

## Diez principios de la alimentación intuitiva\*

### Primer principio: RECHACE LA MENTALIDAD DE LAS DIETAS

Tire los artículos de revista y libros sobre dietas que le ofrecen la falsa esperanza de perder peso de forma rápida, fácil y permanente. Enójese con las mentiras que lo han llevado a sentirse fracasado cada vez que una nueva dieta ha dejado de funcionar y ha recuperado todo el peso que había perdido. Si usted se permite que la más mínima esperanza de que una dieta nueva y mejor podría estar a la vuelta de la esquina, evitará que esté libre para redescubrir la alimentación intuitiva.

### Segundo principio: SATISFAGA SU HAMBRE

Mantenga su cuerpo alimentado biológicamente con energía y carbohidratos adecuados. De otro modo, usted puede desencadenar un impulso primitivo de comer en exceso. Una vez que llegue al momento del exceso de hambre, todas las intenciones de comer de forma moderada o consciente son pasajeras e irrelevantes. Aprender a satisfacer esta primera señal biológica alista el escenario para volver a desarrollar la confianza en sí mismo y en la comida.

### Tercer principio: HACER LAS PACES CON LA COMIDA

Haga una tregua, ¡deje de pelear con la comida! Dese un permiso incondicional para comer. Si usted se dice a sí mismo que no puede o no debe comer un alimento en particular, esto puede conducir a sensaciones intensas de privación que desembocan en ansias incontrolables y, con frecuencia, en comer compulsivamente. Cuando finalmente cede a sus alimentos prohibidos, comer será una experiencia de mucha intensidad que, por lo general, da como resultado comer en exceso y una sensación de culpa abrumadora.

### Cuarto principio: RETE AL POLICÍA DE LA COMIDA

Grite en voz alta “No” a los pensamientos en su cabeza que declaran que usted es “bueno” por haber comido el mínimo de calorías o “malo” porque comió un pedazo de pastel de chocolate. El policía de las comidas controla las reglas injustificadas que las dietas han creado. La estación de la policía está incrustada muy dentro de su psiquis y su altavoz grita a través de púas negativas, frases desesperanzadas y acusaciones que provocan sentimientos de culpa. Alejar al policía de la comida es un paso crítico para regresar a la alimentación intuitiva.

### Quinto principio: SIENTA SU SACIEDAD

Escuche las señales del cuerpo que le dicen que ya no tiene hambre. Observe las señales que muestran que usted está cómodamente lleno. Haga una pausa mientras come y pregúntese cómo sabe la comida, y cuál es su actual nivel de saciedad.

### Sexto principio: DESCUBRA EL FACTOR DE SATISFACCIÓN

Los japoneses tienen la sabiduría de promover el placer como uno de sus objetivos de vida saludable. En nuestro afán por ser delgados y sanos, con frecuencia pasamos por alto uno de los dones más básicos de la existencia: el placer y la satisfacción que se pueden encontrar en la experiencia de comer. Cuando usted come lo que realmente desea, en un ambiente acogedor, el placer que usted obtiene será una fuerza poderosa para ayudarlo a sentirse satisfecho y contento. Al proporcionarse esta experiencia, encontrará que requiere una menor cantidad de comida para decidir que ha tenido “suficiente”.

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

## Séptimo principio: ENFRENTAR SUS EMOCIONES SIN USAR LA COMIDA

Encuentre formas de reconfortar, nutrir, distraer y resolver sus problemas sin usar la comida. La ansiedad, la soledad, el aburrimiento y el enojo son emociones que todos experimentamos a lo largo de la vida. Cada una tiene su propio desencadenante y hay una forma para apaciguar a cada una. La comida no va a arreglar ninguna de estas emociones. Puede reconfortarle en el corto plazo, distraerle del dolor e incluso adormecerle dentro de una resaca alimenticia. Pero la comida no resolverá el problema. Si acaso, comer por hambre emocional solo hará que se sienta peor a largo plazo. Tarde o temprano, tendrá que lidiar con la fuente de la emoción, así como la incomodidad de comer en exceso.

## Octavo principio: RESPETE SU CUERPO

Acepte su modelo genético. Al igual que una persona con un tamaño de pie talla ocho no espera de forma realista meter el pie en un zapato talla seis, es igualmente inútil (e incómodo) tener las mismas expectativas acerca del tamaño de su cuerpo. Pero, en especial, respete su cuerpo para que pueda sentirse mejor acerca de quién es. Es difícil rechazar la mentalidad de las dietas si usted no es realista y demasiado crítico con la forma de su cuerpo.

## Noveno principio: EJERCICIO - SIENTA LA DIFERENCIA

Olvide el ejercicio militante. Simplemente manténgase activo y sienta la diferencia. Cambie su enfoque acerca de cómo se siente mover su cuerpo, en lugar del efecto de quemar las calorías que tiene el ejercicio. Si usted se enfoca en cómo se siente debido al ejercicio, por ejemplo, sentirse energizado, esto puede marcar la diferencia entre salir de la cama para una caminata rápida por la mañana o simplemente golpear el botón de dormir del despertador. Si cuando se despierta, su único objetivo es perder peso, por lo general este no es un factor motivador en ese momento.

## Décimo principio: HONRE SU SALUD - ALIMENTACIÓN AMABLE

Haga elecciones de comida que honren su salud y sus papilas gustativas a la vez que le hagan sentirse bien. Recuerde que usted no tiene que llevar una dieta perfecta para estar sano. Usted no va a tener repentinamente una deficiencia de nutrientes o a subir de peso por un bocadillo, una comida o un día de comida. Es lo que usted come de forma consistente en el tiempo lo que importa, el progreso es lo que cuenta, no la perfección.

Los principios de la alimentación intuitiva enumerados aquí tienen derechos de autor (1995, 2003, 2012) y se reproducen con permiso de Evelyn Tribole, MS, RD, coautora con Elyse Resch, MS, RD, FADA, del libro *Intuitive Eating, A Revolutionary Program That Works (Alimentación intuitiva, Un programa revolucionario que funciona)* (3.a edic., 2012) Nueva York: St. Martin's Griffin Press. Le recomendamos que compre este libro para tener información y educación más detallada en relación con la alimentación intuitiva.

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.

---

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

© 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 RD056S - 04/18 (Spanish translation 04/18 by inWhatLanguage)