

GUÍA PRÁCTICA:

Alimentación consciente para la ansiedad.

Un cuaderno de ejercicios para reconectar con tu cuerpo y mejorar tu relación con la comida

Reconecta con tu cuerpo y mejora tu relación con la comida .



Bienvenido/a

Si has descargado esta guía es porque quieres empezar a relacionarte con la comida desde un lugar diferente: con más calma, más conciencia y menos culpa.

La alimentación consciente no consiste en comer perfecto ni en eliminar por completo la ansiedad. Consiste en aprender a escuchar a tu cuerpo, comprender qué hay detrás del impulso de comer y desarrollar herramientas que te ayuden a responder a tus necesidades con mayor bienestar.

No necesitas hacer todos los ejercicios a la vez. Empieza por uno, practícalo durante unos días y avanza a tu propio ritmo.

Recuerda: cada comida es una nueva oportunidad para cuidarte.

No necesitas hacerlo perfecto.
Solo necesitas empezar.

Ejercicio 1: La pausa consciente de 3 minutos

Antes de empezar a comer, dedica unos minutos únicamente para ti.

Paso 1. 🌿 Respira

Realiza tres respiraciones lentas y profundas.

Inspira por la nariz.

Espira lentamente por la boca.

Permite que tu cuerpo se relaje.

Paso 2. 💭 Observa

Pregúntate:

- ☐ ¿Tengo hambre física?
- ☐ ¿Cómo me siento en este momento?
- ☐ ¿Qué emoción predomina?
- ☐ ¿Qué necesita realmente mi cuerpo?

No busques una respuesta perfecta.

Simplemente escucha.

Paso 3. ❤️ Decide

Después de observar cómo te sientes, pregúntate:

¿Cómo puedo cuidarme ahora mismo?

A veces la respuesta será comer.

Otras veces será descansar, salir a caminar, respirar o hablar con alguien.

Todas las respuestas son válidas cuando nacen desde el autocuidado.

Ejercicio 2: ¿Hambre física o hambre emocional?

No siempre resulta fácil diferenciarlas.

Esta guía puede ayudarte.



"Escuchar a tu cuerpo también es una forma de cuidarte."

Reflexiona

La próxima vez que sientas ganas de comer, escribe:

Hoy creo que mi hambre era principalmente...

- ☐ Física
- ☐ Emocional
- ☐ Ambas

¿Por qué?

Ejercicio 3. Comer con atención plena.

Durante una comida intenta practicar estos pequeños cambios.

- ☐ Apago el teléfono móvil.
- ☐ Me siento a la mesa.
- ☐ Observo el aspecto de los alimentos.
- ☐ Percibo su aroma.
- ☐ Mastico despacio.
- ☐ Disfruto del sabor.
- ☐ Hago una pausa a mitad de la comida.
- ☐ Observo cuándo aparece la saciedad.

No necesitas hacerlo perfecto.

Cada pequeño cambio cuenta.

Ejercicio 4: Mi registro consciente.

Fecha

Antes de comer

Nivel de hambre

0 ——— 10

¿Cómo me siento?

- ☐ Tranquilo/a
- ☐ Ansioso/a
- ☐ Estresado/a
- ☐ Triste
- ☐ Aburrido/a
- ☐ Alegre
- ☐ Otra emoción

Después de comer

Nivel de saciedad

0 ——— 10

¿Cómo me siento ahora?

¿Qué pensamientos aparecen?

¿Qué he aprendido hoy sobre mí?

Ejercicio 5. Mi caja de herramientas para los momentos difíciles.

Cuando descubro que no tengo hambre física, puedo probar alguna de estas opciones antes de decidir si quiero comer.

☐ 🚶 Pasear

- ☐ 🧘 Respirar
- ☐ 🎵 Música
- ☐ ☕ Infusión
- ☐ ✍️ Escribir
- ☐ 📖 Leer
- ☐ 📞 Hablar
- ☐ 💧 Agua
- ☐ Otra opción que me haga sentir bien:

*Recuerda que este ejercicio no pretende sustituir la comida.
Solo ampliar el número de recursos disponibles para cuidar de ti.*

Mi compromiso para esta semana

Completa estas frases.

Esta semana quiero...

El hábito que voy a practicar será...

Cuando aparezca la ansiedad recordaré que...

Si un día no lo consigo...

Mis avances

Hoy he descubierto que...

Me siento orgulloso/a de...

Quiero seguir practicando...

Cinco hábitos que pueden ayudarte

- ✓ Mantén horarios de comida regulares.
- ✓ Prioriza alimentos frescos y mínimamente procesados.
- ✓ Incluye proteínas y alimentos ricos en fibra en las comidas principales.
- ✓ Reduce las distracciones mientras comes.
- ✓ Descansa y cuida tu bienestar emocional.

La alimentación consciente funciona mejor cuando forma parte de un estilo de vida saludable.

Un mensaje para recordar

Comer con conciencia no significa controlar cada bocado.
Significa aprender a escucharte con respeto.

Habrán días en los que te resulte fácil escuchar a tu cuerpo.
Y habrá otros en los que vuelvas a comer por ansiedad.
Eso no significa que estés retrocediendo.
Significa que estás aprendiendo.
No necesitas hacerlo perfecto para avanzar.
La alimentación consciente no consiste en controlar cada bocado.
Consiste en tratarte con más respeto, más curiosidad y más amabilidad.
Cada pequeño paso cuenta.

¿Necesitas acompañamiento?

Si sientes que la ansiedad está afectando a tu relación con la comida o que necesitas un apoyo más personalizado, recuerda que no tienes que afrontar este proceso en solitario.

En My Personal Diet Consulting te acompañamos desde un enfoque basado en la evidencia científica, la nutrición clínica y la psiconutrición para ayudarte a construir una relación más saludable, flexible y tranquila con la alimentación.

Tu bienestar empieza con pequeños cambios. Y el primer paso puede comenzar hoy.

"El cambio empieza con pequeños pasos."

Elvira Sanchez V.
Lic. en Nutrición y dietética.
CAT002936.

