

## Regular el estado de ánimo sin el uso de la comida

La gente come por una variedad de razones distintas. El hambre verdadera es la razón más sana para comer. Aprender a comer como respuesta a señales físicas, como dolores de hambre, es una habilidad muy importante en cuanto a regular el número de calorías que uno consume. Desgraciadamente, las emociones, tanto positivas como negativas, pueden provocar el deseo de comer para muchas personas. Esto se llama hambre psicológica.

Quizás ya está consciente de ciertas emociones que le afectan su manera de comer. ¿Estas emociones también le afectan en cuanto a la comida que escoge y sus hábitos alimenticios ?

- Soledad
- Enojo
- Fatiga
- Emoción
- Depresión
- Tristeza
- Ansiedad
- Sentimientos de culpabilidad
- Estrés
- Alegría
- Aburrimiento



Comer como respuesta al hambre psicológica puede ser difícil de distinguir de comer por hambre relacionada con la necesidad corporal de comer. Puede usar un *diario de comida* para ayudar a fijarse en cómo se siente cuando usted come, y cuáles situaciones le provocan comer cuando físicamente no tiene hambre.

### ¿Por qué come la gente por razones emocionales?

La comida regula el humor por varias razones. Para algunas personas, es una manera de escaparse de emociones incómodas, como estrés, enojo o aburrimiento. Comer y la comida también realzan emociones positivas como la celebración y el relajamiento. La comida provee consuelo durante épocas tristes; con frecuencia la gente describe la comida como tranquilizadora, calmante, o algo que distrae la atención. Hay gente que describe la comida como un amigo familiar y de confianza.

### Alternativas sanas para regular el estado de ánimo

Es fácil depender de la comida para satisfacer necesidades emocionales o para controlar su estado de ánimo. No todas alternativas proveen los beneficios inmediatos que la comida o comer pueden proveer; sin embargo, con el tiempo, usted puede hallar alternativas para satisfacer sus necesidades y ayudarle a alcanzar sus metas de comer de manera saludable. Tome en cuenta que una estrategia que le sirve bien en casa no siempre le sirve en el trabajo, o en el carro, así que tendrá que ser creativo en buscar estrategias que le servirán en distintas situaciones. Intente buscar alternativas que estén disponibles y sean convenientes en una variedad de situaciones.

**Para mayor información,  
llámenos al:  
1-855-959-7340  
O visítenos en nuestro sitio de  
Internet :  
[www.ichpcolorado.com](http://www.ichpcolorado.com)  
y vea  
**In The Spotlight...****

## El ciclo de comer por razones emocionales

Para mucha gente, comer por razones emocionales es un obstáculo para comer de manera sana y para regular las calorías. Una vez que se dé cuenta que su deseo de comer posiblemente sea provocado por emociones, es importante que desarrolle estrategias de afrontamiento positivas. La meta es reemplazar muchos, si no todos, los beneficios emocionalmente satisfactorios provistos por la comida y el acto de comer. Un buen comienzo será responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es que la comida y el comer me ayudan a lidiar con mis emociones?
- ¿Qué necesidad están satisfaciendo la comida y el comer?
- ¿Cuál será otra manera de satisfacer tales necesidades?

Al tomar nota de cómo sus emociones influyen sus elecciones, usted puede aprender a reconocer cuándo se encuentra en riesgo de experimentar una de las emociones provocantes. Una vez que haya identificado la emoción, puede redactar un plan para tratar con la emoción con una alternativa más saludable.

A continuación encontrará una lista de posibles estrategias alternativas para aprender a regular su humor sin el uso de la comida. Use esta lista para ayudarlo a pensar en estrategias que quizá le sirvan a usted.

- **Respirar profundamente y otras técnicas de relajamiento** Los ejercicios de relajamiento son fantásticos para manejar su estado de ánimo. Estas técnicas le dan la oportunidad de aflojar el ritmo de vida y pensar en los pensamientos y emociones que posiblemente le estén llevando a comer cuando no tiene hambre física. Al relajarse antes de elegir una opción, está concediéndose tiempo a sí mismo para planear una respuesta más útil a su emoción.
- **Alternativos tranquilizantes** Hay varios tipos distintos de actividad que pueden ser tranquilizantes y consoladores. Algunas alternativas para regular su estado de ánimo son estar con un animal mascota, escuchar música, bañarse en agua tibia, leer, hacer un pasatiempo, tomar una taza de té, rezar, meditar, y recibir un masaje. ¿Qué actividades lo tranquilizan y consuelan a usted?
- **Alternativas que distraen la atención** Con frecuencia, el impulso de comer pasa después de unos minutos. Una estrategia muy eficaz es distraerse. Busque actividades como llamar a un amigo, hacer tareas en casa, ir a caminar a buen ritmo, rezar, meditar o leer, ello puede demorar sus ganas de comer por aproximadamente 10 minutos. Después de haberse distraído por un rato, evalúe de nuevo su nivel de hambre y su deseo de comer.
- **Identifique y exprese sus emociones.** Muchas veces el deseo de comer es provocado por la incapacidad de expresar sus emociones de otras maneras más eficaces. Use la información del presente artículo para ayudar a identificar las emociones y luego conseguir la manera de platicar sobre ellas con otra persona. Estrategias muy buenas son llamar a un amigo, escribir en un diario, escribir una carta, o confrontar a la persona que le haya molestado.
- **Diálogo interior positivo** Intente cambiar los pensamientos negativos y contraproducentes a maneras de pensar más provechosas y eficaces. Por ejemplo, en vez de decir "Comí demasiadas calorías," dígame "Voy a compensar estas calorías extras comiendo menos y moviéndome más."