

La Psiconutrición es un **enfoque integrador que une la nutrición con la psicología** y busca comprender no solo qué comemos, sino también por qué comemos, cómo lo hacemos. Muchas veces el problema no está solo en la comida, sino en lo que está detrás de ella.

La psiconutrición ayuda a:



Prevenir trastornos de la conducta alimentaria



Reducir la ansiedad y la culpa al comer



Mejorar la adherencia a planes nutricionales



Promover el bienestar integral (mental, físico y emocional)



CLAVES PARA TRABAJAR TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Hambre emocional vs. hambre real:

- **Aprende a diferenciar** el hambre física (progresiva, localizada, fisiológica) del hambre emocional (repentina, ansiosa, específica).
- Haz una pausa antes de comer y pregúntate: **¿Qué necesito realmente ahora?**
- **Recuerda:** muchas veces no buscamos comida, sino consuelo emocional.

Tipos de comedores emocionales



Comedor emocional negativo

come más ante tristeza, estrés o ansiedad



Comedor emocional positivo

aumenta su ingesta cuando está alegre o celebrando

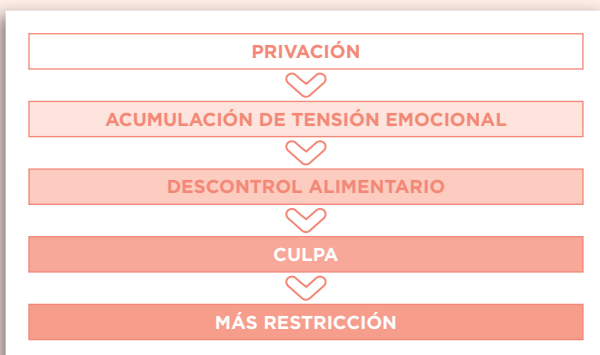


Restrictor emocional

pierde el apetito con emociones intensas

El ciclo de restricción y descontrol:

- Las dietas rígidas generan el siguiente ciclo. Romper este ciclo es clave para una relación saludable con la comida.



Diálogo interno y flexibilidad alimentaria:

- La forma en la que te hablas influye directamente en tu comportamiento. **Transforma el juicio por compasión.**
- **Evita clasificar** los alimentos como “buenos” o “malos”. Todos los alimentos pueden tener cabida desde la conciencia.
- Aplica la mentalidad de “juego infinito”: busca hábitos sostenibles, no metas de corto plazo.

Alimentación intuitiva: un viaje hacia la paz corporal:

- Reconoce los tres **tipos de hambre**: física, cognitiva y emocional.
- **Escucha tu cuerpo**: come cuando tengas hambre real, no por obligación ni por emociones.
- Registra tus **niveles de hambre y saciedad** para reconectar con tus señales internas.

Mindful eating (alimentación consciente):

- Come **sin pantallas ni distracciones**.
- **Mastica** despacio y nota sabores, texturas, temperaturas.
- **Observa tus emociones** durante y después de comer sin juzgarte.

Diario emocional-alimentario:

- **Registra** qué comes, cómo te sientes antes y después, y qué lo ha desencadenado.
- Te ayudará a **identificar patrones y tomar decisiones** más conscientes.

Autoconocimiento y compasión:

- El verdadero cambio no se basa en control, sino en conciencia, **cuidado y consistencia**.
- La **adherencia nutricional** nace de sentirte bien, no de exigirte más.

Regulación emocional alternativa:

- Para cada emoción, hay **estrategias específicas** que pueden ayudarte a evitar usar la comida como vía de escape:



Tristeza:

Busca apoyo emocional y practica la autocompasión.



Alegría:

Disfruta sin poner toda la atención en la comida.



Estrés:

Establece límites, priorízate y respira de forma consciente.



Miedo/ansiedad:

Normaliza lo que temes y mantén una estructura alimentaria.



Enfado:

Usa el movimiento físico y la comunicación asertiva.