

El comer por razones emotivas



LOS PADRES PREGUNTAN

¿Cuál es la diferencia entre comer por razones emotivas y comer en exceso?

La mayoría de las personas comen demasiado algunas veces. Por ejemplo, durante el Día de Acción de Gracias muchas personas comen más de lo que comerían normalmente. Esto no es saludable, pero no es comer por razones emotivas.

Algunas veces, las personas tienen malos hábitos de alimentación. Comen demasiados alimentos ROJOS. Comen porciones demasiado grandes. Toman grandes cantidades de gaseosa. Esto no es saludable, pero no es comer por razones emotivas.

El comer por razones emotivas es utilizar los alimentos para lidiar con emociones fuertes. Algunas veces se le llama "comer por estrés". Algunas veces, cuando uno está

enojado, asustado, estresado, emocionado o incluso aburrido, tiende a comer. Las personas piensan que la comida servirá de consuelo. A menudo, las personas ni siquiera se dan cuenta de que están comiendo por estrés o por razones emotivas.

El comer por estrés está compuesto de dos partes:

- ▶ Usted come para lidiar con las emociones.
- ▶ Usted come cuando no tiene hambre.

LOS PADRES PREGUNTAN

¿Cómo puedo saber si mi hijo come por estrés?

Algunas pistas lo ayudarán a darse cuenta. Es posible que tenga que hablar con su hijo para descubrir otras pistas. He aquí algunas señales a tener en cuenta:

- ▶ Acude a la comida en seguida después de estar molesto.
- ▶ Se encierra cuando sucede algo malo. Los sentimientos que no se expresan causan más estrés. Esto puede llevar a varias cosas negativas, incluyendo el comer por estrés.

Comprender el comer por razones emotivas ayudará a su hijo a lograr 4 metas clave:

- ⊗ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊗ Aumentar la actividad VERDE
- ⊗ Hacer reuniones familiares
- ⊗ Llevar un registro del peso

- ▶ Come demasiado. ¿Come su hijo mucho más de lo que comería la mayoría de las personas en la misma situación? Es más que comer un bizcocho de chocolate como merienda. Es terminarse 4 bizcochos de chocolate a la vez. Ésa podría ser una pista.



El comer por razones emotivas es comer cuando uno se siente estresado. Es usar los alimentos para lidiar con las emociones.

Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo reconocer hábitos alimentarios que indiquen que se come por razones emotivas o por estrés
- ▶ Cómo protegerse de comer por estrés
- ▶ Cómo saber qué hacer si usted o su hijo come por estrés



El comer por estrés a menudo provoca aumento de peso. Eso es exactamente lo contrario de lo que usted quiere.

- ▶ Come a escondidas. Podría sentirse avergonzado si
- ▶ Come demasiado rápido sin tomar tiempo de disfrutarlo.
- ▶ Come hasta que se siente incómodo y harto.
- ▶ Siente que está comiendo sin control.
- ▶ Se siente mal consigo mismo después de comer.

Si su hijo está haciendo alguna de estas cosas, puede que esté comiendo por estrés. Vale la pena observarlo. Las actividades de la Hoja de Ayuda pueden ayudarles a usted y a su hijo a entenderlo.

¿Qué tiene de malo comer para sentirse mejor?

Al final nunca funciona. Puede que su hijo se sienta mejor mientras come. Pero aún debe enfrentar lo que sea que haya causado el sentimiento al principio. El hecho



de comer pastel de chocolate no cambiará la nota de la clase de matemática. No lo ayudará a reconciliarse con un amigo después de una pelea. Esta clase de alimentación a menudo hace que uno se sienta peor consigo mismo. No ayuda a las personas a lidiar con la situación que causa los sentimientos de disgusto. También va en contra del plan de comer sano.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo puedo ayudar a mi hija a aprender a controlar comer por estrés?

Su hija debe ser capaz de darse cuenta qué la llevó a hacerlo. Esto significa observar lo que le pasó durante el día. Usted puede ayudarla a hacer esto. Ella debería prestar especial atención a los sentimientos de frustración, el hambre excesiva y los pensamientos negativos.

- ▶ Los sentimientos de frustración, como la tristeza, el enojo, el estrés, el desánimo, la soledad, la desilusión e incluso la emoción, pueden desencadenar el comer por estrés. Es una forma de tratar de lidiar con esos sentimientos. Una de las primeras cosas que ella debe hacer es pensar qué sentimientos pueden haber desencadenado el comer por estrés. Puede ayudarla haciéndole preguntas como éstas: *¿Qué pasó antes de que comieras? ¿Qué fue lo que te causó estrés? ¿Cómo te sentías? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué comiste? ¿Cuánto? ¿Cómo te sentiste después?*

- ▶ El hambre también puede desencadenar el comer por estrés. El exceso de hambre causa estrés. Algunas veces, una persona que está haciendo un esfuerzo realmente importante para perder peso se salta las comidas durante el día. Puede que se salte el desayuno y que no coma casi nada en el almuerzo. *Eso me ayudará a perder peso más rápido, piensa.* Al final del día, el hambre es descontrolada. Entonces, cuando come, también lo hace en forma descontrolada. El hecho de sentirse culpable la hace comer incluso menos al día siguiente. Evidentemente, eso tampoco funciona y el ciclo continúa.

Es por eso que es importante ayudarla a controlar sus hábitos de alimentación durante el día. Ella podría estar comiendo alimentos saludables que no le gustan para nada. Podría parecer como que se está privando de algo. Por eso es importante planificar comidas y meriendas saludables que *le gusten*. Es mejor comer una pequeña porción de alimentos ROJOS que le gusten durante el día, que llenarse de alimentos ROJOS al final del día.

- ▶ Los pensamientos negativos pueden desencadenar el comer por estrés. "Comí demasiados alimentos ROJOS nuevamente hoy. *Nunca* lograré perder peso. Más vale que me dé por vencida y coma lo que quiera". Este tipo de pensamiento drástico facilita el rendirse ante el comer por estrés.

Alicia había adquirido el hábito de saltarse el desayuno. Pensaba que eso la ayudaría a perder peso más rápido.

Un día, casi no tuvo tiempo para almorzar. Se había quedado a hablar con su maestra sobre su prueba de historia al final de la clase. Estaba muy molesta consigo misma porque le había ido mal. Cuando vio que la cafetería estaba cerrando se dijo, "Mejor. No necesito almorzar. Eso me ayudará a seguir perdiendo peso".

Pero aún estaba molesta por la prueba. Había planeado hacer algo de actividad física después de la escuela, pero estaba demasiado deprimida para eso. En lugar de ello, decidió ver un poco de televisión y comer una merienda. "He tenido un día difícil y tengo hambre. No puedo esperar hasta la cena", se dijo. "Además, estoy cansada de tener que hacer las cosas bien todo el tiempo".

Encontró un paquete de galletas dulces frescas y comenzó a comer. Cuando terminó el programa de televisión, se dio cuenta de que se había comido todo el paquete de galletas. En seguida se sintió culpable. También estaba avergonzada de sí misma. Decidió ocultar el paquete vacío en el fondo de la bolsa de residuos. "De esta manera, nadie se dará cuenta", pensó.

También decidió no anotarlo en su Diario de Estilo de Vida. "Mis padres y mi PAL se enojarán mucho si se enteran de lo que hice", pensó.

Más tarde, su madre le preguntó por el paquete de galletas dulces que faltaba. Alicia dijo que no sabía nada. Estaba demasiado avergonzada como para decir la verdad.

Luego se sintió culpable por haber mentido a su madre. Entonces fue y dijo a su madre, "Tengo que decirte algo importante. Sé que te enojarás mucho conmigo, pero no quiero mentirte más".

Su madre le dijo que no se enojaría con ella por decirle la verdad. Se dio cuenta de que Alicia tenía que decirle algo importante, por lo que prometió escuchar. Eso ayudó a que Alicia se sintiera un poco mejor. Le contó a su madre lo que había pasado. Dijo que sentía no haberle dicho la verdad sobre las galletas dulces. "Simplemente estaba muy molesta por la prueba. Tenía hambre y había estado pensando mucho en la comida ese día. Sé que no debería haber comido todo el paquete, pero no pude detenerme. No entiendo por qué, pero así fue".

Su madre había leído acerca del comer por estrés. Preguntó a Alicia por su día. Cuando se enteró de que Alicia se había saltado dos comidas y que se había molestado por su prueba, entendió lo que había pasado. "Con razón comiste así", le dijo. "Estabas molesta por la prueba. Pensaste que la comida te haría sentir mejor", señaló, "y también te habías saltado dos comidas". Luego le explicó lo que es el comer por estrés. "Tenemos que asegurarnos de que comas tres comidas saludables al día, incluyendo el desayuno. Y deberíamos planificar tus meriendas de antemano".

Su madre le preguntó si ya le había sucedido eso alguna otra vez. Alicia le dijo que nunca antes había comido un paquete entero de galletas. Pero algunas veces había comido una bolsa de papitas y un montón de helado. Aunque estaba avergonzada por lo que había hecho, se sintió mejor diciéndolo a su madre. "Realmente me ayuda saber que estás escuchándome sin enojarte", le dijo. "Me encantaría que me ayudaras a elaborar un plan de alimentación mejor para mí".

"Me encantaría ayudarte con eso, Alicia. Pero hay algo más que quiero que me prometas. La próxima vez que te sientas molesta por algo, quiero que me lo digas. Es mucho mejor hablar sobre los sentimientos que intentar enterrarlos con comida. Si me prometes esto, elaboraremos un plan para mejorar tus hábitos de alimentación y un plan para que te vuelvas a encaminar con la clase de historia".

¿Cómo ayudó a Alicia su madre?

¿Qué podría hacer usted para ayudar a su hijo a lidiar con el comer por razones emotivas?

El comer por estrés no funciona. Al final tendrá que enfrentar lo que provocó esos sentimientos al principio.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué tiene de malo comer para sentirse mejor?

- ▶ Anímela a que hable del tema.
 - ▶ Busque patrones de conducta. ¿Hay algunos momentos del día en que lo hace? ¿Algunas comidas?
 - ▶ Pregúntele cómo se siente. *¿Qué evento o pensamiento puede haberte molestado? Si estás preocupada por algo, ¿qué puede ser?*
 - ▶ Ayúdela a planificar formas de lidiar con el estrés.
 - ▶ Ayúdela a abordar el verdadero problema.
- ▶ Primero, ayúdela a identificar qué es lo que le está haciendo sentir mal.
 - ▶ Luego, ayúdela a elaborar un plan para lidiar con ello.
 - ▶ Anímela a utilizar todos sus recursos
 - ▶ Asegúrese de que ella siga un plan de alimentación saludable. Eso significa 3 comidas saludables y 2 meriendas bien planificadas. Si su hija obtiene la nutrición que necesita, será menos probable que coma por estrés porque su hambre esté fuera de control.
 - ▶ Planifique una merienda que sea nutritiva y que pueda disfrutar justo antes del momento del día en que podría estar sola y comer por estrés. De esta manera no tendrá demasiada hambre. No estará tan tentada a comenzar a comer alimentos ROJOS ni comer por estrés.
 - ▶ No tenga meriendas ROJAS en la casa. No es muy probable que coma zanahorias, manzanas o brócoli por estrés.

Cómo ayudar a su hija a evitar comer por estrés

- ▶ Ayúdela a identificar los momentos y las situaciones que podrían causarlo.
- ▶ Ayúdela a identificar los sentimientos que podrían causarlo.
- ▶ Ayúdela a planificar formas de lidiar con sus sentimientos en dichas situaciones.
- ▶ Use la Hoja de Ayuda para elaborar un plan.
- ▶ Anímela a que hable con usted, con sus amigos y con su PAL sobre sus sentimientos.

Cómo ayudarse a sí mismo a lidiar con el comer por estrés

- ▶ Identifique 2 situaciones de alto riesgo que esté enfrentando.
 - ▶ Identifique los sentimientos que le hagan comer por estrés
 - ▶ Planifique de antemano cómo puede lidiar con ellos.
 - ▶ Lleve un registro de los resultados.
- ▶ Anímela a mantenerse activa cuando esté sola. Ayúdela a planificar actividades de las que disfrute cuando esté sola. Planifique alguna actividad física. El hecho de estar con gente a su alrededor disminuirá la probabilidad de comer por estrés.

El comer por razones emotivas

Prepárese para ayudar a su hijo

Su hijo tiene algunas actividades sobre el comer por estrés. Y usted también. Estas actividades ayudarán a su hijo a saber cuándo come por estrés. También lo ayudarán a evitar hacerlo. Repase estas actividades con su hijo. Haga muchas preguntas. Sus preguntas ayudarán a aclarar las cosas a su hijo.

La mejor manera de prepararse para esto es hacer las actividades usted mismo. No se sorprenda si usted mismo a veces come por estrés. A muchas las personas les pasa.

¿Qué puedo hacer con respecto al comer por estrés?

Utilice los casilleros a continuación para identificar las situaciones en que haya comido por estrés. Algunos ejemplos de situaciones que pueden causarle ansiedad están marcados. Utilice los últimos dos casilleros para escribir otras situaciones. Piense en los sentimientos, pensamientos y comportamientos que acompañaron la situación.

Cuando responda a la pregunta de la última fila, "¿Qué podría haber hecho en lugar de lo que hizo?", piense en:

1. ¿Qué podría haber hecho en ese momento para lidiar con el sentimiento?
2. ¿Qué podría haber hecho para lidiar con la situación que causó el sentimiento?

Situación: <i>Pelea con un amigo</i>	Sentimiento: <i>Tristeza y enojo</i>	Pensamiento: <i>Mi amigo fue grosero</i>	Comportamiento: <i>Salí de la habitación</i>
¿Qué comió? ¿Cuánto? <i>Papitas, casi una bolsa entera tamaño familiar</i>			
¿Qué podría haber hecho en lugar de lo que hizo? <i>Ir a caminar para tranquilizarme. Luego intentar hablar con mi amigo nuevamente.</i>			
Situación: <i>La ropa me hace ver gordo</i>	Sentimiento:	Pensamiento:	Comportamiento:
¿Qué comió? ¿Cuánto?			
¿Qué podría haber hecho en lugar de lo que hizo?			
Situación: <i>Estrés en el trabajo</i>	Sentimiento:	Pensamiento:	Comportamiento:
¿Qué comió? ¿Cuánto?			
¿Qué podría haber hecho en lugar de lo que hizo?			

Continúa en la próxima página

¿Qué puedo hacer con respecto al comer por estrés? (continuación)

Situación:	Sentimiento:	Pensamiento:	Comportamiento:
¿Qué comió? ¿Cuánto?			
¿Qué podría haber hecho en lugar de lo que hizo?			
Situación: <i>Estrés en el trabajo</i>	Sentimiento:	Pensamiento:	Comportamiento:
¿Qué comió? ¿Cuánto?			
¿Qué podría haber hecho en lugar de lo que hizo?			

¿Usted o su hijo presentan señales de comer por estrés?

Responda a estas preguntas sobre el comer por estrés primero para usted y luego para su hijo.

	Mi costumbre de comer por estrés			El comer por estrés de mi hijo		
	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Siempre o casi siempre	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Siempre o casi siempre
1. Pienso en comida cuando estoy molesto.						
2. Los pensamientos negativos me dan ganas de comer.						
3. Como rápido e ingiero mucha comida sin tener tiempo de disfrutarla.						
4. Como para saciar la sensación de hambre aunque físicamente no tenga hambre.						
5. Tengo una fuerte necesidad de comer que no puedo controlar.						
6. Tengo miedo de no poder parar de comer.						
7. Después de que como en exceso me siento mal.						
8. Pienso mucho en comer y siento que estoy luchando constantemente para no comer.						
9. Me gusta comer solo, para que nadie sepa cuánto como.						
10. Como tan rápido que no me siento lleno hasta que estoy harto.						
11. Como hasta hartarme. Como más de lo que sería sano o normal para cualquier persona.						
12. Siento que vivo para comer.						

El comer por razones emotivas

¿Cuáles son mis alternativas?

He aquí maneras en que puede manejar las emociones fuertes sin comer. Copie las más importantes para usted en una lista que pueda tener a mano. Utilice esta lista la próxima vez que una emoción fuerte lo haga pensar en comer.

1. Llamar a un amigo.
2. Llamar a un amigo y hablar sobre mis sentimientos.
3. Hablar con mi pareja o con algún otro miembro de la familia.
4. Hacer alguna actividad física.
5. Hacer ejercicios de relajación.
6. Hacer alguna actividad física con un amigo.
7. Salir a caminar.
8. Escuchar música.
9. Leer un libro o una revista.
10. Escribir sobre mis pensamientos y sentimientos.
11. Averiguar qué está causando los sentimientos.
12. Elaborar un plan para enfrentar lo que está causando esos sentimientos.
13. Recordar que hago bien lo siguiente: _____
14. Recordar que _____ se preocupa por mí.
15. _____
16. _____
17. _____

Ahora conozco mis debilidades

Éstos son los sentimientos que más probablemente me provoquen a comer por razones emotivas:

Mi plan de acción:

Las cosas más importantes que quiero tener en cuenta sobre sentimientos, comer y estar sano son:

El comer por razones emotivas

El comer por razones emotivas o por estrés es utilizar la comida para lidiar con las emociones.

Cómo saber si su hijo está comiendo por estrés

Algunas pistas las puede ver. Es posible que tenga que hablar con su hijo para conocer otras pistas. He aquí algunas señales a tener en cuenta:

- ▶ Encerrarse cuando sucede algo malo. Los sentimientos que no se expresan causan más estrés. Esto *podría* provocar el comer por estrés.
- ▶ Acudir a la comida en seguida después de estar enojado.
- ▶ Comer mucho más de lo que la mayoría de las personas comería en la misma situación.
- ▶ Comer sin tener hambre.
- ▶ Comer a escondidas. Podría sentirse avergonzado si alguien lo viera comer tanto.
- ▶ Comer demasiado rápido sin tomar tiempo de disfrutarlo.
- ▶ Comer hasta que se siente incómodo y harto.
- ▶ Sentir que está comiendo sin control.
- ▶ Sentirse mal consigo mismo después de comer.

¿Qué desencadena el comer por estrés?

- ▶ Sentimientos de enojo
- ▶ Hambre
- ▶ Pensamientos negativos

¿Qué tiene de malo el comer por estrés?

- ▶ Usted podría aumentar de peso.
- ▶ A menudo se siente mal después.
- ▶ Aún tiene que enfrentar sus problemas reales.

Qué hacer si su hija ha estado comiendo por estrés

- ▶ Anímela a que hable del tema.
- ▶ Busque patrones de conducta. ¿Hay algunos momentos del día en que lo hace? ¿Algunas comidas?
- ▶ Pregúntele cómo se siente. ¿Qué evento o pensamiento puede haberla molestado?
- ▶ Ayúdela a abordar el verdadero problema. Elaboren juntos un plan.
- ▶ Asegúrese de que siga un plan de alimentación saludable todos los días.
 - ▶ 3 comidas saludables.
 - ▶ 2 meriendas bien planificadas.
- ▶ Planifique una merienda que sea nutritiva y que pueda disfrutar justo antes del momento del día en que podría estar sola y comer por estrés.
- ▶ No tenga meriendas ROJAS en la casa.
- ▶ Anímela a permanecer activa cuando esté sola.

