

Cómo tener y mantener una buena relación con la comida



¿Quieres empezar a comer menos?, ¿la ansiedad hace que comas en exceso o te alimentes de cosas que no te nutren?, o, por el contrario, ¿cada vez comes menos, te sientes débil y que te hace falta nutrirte?

El motivo de todos estos desórdenes alimenticios es la falta de una buena relación con la comida.

Sin embargo, al querer empezar con una alimentación más sana no enfrentamos a ciertas dificultades, me refiero a que, si nos tomamos en serio la tarea de comer sano e investigamos al respecto, encontraremos un sinfín de información sobre lo que debemos comer y lo que no.

Y cuando creamos tener la respuesta hallamos documentos en donde se nos dice exactamente lo contrario a lo que habíamos leído antes. Demasiada información y además contradictoria, solo termina por abrumar y confundir.

Entonces, ¿Qué hacer? ¿A quién hacer caso?

¿Cómo hacer las pases con los alimentos y llevar una dieta que nos nutra y nos haga bien?

El error es ver a los alimentos de manera separada e independiente de nosotros y de todo lo que pasa en nuestro interior.

Lo primero que debemos hacer es conocernos haciendo contacto con nuestro lado emocional y físico. Esto significa que se tendrá que ver la relación existente entre la alimentación y nuestras emociones, **darnos cuenta que la comida no solo nutre nuestro cuerpo, también nutre a nuestro ser emocional y de la misma manera nuestro ser influye en nuestra alimentación.**

Esto significa que para saber qué es lo que debemos o no comer, al único que debemos escuchar es a nuestro cuerpo. Él es el experto.



En este sentido, Ana Arizmendiz, especialista en psicología de la alimentación, recomienda un ejercicio de introspección para **escuchar a nuestro cuerpo**, una buena herramienta de autoconocimiento.

La experta sugiere que durante 30 días como máximo, y mínimo de entre 10 a 15 días, se lleve un diario alimenticio o digestivo en donde se anote lo que se fue sintiendo cada día.

Por ejemplo, si se sintió alguna inflamación, agruras, estreñimiento, etc. Incluir también la parte emocional, si te sentiste triste, irritable, eufórico, etc. y sobre todo describir que fue lo que se comió esos días, anotando también la hora en que se comió.

La idea es que al final del diario puedas ver un patrón de comportamiento, empezando a distinguir y ver las señales que tu cuerpo te dice, por ejemplo, si duermes tarde, a la mañana siguiente amaneces inflamado o sin ganas de comer, si comes tarde te da estreñimiento, o si estás triste, pero agregas amaranto a tu comida te sientes mejor, etc.

De esta manera sabrás que incluir y que no en tu alimentación, qué hora es la mejor para comer según tus reacciones y de qué manera influyen tus emociones en la digestión y viceversa.

En definitiva, regresar a tu cuerpo y escucharlo es la mejor manera de llevar una buena relación con la comida. Él y nadie más sabe lo que te hace bien, hazle caso y comienza a escucharlo junto a tus emociones.

Recuerda que una vida integral es aquella que no separa lo físico de lo emocional, que sabe oír lo que el cuerpo dice.

Inténtalo y acepta el reto de llevar el diario alimenticio. **Date permiso de regresar a tu cuerpo.**