

# La relación con la comida



**Nosotros nos definimos a partir de las relaciones que tenemos: con los demás, con el medio ambiente, con nuestro pasado, con lo que nos ocurre y, por supuesto, con nosotros mismos.**

**La relación con la comida no es diferente. La manera en que comemos nos habla mucho de cómo vivimos, de cuáles son nuestras creencias más profundas y de cómo reaccionamos.**

**Traer estos factores ahora a la conciencia es la manera de poder trabajar con ellos desde la capacidad que hoy, como personas maduras, poseemos para enfrentarlos con nuevas herramientas y nuevas perspectivas.**

**¿Qué significa para mí tener una buena relación con la comida?**

**Comer únicamente cuando tenemos hambre física y dejar de hacerlo cuando estamos físicamente satisfechos.**

# La relación con la comida



## ¿Qué nos ha llevado a tener una mala relación con la comida?

### Llenar vacíos:

Cuando nuestras necesidades básicas de amor, compañía, consuelo, dulzura, comprensión, apapacho, complicidad, ternura, etcétera, no fueron cubiertas de manera satisfactoria, ya sea realmente o porque así lo percibimos, comenzamos a buscar cómo compensarlas. Entonces, inconscientemente recurrimos a la comida para cubrir ese hueco, ese vacío que se ha generado dentro de nosotros. Por ejemplo, si no somos capaces de sentir satisfacción en nuestras relaciones, en las actividades que realizamos; si no nos damos permiso de experimentar sensaciones placenteras como divertimos, reír, besar, o tener un pasatiempo que nos llene; o si eventual o constantemente nos sentimos solos, la única alternativa para "olvidar" esa soledad es consolarnos con una buena rebanada de pastel.





# La relación con la comida



## *Escapar:*

Cuando no tenemos un manejo adecuado de las emociones, ya sea porque no aprendimos como, porque cuando lo hicimos nos dolió, porque se burlaron de nosotros por hacerlo o no era bien visto por nuestra familia, etcétera, aprendimos a “escapar” de eso que sentimos.

## *Protegernos:*

Imaginemos a un pequeño que ve venir a su papá hecho una furia para regañarlo o quizá para pegarle; a su edad no tiene cómo protegerse, su tamaño y su capacidad de respuesta no se lo permiten; entonces instintivamente busca una manera de cubrirse. El aumento de peso, en muchos casos, es una de ellas.

# La relación con la comida



## *Castigarnos:*

Cuando sentimos que hemos hecho algo malo a los ojos de los demás, si nuestras costumbres, creencias y formación se han basado en la cultura del castigo, es muy probable que continuemos recreando estos patrones usando la comida para

castigarnos. ¿Te ha pasado que te comes algo y luego te flagelas física o emocionalmente por ello?, o por el contrario, ¿te maltratas como penitencia matándote de hambre o dejando de comer? Esto de castigarnos está muy relacionado con lo que creemos de nosotros mismos; hay gente que se impone penitencias por sentirse contenta, por triunfar, por reír. ¡Sí! Aunque suene disparatado.

El asunto aquí no es centrar la atención en la comida, sino en las razones por las que una parte de nosotros cree (erróneamente) que debe ser castigada.



# La relación con la comida



## *Volver a contactar con la etapa oral:*



La primera experiencia vital que experimentamos al nacer es por medio de la boca. La conexión del bebé con su madre se da cuando esta lo alimenta dándole pecho, o mediante un biberón. Por lo general, estos momentos van acompañados de ternura, miradas suaves, abrazos y contacto. Aun cuando no lo recordamos racionalmente, nuestras células, nuestras fibras, nuestra piel, guardan esas sensaciones.

No es de extrañarse que cuando nos sentimos desolados, asustados, desesperanzados, etcétera, queramos recobrar, mediante el contacto de la boca con el alimento, la sensación de que todo está bien, que alguien nos cuida y nos quiere. Es muy común que para callar un llanto o, más adelante, un berrinche, nos dieran un chupón, una paleta, una galleta o cualquier otro alimento. Así aprendimos —y con frecuencia lo seguimos haciendo— a tranquilizarnos, así como a buscar bienestar, calidez, ternura, cuidado y protección a través de un bocado.

# La relación con la comida



## *Para construir un vínculo con nuestros padres:*

Como se menciona en el tema de la lealtad, constantemente buscamos afianzamos a algo que nos permita vincularnos con nuestras figuras familiares más importantes: nuestros padres, principalmente. Mediante la comida (elemento inseparable de nuestra historia familiar) encontramos la forma de acercarnos a ellos.

Por ejemplo, si el único momento en que la madre dedica atención a su hijo es cuando está pendiente de su manera de comer, de inmediato el pequeño percibe un vínculo que aprovecha para hacerla enojar, sufrir o pelear; el caso es que cuando él come, recibe el interés de su mamá. Pasa el tiempo y, aun cuando ya no vivan bajo el mismo techo, ni a la madre le importen ya los estilos de su hijo para ingerir los bocados, ese lazo familiar, construido sobre la base de los aromas y los sabores culinarios, queda marcado en el interior del hombre para continuar actuando e influyendo en sus hábitos de alimentación, probablemente hasta el fin de sus días.



# La relación con la comida



## *Por creencias en la familia:*

“En esta casa nada se desperdicia”, “Nada sana mejor al corazón que una sopita caliente”, “Pancita llena, corazón contento”, “A los gordos nadie los quiere”, “Come más porque te ves desnutrido”, “Pareces muerto de hambre”, “Decir que no te gusta es de mala educación”,

La forma en que cada familia se relaciona con la comida es muy probable que marque la forma de comer de los miembros que la conforman.

Según la personalidad de cada familia, la hora de la comida es sagrada o muy ceremoniosa; es informal o espontáneamente divertida... En casa de mi papá el desayuno diario constaba —invariablemente y sin excluir nada— de yogur, gelatina, fruta, huevo y pan dulce. Así yo en mi hogar, por mucho tiempo, repetí la misma rutina alimenticia hasta que decidí que en las mañanas a mí ni me daba tanta hambre, ni me daba tiempo de comer tanto.

Me costó mucho lograrlo, pues ni siquiera me había cuestionado lo conveniente que era para mí esa decisión. Como esta, adoptamos miles de costumbres que continúan determinando nuestra manera de comer, aun cuando no nos benefician y mucho menos se adecuan a nuestro estilo de vida actual.

# La relación con la comida



## *Te invito a que revises:*

¿Qué creencias y costumbres tienen en tu familia en torno a la comida?

Anótalas en una hoja y comprueba si concuerdan con tu estilo de vida, si te gustan y te hacen sentir bien; o si te das cuenta de que ya no las necesitas hoy en día.

También revisa qué sentimientos o sensaciones surgen en ti mientras traes de vuelta esas ideas que te han acompañado por tanto tiempo.



Texto extraído del libro "Cuando la comida calla mis sentimientos"

Coach Verónica N. Viscardi – 2ºCiclo



# Claves para diferenciar hambre EMOCIONAL de hambre FÍSICO



Aquí les dejo este cuadro que les permite diferenciar si es emocional o físico sus ganas de comer algo.

<b>EL HAMBRE EMOCIONAL</b>	↔	<b>EL HAMBRE FÍSICA</b>
<i>de repente</i>		<i>gradual</i>
<i>no puede esperar</i>		<i>puede esperar</i>
<i>alimentos cómodos</i>		<i>opciones abiertas</i>
<i>no basta con llenarse</i>		<i>puedes llenarte</i>
<i>fomenta el remordimiento</i>		<i>no te hace sentir mal</i>



# Claves para no subir de peso



La ansiedad, el aburrimiento y el sedentarismo pueden jugarnos una mala pasada en esta cuarentena obligatoria y hacernos comer de más.



# Claves para no subir de peso



Las costumbres cambiaron radicalmente desde la llegada del nuevo coronavirus a nuestro país.

A las indicaciones de las autoridades de permanecer en casa para evitar el contacto social y el posible contagio, y ya en cuarentena obligatoria, la alimentación familiar no es un tema menor.

Si tenemos en cuenta que permanecer dentro del hogar también puede favorecer el sedentarismo (ya que no se puede ir a gimnasios, clubes ni parques), a la incertidumbre lógica ante esta nueva situación le sumaremos ansiedad y aburrimiento. Y de allí a comer de más, hay un sólo paso.

En momentos de aislamiento involuntario, es decir que fue impuesto porque debemos cuidarnos y cuidar al prójimo, lo primero que puede aparecer es la sensación de que nos aburrimos, y cuando se presenta la ansiedad, empezamos a picotear sin control, ya sean galletitas o papas fritas, lo cual puede poner en riesgo la salud además de provocar aumento de peso.

# Claves para no subir de peso



## Cómo evitar el picoteo

Para evitar el picoteo lo mejor es organizar las comidas en determinados horarios y ceñirse a ellos, de manera de no tener hambre entre horas. Si las cuatro comidas principales están completas, no se debería tener hambre fuera de esos horarios.

Hay que ser conscientes de cuándo nos estamos alimentando por aburrimiento, para poder erradicar esa conducta.

Ocupar el tiempo en algún hobby o tarea hogareña para evitar estar ansiosos. Hacer manualidades o algún arreglo de la casa, cocinar recetas saludables con los chicos, leer o hacer ejercicios, pueden ser buenas opciones.

Mantener rutinas y limitar la exposición a los medios de comunicación.



# Claves para no subir de peso



## Evitar canalizar la ansiedad comiendo

**¿Qué hacer si, a pesar de intentar estar ocupado, es imposible resistirse a comer por ansiedad?**

Cuando decimos que comemos por ansiedad, estamos diciendo que llenamos con alimentos algún vacío emocional, tapando algo que no queremos ver, o por aburrimiento. Les propongo antes de comer algo:

- Poner la mano sobre su panza y preguntarse si realmente es hambre lo que sienten o están queriendo comer solo por estrés, angustia o porque están aburridos. Somos seres emocionales, comemos cuando estamos tristes y brindamos cuando estamos contentos. Pero también somos seres pensantes.

# Claves para no subir de peso



- Evitar los azúcares, los carbohidratos ultra procesados (galletitas, facturas, comida chatarra), las bebidas energizantes, el alcohol y el café. También se debe evitar el cigarrillo, otro agente que eleva el cortisol, incrementando los niveles de estrés interno.
- Se recomienda la ingesta de infusiones como té verde y de tilo, que ayudan a mantener un estado de calma.
- También ayudan los alimentos que aportan triptófano, que es un precursor del neurotransmisor serotonina, que colabora con el equilibrio emocional del cerebro. Algunos de esos alimentos son los frutos secos, la palta y el chocolate amargo en pequeñas cantidades.
- “También se recomienda el consumo de pescado, por su alto aporte de aceite esencial omega 3”.

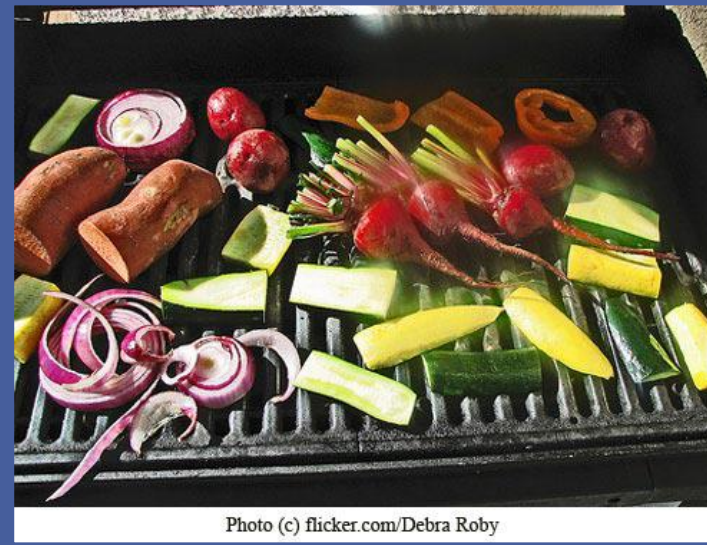
Fuente: Diario Clarin-Buena Vida

Coach Verónica N. Viscardi – 2ºCiclo



# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



Comes en exceso o comes muy poco, o solo

¿Te sientes conflictuado sobre tu forma de comer?

La práctica de mindfulness, dice la doctora Jan Chozen Bays, puede ayudarte a tener una relación saludable y agradable con la comida.

# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



El comer mindfully no se dirige a cuadros, tablas, pirámides o escalas.

No está dictado por expertos. Es dirigido por tus propias experiencias internas, momento a momento.

Tu experiencia es única. Por lo tanto, tú eres el experto. En el proceso de aprender a comer mindfully, reemplazamos a la autocrítica con el autocuidado, a la ansiedad con la curiosidad y a la culpabilidad con el respeto a tu propia sabiduría interna.

*Veamos una experiencia típica:* Sally piensa con temor sobre la charla que debe preparar para una conferencia on line muy importante.

Antes de empezar a trabajar en el discurso, ella decide relajarse y mirar unos minutos de TV. Se sienta con un paquete de patatas fritas. Al principio solo come unas pocas, pero según se vuelve más dramático el programa, come más y más rápido. Cuando termina el programa, mira hacia abajo y se da cuenta de que se ha comido todo el paquete. Se regaña a sí misma por desperdiciar tiempo y por comer chatarra. «!Demasiada sal y grasa!»



# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



Enfrascada en el drama de la pantalla, tapando su ansiedad sobre aplazamiento, ella ignoró lo que estaba ocurriendo en su mente, corazón, boca y estómago. Comió inconscientemente. Comió para volverse inconsciente. Se va a la cama sin alimentar su cuerpo y corazón, y con la mente aún ansiosa sobre la charla.

La próxima vez que sucede esto, ella decide comer las patatas fritas, pero trata de comerlas mindfully. Primero, comprueba lo que sucede en su mente. Encuentra que su mente está preocupada por un artículo que prometió escribir; su mente dice que debe empezar a hacerlo esta noche. Se fija en lo que sucede en su corazón y encuentra que se siente un poco sola porque su esposo está fuera de la ciudad. Se fija en su estómago y descubre que está con hambre y cansada. Ella necesita de cuidados. La única persona en casa que puede hacerlo es ella misma.

# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



## Hace una pequeña fiesta

Ella decide complacerse con una pequeña fiesta de patatas fritas. (Recuerda que el comer mindfully nos permite jugar con nuestros alimentos).

Coloca veinte patatas fritas en un plato. Mira sus formas y color. Come una patata frita, sintiendo su sabor. Pausa, luego come otra. No hay juicios de bien ni de mal. Ella simplemente está viendo los tonos habanos o cafés en cada superficie curvada, saboreando el toque de sal, escuchando el crujido al morder, sintiendo la textura crujiente que se derrite en suavidad.

Reflexiona sobre cómo llegaron a su plato estas patatas fritas, toma consciencia del cielo, del suelo, de la lluvia, del agricultor, de los trabajadores en la fábrica de patatas fritas, del conductor que hace las entregas, del tendero que las puso en los estantes y se las vendió a ella.

Con pequeñas pausas entre cada una de las patatas fritas, la fiesta de patatas fritas le toma diez minutos. Cuando termina, comprueba con su cuerpo para averiguar si alguna parte aún tiene hambre.



# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



El comer **mindfully** es una manera de redescubrir una de las cosas más placenteras que hacemos como seres humanos.

También es un camino para develar muchas actividades maravillosas que están sucediendo justo bajo nuestras narices y dentro de nuestros propios cuerpos.

El comer **mindfully** tiene el beneficio inesperado de ayudarnos a aprovechar de la sabiduría natural de nuestros cuerpos y de la capacidad natural de nuestro corazón para la apertura y gratitud. Nos preguntamos cosas, como:

¿Tengo hambre?

¿Dónde siento el hambre?

¿Qué parte de mí tiene hambre?

¿Qué es lo que realmente ansío?

¿Qué estoy saboreando justo ahora?

Son preguntas muy simples, pero raramente las hacemos.

# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



**Mindfulness es el mejor saborizante:**

Mientras escribo esto, estoy comiendo una tarta de limón. Luego de escribir varias horas, estoy lista para recompensarme con una tarta. El primer bocado es delicioso, cremoso, dulce-agrio, se derrite. Cuando tomo el segundo bocado, pienso en qué escribir después. El sabor en mi boca disminuye. Tomo otro pedazo y me levanto para sacarle punta a un lápiz. Mientras camino, noto que estoy masticando, pero casi ya no hay sabor a limón en este tercer pedazo. Me siento, empiezo a trabajar y espero unos minutos.

Luego tomo el cuarto pedazo, totalmente enfocado en los olores, sabores y en las sensaciones físicas de la boca. ¡Delicioso, otra vez! Descubro, de nuevo (soy lenta para aprender) que la única manera de mantener la experiencia del “primer bocado”, para hacer honor al regalo de mi amigo, es comer lentamente, con largas pausas entre bocados.



# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



¿Por qué no puedo pensar, caminar y estar consciente del sabor de la tarta al mismo tiempo?

No puedo hacer todo esto a la vez porque mi mente tiene dos funciones distintivas, *pensar y estar consciente*. Cuando se enciende el pensar, se apaga la consciencia. Cuando la función de pensar está a todo dar, podemos comer una comida completa, una torta completa, un bote de helado completo, y no saborear más de uno o dos bocados.

Cuando no saboreamos, podemos terminar repletos, pero sintiéndonos totalmente insatisfechos. Esto es porque la mente y la boca no estuvieron presentes, no estuvieron saboreado o disfrutando mientras comíamos. El estómago se llenó, pero la mente y la boca no fueron satisfechas y continuaron a pedirnos que comamos.

Si no nos sentimos satisfechos, empezaremos a buscar algo más o algo diferente para comer. Todos han tenido la experiencia de rondar por la cocina, abrir alacenas y puertas, buscar algo infructuosamente, cualquier cosa para satisfacernos. Lo único que curará esto es un tipo de hambre fundamental, sentarse y estar, aunque sea por pocos minutos, totalmente presentes.

# Bocados de mindfulness

por Jan Chozen Bays



Si comemos y nos mantenemos conectados con la experiencia, y con las personas que cultivaron y cocinaron la comida, que sirvieron la comida, y con las que comen a nuestro lado, nos sentiremos más satisfechos, aún con un plato escaso.

**«Este es el regalo de comer mindfully,  
restaurar nuestro sentido de satisfacción  
no importa lo que comamos o no».**

Jan Chozen Bays es una pediatra, madre, esposa e instructora de meditación de mucho tiempo. Es autora de *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*.



# Algunos trucos mentales



## ¿Tentado de comer un postre despues de cenar?

Dite a ti mismo: “Esperaré y comeré chocolate cuando me vaya a la cama”.

Más tarde, en tu dormitorio, ya habrá pasado el tiempo y tu entorno alimentario habrá cambiado; ya no estás viendo lo que veias en tu cena.

Esto reduce el impulso de comer algo dulce y facilita saltar ese chocolate —y el postre— por completo.

# Algunos trucos mentales



**¿Tentado de comer ese croissant de chocolate del buffet de desayuno?**

Dite a ti mismo: «Puedo comérmelo, simplemente voy a comer otra cosa primero».

Después, llénate con huevos revueltos, tocino crocante y otros de tus alimentos preferidos bajos en carbohidratos.

Come todo lo que quieras.

¿Qué ocurre?

Que el antojo de croissant se habrá reducido tanto, que ya no lo querrás.



# Algunos trucos mentales



Cuando tu cuerpo está estresado, el cortisol se genera de manera excesiva, causando que tu cuerpo almacene grasa sobre todo en la zona abdominal.

Además, ante la necesidad de descargar tensiones, el estrés te lleva a comer más. Pero, si además de estresado, no puedes dormir, el asunto se complica.

Los expertos se muestran claros con la relación directa entre la falta de sueño y el efecto negativo que esta produce en las hormonas que regulan el hambre, como la leptina y la grelina, lo que genera un aumento del apetito por alimentos más calóricos y por los carbohidratos.