

Paso a paso Para que superes **LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL** GUÍA PRÁCTICA



Dr. Juan Pablo Hernández V.
Nutrición y Dietética

2019



PASO A PASO PARA QUE SUPERES LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL



IDENTIFICA QUE TAN COMEDOR@ EMOCIONAL ERES
QUIZ



CUESTIONARIO DE COMEDOR EMOCIONAL (CCE)



COMO INTERPRETO EL CUESTIONARIO CCE



DETECTA LAS DIFERENCIAS:
HAMBRE EMOCIONAL -VS- HAMBRE FÍSICA



IDENTIFICA TUS EMOCIONES FRENTE AL IMPULSO DE COMER



ALTERNATIVAS A LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL



COMO MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE TUS EMOCIONES, INCLUSO LAS "NO TAN BUENAS..."



¿CÓMO FUNCIONA EL ASESORAMIENTO PARA LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL?



Hola,

Gracias por descargar esta guía práctica.

Si estás leyendo esto, seguramente quieres tener una mejor relación con la comida.

Hombres y aún más mujeres de todas las edades pueden experimentar un deseo de alimentación ligado al aspecto emocional, generalmente con consecuencias negativas como aumento de peso o sentimientos de vergüenza y culpa.



IDENTIFIQUEMOS EL PROBLEMA

- ¿Alguna vez me he visto frente a la nevera buscando algo para comer, aunque no tenga hambre?
- ¿Deseo consumir alimentos cuando me siento de mal humor, y sé que no es hambre?
- ¿Tengo antojos de ciertos alimentos (por lo general no saludables)?
- ¿Luchó por no comerlos y luego me siento culpable?

Si respondes que sí a dos o más preguntas, seguramente has perdido la capacidad de escuchar tu apetito y nutrirte mejor.

No estoy diciendo que nunca debes comer dulces o algún antojo, entonces no estamos hablando solamente sobre la necesidad de tener una dieta equilibrada. Estamos hablando de como controlar las comidas impulsivas, desmedidas y pensamientos obsesivos alrededor de la alimentación.

Estamos hablando de recurrir a la comida, de una manera consciente o inconscientemente.

Estamos hablando de comportamientos que generalmente producen sentimientos de arrepentimiento, culpa y vergüenza.

¿Te suena familiar? Las siguientes páginas te pueden ayudar a mejorar tu relación con la comida.



IDENTIFICA QUE TAN COMEDOR@ EMOCIONAL ERES QUIZ

El primer paso es identificar si eres un comedor emocional y si es así, veamos qué emociones tienden a provocarte.

Pregunta	Si	No
¿Alguna vez has comido sin darte cuenta de que lo estás haciendo?		
¿Alguna vez te has sentido culpable o avergonzado después de comer?		
¿Sueles comer solo o en lugares aislados para que la gente no te vea comer?		
¿Comes después de una experiencia que ha causado una emoción negativa, como estar enojado después de una discusión, incluso si no tiene hambre?		
¿Deseas alimentos específicos cuando estás de mal humor, como siempre querer chocolate cuando te sientes deprimido@?		
¿Sientes la necesidad impulsiva de comer con los anuncios publicitarios?		
¿Comes porque sientes que no hay nada más que hacer?		
¿Comer mejora tu estado de ánimo cuando estás triste?		
¿Comer te distrae de tus problemas cuando te preocupa algo?		

Eres un comedor emocional si respondiste sí a más de dos preguntas.

La relación de las mujeres con la comida, generalmente, es más estrecha en lo emocional, y estas ingestas se dan como respuesta a señales de tipo ansiedad, depresión, enfado o soledad.

A continuación te presentamos el Cuestionario de comedor emocional para que identifiques el riesgo de sufrir padeciendo esta condición.



CUESTIONARIO DE COMEDOR EMOCIONAL (CCE)

Marque todas las declaraciones que sean verdaderas para usted	Valores			
	Nunca (0 pts)	A veces (1 pts)	Generalmente (2 pts)	Siempre (3 pts)
¿La bascula tiene el poder de cambiar tu estado de humor?				
¿Tienes antojo por ciertos alimentos específicos?				
¿Te cuesta para de comer dulces? (chocolatinas)				
¿Por la noche cuando llegas con cansancio es cuando más descontrol sientes?				
¿Estando en dieta comes más de la cuenta, tienes atracones de forma descontrolada?				
¿Te sientes culpable al comer alimentos prohibidos? (Empaquetados o dulces)				
¿Tienes problemas para controlar las cantidades de alimentos?				
¿Comes más de tus alimentos favoritos (descontrol) a solas?				
¿Comes cuando estas con estrés, enfado o aburrimiento?				
¿Que tanto sientes que la comida te controla en lugar de tu a ella?				
Puntuación: suma los puntos de cada valor				

*Este cuestionario esta basado en el cuestionario de Comedor Emocional CCE.



¿CUÁL FUE TU PUNTUACIÓN TOTAL?

TOTAL =



COMO INTERPRETO EL CUESTIONARIO CCE

CLAVE DE RESULTADOS

0-5: Comedor@ no emocional.

6-10: Comedor@ poco emocional.

11-20: Comedor@ emocional.

21-30: Comedor@ muy emocional.

Según tu resultado se interpreta el riesgo que tendrías de sufrir o padecer por causa de estas ingestas de origen emocional.



Disponible en: <https://webggs.pt/evento/workshop-introducao-a-inteligencia-emocional-monica-rodrigues/>

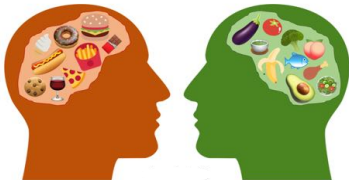


DETECTA LAS DIFERENCIAS: HAMBRE EMOCIONAL -VS- HAMBRE FÍSICA

(Ganas de comer)

(Fisiológica)

Antes de que puedas autocontrolar tu alimentación emocional, debes aprender a distinguir la diferencia entre el hambre emocional y física.



Disponible en: <http://janutrica.com/hambre-emocional-o-hambre-fisica/>

Hambre emocional Vs Hambre física

El hambre emocional es impulsiva.

El hambre física puede esperar.

El hambre emocional aparece de manera súbita.

El hambre física viene gradualmente.

El hambre emocional pide un alimento en particular (un antojo).

El hambre física está abierta a una amplia gama de opciones

El hambre emocional no se satisface, incluso cuando el estómago está lleno.

El hambre física se detiene cuando estás lleno.

La alimentación emocional desencadena sentimientos de culpa, impotencia y vergüenza.

Comer para satisfacer el hambre física no te hace sentir mal contigo mismo.



IDENTIFICA TUS EMOCIONES FRENTE AL IMPULSO DE COMER

Entonces, hemos identificado que serías comedor@ emocional y que hay ciertas emociones que te hacen más propens@ a perder el control.

Como se mencionó anteriormente, la alimentación emocional tiende a ser impulsiva y prácticamente sin sentido. Antes de que notes lo que estás haciendo, te pudieras encontrar con el antojo en la mano.

Cuando abras la nevera o los gabinetes de tu cocina para buscar comida, aprende a detener el impulso y reflexionar un poco. De esa manera, te das la oportunidad de tomar una decisión diferente.



¿QUE HACER?

Todo lo que tienes que hacer es realizar un STOP de un minuto y luego:

Formúlate estas preguntas:

1. ¿Tengo hambre o ganas de comer?
2. ¿Realmente necesito más alimentos en mi estómago?
3. Si no tengo hambre, ¿cuál de mis factores desencadenantes me empuja a querer comida?
4. ¿Cuáles son mis sentimientos ahora que he reconocido esto?

CONSEJO

Puedes mantener un pequeño diario junto a la nevera donde escribas las respuestas que te ayudan a identificar el motivo que pudo haber causado su antojo o viaje a la cocina y de esta manera superar más fácil lo que está provocando esta conducta.



ALTERNATIVAS A LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

A continuación encuentras algunas acciones que puedes hacer para distraer la ingesta emocional en tu propósito de sumar puntos en tu **Autocontrol**.



- **¿Depresión o soledad?** Llama a alguien que te haga sentir mejor, jugar con tu perro o gato es otra opción o mira una foto favorita o un recuerdo apreciado.
- **¿Ansiedad?** Usa esta energía bailando una canción favorita, apretando una pelota anti estrés o dando una caminata rápida.
- **¿Agotamiento?** Dese un capricho con una taza de té caliente, bañase, encienda algunas velas perfumadas y relájate.
- **¿Aburrimiento?** Lee un buen libro, mira un programa de comedia, sal de casa o visita un lugar al que hayas disfrutado antes.
- **De forma complementaria**, recurre a una actividad que sepas que disfrutas (tocar la guitarra, practicar algún deporte o tener contacto con la naturaleza).



COMO MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE TUS EMOCIONES, INCLUSO LAS “NO TAN BUENAS...”

Si bien puede parecer que su problema es que no tiene poder sobre cierta comida en cierto momento, la alimentación emocional en realidad proviene de sentirse impotente ante ciertas emociones.

Si lidias con este estado por medio de la comida, dejas de sentirte capaz de lidiar con tus sentimientos. Permitirse sentir emociones incómodas puede dar miedo...

Pero la verdad es que cuando no nos obsesionamos o no reprimimos nuestras emociones, incluso los sentimientos más dolorosos y difíciles, disminuyen relativamente rápido y pierden su poder desequilibrante.

Debemos tomar Conciencia y aprender a mantenernos por encima de esta influencia emocional que puede repercutir de manera negativa.



“HAY UNA MULTITUD DE ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN QUE HAN DEMOSTRADO QUE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC) ES LA FORMA MÁS EFECTIVA DE TRATAR LA ALIMENTACIÓN DESORDENADA Y LA IMAGEN CORPORAL.”

Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004

La TCC así como El Coaching nutricional puede permitirle controlar el estrés y reparar problemas que a menudo provocan una alimentación emocional. Esta alimentación va de la mano con trastornos del estado de ánimo como la depresión y la crisis de ansiedad.



¿CÓMO FUNCIONA EL ASESORAMIENTO PARA LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL?

La asesoría apoya la identificación de los desencadenantes emocionales que te llevan a comer en exceso...

El paso a seguir consiste en ayudarte a atravesar y superar esta condición por medio de herramientas que te ayudan a prestarle atención al mensaje y observar lo que te lleva a hacer o pensar esta emoción.



CONSULTE POR ASESORIA PROFESIONAL PARA DESCARTAR SIGNOS DE ALARMA QUE PUEDAN REPERCUTIR EN SU SALUD Y BIENESTAR.

A continuación, analizamos lo que no es útil para su bienestar u objetivo en nutrición y salud. Luego podemos desarrollar un complemento de herramientas a tu medida para que se le de respuesta de manera coherente a sus emociones negativas como el estrés, ansiedad, ira o la tristeza, sin culpa ni vergüenza.

El objetivo es también ayudarte a ganar confianza en la capacidad de tomar decisiones saludables, sin darse malos tratos. La terapia cognitivo-conductual también puede aumentar la autoconfianza sobre tu cuerpo y la manera de aprender a evitar pensamientos que provocan atracones, antojos o sentimientos de desesperanza.



Espero que esta guía haya sido útil y práctica como fuente de información valiosa para ti. Sin embargo, recuerda que no puedes cambiar todo de una vez... Si alguna vez terminas comiendo en exceso, se amable contigo mismo. No te rindas, solo intenta de nuevo la próxima vez que tengas un antojo.

En el blog personal de doctornutricionfit.com sabrás seleccionar, comprar y elaborar una alimentación adecuada. Además, mejorar tu estado físico, conocer más sobre nutrición, prevenir futuros problemas de salud, disfrutar tu alimentación saludable y ahorrar dinero.

El Dr. Juan Pablo Hernández quisiera agradecerle por tomarse el tiempo de leer esta guía paso a paso en la gestión emocional en su alimentación diaria, también darle la bienvenida oficial al mundo de DoctorNutricionFit.



Dr. Juan Pablo Hernández V.
Nutrición y Salud



(+57) 317 853 9870



www.doctornutricionfit.com

Ingresa Aquí





ANEXO PASO #1

¿QUÉ TIPO DE COMERDOR@ EMOCIONAL ERES? QUIZ*

#	Marque todas las declaraciones que sean verdaderas para usted	Si
1	Cuando me siento deprimido o deprimido como para levantar el ánimo	
2	Siento una gran necesidad de comer cuando estoy deprimido o me siento deprimido	
3	Tiendo a comer más cuando estoy decepcionado	
4	Tiendo a comer en exceso cuando me siento estresado	
5	Alcanzo bocadillos cuando estoy bajo presión o abrumado	
6	Si estoy nervioso o preocupado, como	
7	Cuando la gente me irrita o me frustra, como para calmarme	
8	Estoy obligado a comer para vengarme de alguien que me ha enojado	
9	Alcanzo la comida para sentirme mejor cuando estoy enojado	
10	Cuando estoy aburrido, tiendo a comer más de lo habitual	
11	Empiezo a esperar un bocadillo cuando el tiempo pasa lentamente	
12	Alcanzo un bocadillo cuando no tengo nada que hacer	
13	Mi apetito aumenta cuando estoy solo	
14	Comer me hace sentir menos solo cuando estoy solo	
15	Cuando estoy con otras personas tengo menos probabilidades de comer en exceso que cuando estoy solo	
16	Celebro con comida que generalmente no me permito	
17	No me preocupo por hacer dieta o restringir ciertos alimentos cuando estoy feliz	
18	Cuando estoy feliz, comer ciertos alimentos me hace sentir aún más feliz	

*Este cuestionario está basado en el cuestionario de tipos de Comedor Emocional.



COMO INTERPRETO EL QUIZ : COMERDOR@ EMOCIONAL

Las declaraciones del cuestionario anterior se relacionan con los tipos comunes de alimentación emocional. Al revisar las afirmaciones a las que respondió que sí, debería darle una idea general de sus desencadenantes particulares para la alimentación emocional.

- 1 - 3:** comer deprimido
- 4 - 6:** Ansiedad / estrés comiendo
- 7 - 9:** ira impulsada a comer
- 10-12:** Aburrimiento Comiendo
- 13-15:** Comidas de soledad
- 16-18:** Comidas felices

**ESCRIBE O ETIQUETA CUALES SERIAN TUS EMOCIONES
DISPARADORAS**



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D.. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645-651. Recuperado en 11 de diciembre de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000200043&lng=es&tlng=en.
- Evers, C., de Ridder, D. T. D., & Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible? *Health Psychology*, 28(6), 717-725. <https://doi.org/10.1037/a0016700>
- Smith, M., Segal, J., & Segal, R. (2019). Emotional Eating and How to Stop It. From HelpGuide.
- Chávez-León, Enrique, Benitez-Camacho, Erika, & Ontiveros Uribe, Martha Patricia. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud mental*, 37(2), 111-117. Recuperado en 12 de diciembre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004&lng=es&tlng=es.