



## Cómo puede dejar de comer en exceso y ser más consciente en las comidas

Nutrición, 01/03/2021



¿Alguna vez se siente un poco demasiado lleno o comiendo cuando no tiene mucha hambre, pero al mismo tiempo,

está luchando para dejar de comer en exceso?

Todos comemos en exceso a veces, y eso es normal y esperado. No somos perfectos y tú no necesitas serlo porque ese no es el objetivo.

Sin embargo, si reconoce que comer en exceso está constantemente presente en su vida, también es importante abordarlo porque no lo está apoyando.

Comer en exceso de manera constante puede hacer que se sienta mal físicamente, más desconectado de sus deseos y necesidades, y también ser una señal de que no ha encontrado cómo practicar una alimentación saludable y equilibrada en su vida diaria.

Aprenderá por qué comer en exceso puede ser tan común y algunas prácticas para comenzar a usar para ayudarlo a dejar de comer en exceso.

## Cómo dejar de comer en exceso

A menudo nos preguntan, "qué debo hacer para dejar de comer en exceso", "cómo dejo de comer en exceso por la noche" u otras preguntas similares en ese sentido.

Tengo horas de lecciones dentro de mi programa, Mindful Nutrition Method™, que profundizan en cómo apoyar los hábitos alimenticios, pero quiero compartir algunos consejos simples con usted que puede comenzar a practicar si se encuentra comiendo en exceso.

### 1. Mantenga un diario de alimentos reflexivo

Uno de los primeros pasos para superar la sobrealimentación es comprender por qué está comiendo en exceso.

Mucha gente piensa que se debe a que son muy golosos o porque carecen de autocontrol, pero ese no suele ser el caso. Hay varios factores que contribuyen a comer en exceso y comprender mejor sus hábitos alimenticios lo ayudará a encontrar la verdadera causa para que pueda abordarla.

Por ejemplo, uno de los miembros del programa Mindful Nutrition Method™ notó que estaba comiendo en exceso por las noches. Necesitaba comprender mejor qué estaba causando eso, por lo que usó un diario de alimentos reflexivo para ayudarla a hacerlo.

Un diario de alimentos reflexivo no se trata de realizar un seguimiento de las calorías o controlar lo que come. El propósito es comprender más sobre sus hábitos alimenticios y notar los patrones comunes que surgen para que pueda identificar qué funciona y qué no.

Con el tiempo, son este tipo de prácticas las que le ayudan a crear conciencia sobre sus hábitos y comportamientos alimentarios. Esa conciencia le ayuda a realizar ajustes en la forma en que come que se alinean mejor con la forma en que quiere sentirse y actuar.

### 2. Descubra las causas de comer en exceso

Después de dar a conocer sus hábitos alimenticios únicos, comenzará a notar patrones en torno a comer en exceso y eso es lo

que lo ayudará a identificar la causa raíz.

Para nuestra miembro de Mindful Nutrition Method™ que mencioné anteriormente, notó que estaba comiendo en exceso por las noches. Después de usar un diario de alimentos reflexivo, pudo notar que tendía a comer en exceso los días que estaba estudiando en la biblioteca. Después de conocer las causas de comer en exceso, se dio cuenta de que no estaba comiendo lo suficiente durante el día mientras estudiaba. Normalmente empacaba una barra de proteína como bocadillo y eso era todo, por lo que involuntariamente pasaba del desayuno a la cena sin comer, dejándola hambrienta cuando llegaba a casa.

Una vez que tenga esa conciencia, puede concentrarse en acciones que lo ayudarán a navegar por estas cosas.

Después de llevar un diario para ayudarlo a identificar patrones como ese en su propia vida, explore estas razones comunes por las que las personas tienden a comer en exceso, para que pueda ver si alguno de estos es común en su vida.

#### Distracciones

Una de las razones más simples por las que puede estar comiendo en exceso es porque está distraído.

Cuando estás "distraído comiendo", no estás completamente presente para experimentar tu comida; para disfrutarla por completo, observa dónde están tus niveles de hambre y qué necesitas.

Esto sucede a menudo cuando estás en tu teléfono, viendo televisión, en tu escritorio trabajando, conduciendo, corriendo para pasar de una tarea a la siguiente, rumiando pensamientos en tu mente, sintiéndote distraído o haciendo cualquier otra cosa mientras comes.

Cuando reduce la velocidad y elimina las distracciones de sus comidas, puede experimentar más conscientemente su comida: cómo sabe la comida, cómo se siente, cómo se ve y cómo huele, junto con cómo la disfruta, sus señales de hambre y cómo se siente su cuerpo antes, durante y después de una comida.

Una parte clave para aprender a dejar de comer en exceso será aprender a comer sin distracciones para que pueda estar completamente presente.

#### Comer emocional

Otra razón común es la alimentación emocional. Las emociones como el aburrimiento y el estrés son algo que muchas personas experimentan con regularidad, y lidiar con esas emociones puede ser una lucha para algunas personas.

Esto podría parecer como buscar los bocadillos por la noche cuando no tiene nada que hacer más que ver la televisión o podría parecer como llegar a casa después de un día largo y estresante en la oficina y sentirse llamado a comer alimentos reconfortantes.

Otras emociones como el dolor, que pueden ocurrir con menos frecuencia, también pueden contribuir a la alimentación emocional.