuando eres la única en la oficina que no está haciendo el reto de perder peso. Y cuando seas la única en la fiesta que no habla de dieta. Y eso va a hacer que esto de no hacer dieta -algo que ya es difícil de hacer por sí solo- sea aún más complicado.

No estás sola

Esto es Nutrición es el lugar donde las personas aprenden a abandonar la cultura de las dietas y a vivir sin reglas alimentarias.



Mira nuestros cursos online

<https://esto-es-nutricion.teachable.com/p/cursos>