

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 reconfortarnos o distraernos de nuestras emociones momentáneamente. Pero, esto puede entorpecer nuestras metas de pérdida 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 comer 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



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?

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)