

## NUTRITION INFORMATION FROM YOUR DIETITIAN

## Comer emocionalmente: Maneras en que nos comemos nuestras emociones

Lidiar con las emociones puede ser confuso y, con frecuencia, difícil. Algunas veces, usamos la comida como una forma de hacer frente a las emociones difíciles. Esto puede recomfortarnos o distraernos de nuestras emociones momentáneamente. Pero, esto puede entorpecer nuestras metas de pérdida de peso y de prevención de la diabetes tipo 2.

**El comer emocionalmente no ocurre por casualidad. Lo desencadenan emociones no deseadas y desagradables que no sabemos cómo enfrentar o no queremos enfrentar.** El primer paso para enfrentar el emocionalmente es reconocer qué lo desencadena.

### Desencadenantes comunes de comer emocionalmente

Hay varios tipos de desencadenantes comunes de comer emocionalmente, y estos desencadenantes pueden causar que usted coma en exceso de formas diferentes. La siguiente es una lista de los desencadenantes emocionales más comunes y tiene ejemplos de cómo cambiar los hábitos alimenticios.

**Esta es una lista de algunos desencadenantes comunes de comer emocionalmente**

Estrés	Premios	Soborno
Soledad	Aburrimiento	Tristeza
Frustración	Depresión	Nerviosismo
Ira	Ansiedad	Rencor

Si usted puede reconocer e identificar sus desencadenantes, puede crear soluciones para ayudarle a evitar comer emocionalmente. Utilice los siguientes espacios para identificar sus desencadenantes o escribir soluciones para sus desencadenantes, con el fin de evitar comer emocionalmente.

**Comer para distraerse:** Es simplemente **comer por placer y gozo**. Es la forma más leve y más común de comer emocionalmente. Disfrutar de la comida es parte de una alimentación saludable y es un principio importante de la alimentación intuitiva. Sin embargo, usar solo sus sentidos (vista, olor, sonido de la comida) para decidir si comer o no, con frecuencia puede hacer que usted piense que tiene hambre cuando tal vez no tiene. Comer como gratificación sensorial cuando físicamente no tiene hambre puede conducir fácilmente a comer en exceso.

Mis soluciones para evitar comer en exceso como gratificación sensorial incluyen:

1. Beber un vaso de agua y esperar 15 minutos para ver si todavía tengo hambre.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**¿De qué manera me ayuda el comer emocionalmente?**

- Sabe bien
- Es emocionante
- Es confiable, y siempre está allí
- Evita que me sienta solo o aburrido
- Me calma
- Adormece mis sentimientos negativos

**¿De qué manera me daña el comer emocionalmente?**

- Me produce sobrepeso
- Hace que la ropa no me quede
- Me hace sentir incómodo cuando hago ejercicio
- Eleva mis niveles de colesterol
- Me adormece e impide las alegrías de la vida



Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista certificado únicamente, y no está pensado para ser usado por otros profesionales.

© 2014-2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Patient and Provider Publications RD054S - 04/18 (Spanish translation 04/18 by inWhatLanguage)

**Comer para sentirse bien:** Esto significa comer alimentos que hacen que usted se sienta bien o recuerde momentos o lugares agradables. Con frecuencia, estos se llaman alimentos para sentirse bien. Estos alimentos pueden ser parte de una alimentación saludable siempre y cuando usted permanezca en contacto con sus señales de hambre y saciedad, y elija las porciones apropiadas.

Algunos de mis alimentos para sentirme bien y el por qué me hacen sentir bien incluyen:

1. Cena con pavo. Me hace recordar al Día de Acción de Gracias en casa de mi abuela.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Comer para distraerse:** Esto significa **usar los alimentos para distraerse de emociones no deseadas**. Comer para distraerse puede bloquear su capacidad para detectar sus sensaciones físicas de hambre. Solo proporciona un alivio temporal y puede evitar que usted encuentre y arregle la fuente verdadera de sus emociones.

Algunas situaciones cuando utilizo los alimentos para distraerme de mis emociones incluyen las siguientes:

1. Como fuera cuando estoy trabajando para distraerme de problemas en mi trabajo.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Comer para sedarse:** Es cuando usted **usa los alimentos para adormecer sus emociones**. Comer para enfrentar las emociones puede convertirse en un patrón adictivo. Es similar a los motivos por los cuales las personas usan las drogas y el alcohol.

**Si usted se identifica con frecuencia con este tipo de comer emocionalmente, puede ser una señal de que necesita alguna ayuda adicional para la salud mental.** Pida a su dietista más información y posiblemente un referido.

Algunas situaciones en las que uso los alimentos como sedación incluyen:

1. Cuando pienso en el dinero, voy a la nevera y tomo un bocadillo para comer.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Comer como castigo:** La culpa nos hace sentir que necesitamos castigarnos, y los alimentos con frecuencia se usan como castigo. Esta forma de comer como escape emocional no produce placer y con frecuencia se hace con fuerza y enojo.

Algunas situaciones en las que uso los alimentos como castigo incluyen:

1. ¡Me desagrada tener sobrepeso, y me castigo comiendo aún más!
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

## Su Plan de acción

### ¿Qué está dispuesto a hacer?

Después de identificar los momentos en que usted come emocionalmente (vea la sección a la izquierda), decida la mejor forma de enfrentar sus emociones en el futuro. A continuación, se ofrecen algunas ideas:

**Cuide** de usted mismo acudiendo a un amigo, cónyuge o consejero. Realice actividades recreativas tales como yoga, masaje, caminatas o tomar una siesta.

**Distráigase** leyendo, viendo una película, bailando, creando arte o sirviendo a los demás.

**Enfrente** directamente su emoción llamando a un amigo, llorando, meditando o escribiendo un diario.

¿Cuál es su estrategia para manejar las emociones sin usar la comida?

---

---

---

---