

Comer con Calma: 7 Técnicas para Dejar de Pelear con la Comida



La comida no es tu enemigo. Es tu combustible. Es hora de dejar de luchar con ella y aprender a disfrutarla, con naturalidad y sin culpa.

¿Te sientes culpable después de comer? ¿Devoras los alimentos de pie, mientras revisas el celular, o en piloto automático? Nuestra relación con la comida se ha vuelto una batalla constante: las dietas, las prohibiciones, el estrés por lo que "se debe" comer. El resultado es una desconexión total de nuestro cuerpo, una incapacidad para escuchar sus señales de hambre y saciedad, y una constante ansiedad que sabotea cualquier intento de equilibrio.

Este manual es tu guía para la paz en la mesa. No te diremos qué comer, sino **cómo comer**. A través de 7 técnicas psicológicas, aprenderás a reconectar con tus sensaciones, a

comer con atención plena y a transformar cada comida en un acto de autocuidado, no de arrepentimiento. Es el momento de dejar de pelear y empezar a disfrutar.

Cómo el Estrés Altera Tu Forma de Comer

Cuando estás estresado, tu cerebro libera hormonas como el cortisol, que activan tu sistema de "lucha o huida". En este estado, la digestión se ralentiza, tu cuerpo se prepara para el peligro y tu mente busca soluciones rápidas para el malestar, a menudo en forma de comida rápida o azúcares.

Comer bajo estrés nos hace:

- **No masticar bien:** Tragar sin saborear, lo que dificulta la digestión.
- **Ignorar las señales de saciedad:** Comer más de lo que necesitamos porque no estamos prestando atención.
- **Elegir alimentos menos nutritivos:** Buscar el placer instantáneo del azúcar o la grasa en lugar de lo que el cuerpo realmente necesita.

7 Técnicas Psicológicas para Comer con Calma

1. **Técnica del "Modo Lento":** Antes de sentarte a comer, respira profundamente tres veces. Exhala el estrés. A continuación, decide conscientemente comer al 50% de tu velocidad habitual. Pon el tenedor en la mesa entre bocado y bocado. Esta simple acción te fuerza a ser más consciente y le da tiempo a tu estómago para enviar la señal de saciedad al cerebro.
2. **Mindful Eating Paso a Paso:** Haz que una de tus comidas del día (incluso un snack) sea un ejercicio de atención plena.
 - **Vista:** Observa los colores y las formas de tu plato.
 - **Olfato:** Huele los aromas de la comida.
 - **Tacto:** Siente la textura del alimento en tu boca.
 - **Gusto:** Saborea cada bocado lentamente, notando cada ingrediente.
 - **Oído:** Escucha el sonido de la masticación.
3. **El "Ejercicio del Semáforo":** Antes de comer, pregúntate en qué "color" estás:
 - **Rojo:** "Tengo muchísima hambre, un hambre voraz".
 - **Amarillo:** "Empiezo a sentir hambre".
 - **Verde:** "No tengo hambre". La meta es empezar a comer solo cuando estás en "Amarillo" o "Rojo" y no por aburrimiento o ansiedad.
4. **Detectar la Saciedad: La Escala del Hambre:** En una escala del 1 al 10 (donde 1 es morir de hambre y 10 es una indigestión), intenta terminar tu comida entre un 6 y un 7. La saciedad real no es la sensación de estar "lleno", sino la ausencia de hambre. Detente antes de llegar al punto de "indigestión".
5. **El Ritual Psicológico de Cierre del Día:** Si tiendes a picar por la noche, crea un ritual de cierre que no incluya comida. Puede ser lavarte los dientes, beber una

infusión de hierbas o leer un libro. Este acto le dice a tu cerebro que el "servicio de comidas" ha terminado por hoy.

6. **El Ejercicio del "Amigo a la Mesa"**: Imagina que un amigo que admiras está sentado contigo y observa cómo comes. ¿Te avergonzarías de la velocidad o de lo que comes? Este simple ejercicio te ayuda a responsabilizarte de tus acciones sin necesidad de juzgarte.
7. **El "Diario de Sentimientos"**: Cuando comas por impulso o te sientas culpable, anota la emoción que sentiste antes. No anotes lo que comiste, sino por qué lo hiciste. Con el tiempo, identificarás patrones y serás capaz de abordar la raíz del problema en lugar de solo los síntomas.

Plan Semanal de Entrenamiento Mental en la Mesa

La consistencia es clave. Elige una de estas técnicas por día y practícala en una comida.

- **Lunes: Técnica del "Modo Lento"**
- **Martes: Mindful Eating**
- **Miércoles: Ejercicio del Semáforo**
- **Jueves: Detectar la Sacidad**
- **Viernes: Ritual de Cierre**
- **Sábado y Domingo: Combina las técnicas que más te gustaron.**

Dejar de pelear con la comida es dejar de pelear contigo mismo. Empieza hoy a tratar a tu cuerpo con el respeto que se merece.