

La paz empieza en el plato
Alimentación consciente para una vida plena


CONCIENCIA
Una marca de
 hogrefe

CAPÍTULO
MUESTRA



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Hogrefe México, S.A de C.V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
Ciudad de México.



La paz empieza en el plato
Alimentación consciente para una vida plena

Mtra. A. Monserrat Resendiz Barragán


CONCIENCIA
Una marca de
 **hogrefe**

Editor responsable:
Dr. Omar Chávez Victorino
Hogrefe México


CONCIENCIA

Hogrefe México, S.A de C.V.
Av. Sonora 206 Col. Hipódromo, C.P. 03100 Ciudad de México

**La paz empieza en el plato.
Alimentación consciente para una vida plena**

D.R. © 2026 por Con Ciencia

ISBN: 978-970-96762-8-0

D.R. © 2026 por Hogrefe México, S.A.
de C.V. Todos los derechos reservados

Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39



Ninguna parte de esta publicación puede ser adaptada, replicada por cualquier medio electrónico y/o digital, distribuida en sistemas de mensajería instantánea, redes sociales y/o plataformas electrónicas; ni distribuida por ningún medio ya sea impreso o electrónico. En caso de que se necesite algún permiso debe hacerse a Hogrefe México por escrito, los datos de contacto pueden encontrarse en www.hogrefe.mx

Queda prohibida la reproducción parcial y/o total de esta publicación ya que al realizarlo se vulneran los derechos morales del autor de esta obra, derechos que están protegidos en la Ley Federal del Derecho de Autor en su artículo 21, donde al autor se le faculta para entre otras cosas: exigir respeto a la obra, oponiéndose a cualquier deformación, mutilación u otra modificación de ella, así como a toda acción o atentado a la misma que cause demérito de ella o perjuicio a la reputación de su autor.

Al realizar cualquier tipo de reproducción, parcial y/o total de la obra, se comete un delito en materia de derechos de autor que se encuentra tipificado y sancionado en el Código Penal Federal en su Capítulo V con penas que van desde multas hasta los 10 años de prisión.

**Nos interesa su opinión
comuníquese con nosotros:**



Hogrefe México, S.A. de C.V.,
Av. Sonora No. 206, Col. Hipódromo,
Alcaldía Cuauhtémoc, 06100, Ciudad de México



+52 (55) 5265 - 1100



info@hogrefe.mx
quejas@hogrefe.mx

¡Síguenos!



www.hogrefe.mx

Directora editorial:
Mtra. Sandra Núñez Valle

Editora de desarrollo:
LCC Tania Uriza Gómez

Gerente de producción:
Ing. Victor Canto

Diseño de portada:
DP Cynthia Karina Oropeza Heredia

Biblioteca Nacional de México (BNM). Catalogación en Publicación (CIP).

Autores: Reséndiz Barragán, A. Monserrat, autor.|

Título: La paz empieza en el plato. Alimentación consciente para una vida plena / A. Monserrat Reséndiz Barragán

Descripción: Primera edición. | Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno: Con Ciencia, 2026.

Identificadores: | ISBN: 978-970-96762-8-0 BNM-ALMA 997668642108686

Temas: Desarrollo Personal| Salud mental| Vida y familia

Clasificación CDD23: 362.8292

Acerca de la autora

A. Monserrat Reséndiz Barragán nació en Durango, México, en 1983. Es licenciada en Psicología por la Universidad de Monterrey (UDEM) y maestra en Medicina Conductual por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Durante más de quince años se desempeñó como investigadora en ciencias médicas en un hospital público de la Ciudad de México, donde coordinó el área de salud mental de la clínica de obesidad de la institución. Ha sido docente de licenciatura y posgrado en instituciones de México, Chile y Perú, además de ejercer como terapeuta cognitivo-conductual y conductual-contextual en el sector público y privado, especializándose en el tratamiento de enfermedades crónicas y trastornos de la conducta alimentaria.

Actualmente, su trabajo busca acercar a las personas, a través de terapias psicológicas basadas en evidencia, a tener una relación más consciente, compasiva y pacífica con la comida y con su cuerpo.



CAPÍTULO MUESTRA

Antes de empezar...

Quiero darte la bienvenida a este trayecto de transformación en tu relación con la comida. Hoy empiezas una jornada llena de descubrimientos personales y te aseguro que si llegas a final de este camino realizando los ejercicios que te proponemos en este libro, no verás a la comida y ni a tu cuerpo de la manera en la que los ves ahora. Si te decidiste a comprar y a darle una oportunidad a este ejemplar es porque existe algún grado de sufrimiento alimentario en tu vida y, debido a que todo lo que se plantea en este libro está basado en la evidencia científica más reciente, en cuanto a las estrategias psicológicas más efectivas para mejorar la relación con la comida, te invito a confiar y participar en este proceso, con la intención de que encuentres la paz que has buscado por tantos años en el acto de comer.

Es de mi agrado compartirte un poco acerca de lo que dio pie al libro que tienes entre tus manos.

He trabajado durante más de 15 años con personas con sobrepeso y obesidad, con candidatos a cirugía bariátrica (manga quirúrgica y *bypass* gástrico) y endoscopia bariátrica (balón intragástrico y manga endoscópica), con pacientes con trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, trastorno por atracón) y en casos más recientes, aquellos que consumen medicamentos análogos de GLP-1 (p. ej., Ozempic y Wegovy). Sin importar la condición que los trajo a mi consultorio, dos temas son recurrentes: tienen una relación estresante con la comida y de rechazo hacia su cuerpo.

En el transcurso de 8 años, ofrecí tratamientos pesocentristas, basados en el autocontrol y con la pérdida de peso como meta principal del tratamiento. Sinceramente era muy sencillo, aunque no se logran por completo las metas o se alcanzan de manera temporal, esta noción de mi trabajo iba alineada a

La paz empieza en el plato. Alimentación consciente para una vida plena

la cultura y a lo que se esperaba de mí y de mis consultantes en los diferentes centros y con los médicos, nutriólogos y demás especialistas con quienes trabajé. Sin embargo, en definitiva, el sufrimiento de mis pacientes no desaparecía aún con la pérdida de peso: seguían criticando y siendo muy exigentes con sus cuerpos, vivían pendientes de la báscula y, sobre todo, la guerra con la comida continuaba lo cual me indicó que necesitaba ofrecerles algo diferente; algo que en realidad escuchara a sus necesidades más humanas y genuinas, y priorizara su bienestar y su paz sobre las expectativas de una sociedad que juzga con base en la apariencia de las personas y un sistema de salud obsoleto y estigmatizante.

Así fue como empecé a formarme en modelos novedosos, compasivos, empáticos, respetuosos de las diferencias y necesidades individuales para ofrecerles a mis pacientes una propuesta de trabajo que cambiara su manera de relacionarse con la comida y sus cuerpos de manera definitiva. Sin embargo, esto no ha sido sencillo ya que, aunque intento motivarlos desde la primera sesión para que el trabajo que hagamos juntos se enfoque en cuidar y mejorar su salud física, mental y social, y a tener presente cómo esto les ayudará a hacer lo necesario para vivir una vida valiosa y significativa. Su historia con la comida, el miedo a engordar y al juicio social por hacerlo, normalizar un estilo de vida en el que se vive de una dieta restrictiva a otra, pasando por el atracón con la culpa y la vergüenza que esta conducta les provoca, poniendo su fe en el método más novedoso que les promete un cuerpo delgado con poco esfuerzo, todo esto provocado por la idealización de la delgadez, se convierten en obstáculos para realizar avances significativos en su proceso, porque no tenemos la misma visión de lo que es importante. Mis valores como terapeuta no me permiten reforzar ese sufrimiento, por más que pudiera darles (temporalmente) la delgadez que buscan.

Sin embargo, he visto transformaciones asombrosas, de pacientes que alcanzan un nivel de consciencia que les permite ver que no pueden seguir haciendo lo mismo que han hecho durante tantos años si quieren resultados diferentes, si en verdad quieren comer con paz y tener satisfacción, permitirse experimentar placer al comer, mientras deciden consumir la cantidad y calidad del alimento que sus cuerpos necesitan para tener energía, concentración y entusiasmo. Con todo y el miedo que experimentan ante la propuesta de dejar las dietas crónicas y restrictivas, confían en el proceso y se atreven a vivirlo, con resultados que ellos agradecen y disfrutan, y todo esto me permite ver que éste es el camino a seguir como profesionales de la salud si lo que queremos en realidad es ayudar a las personas con una relación conflictiva con los alimentos a alcanzar sus metas de bienestar.

Este libro contiene la información y las principales herramientas que, de acuerdo con la evidencia científica y con base en mi experiencia en el acompañamiento de mis pacientes, han llevado a cientos de ellos a tener esta trans-

Antes de empezar...

formación. La intención es ponerlas en manos de cualquier persona interesada en explorar una manera diferente y liberadora de relacionarse con la comida. Aunque el enfoque principal de este libro es la relación con la comida, no podemos ignorar el vínculo que tiene con la percepción y aceptación corporal, por lo que en algunos capítulos verás que toco el tema y te propongo alguna herramienta para hacer las paces también con tu cuerpo. Sin embargo, recuerda que ese no es el enfoque principal de este libro.

Avanza a tu propio ritmo, respetando tu proceso y la velocidad a la que te sientes cómodo, no se trata de acabarlo rápido sino de realmente profundizar y aplicar las herramientas que te proponemos, pero no lo abandones durante mucho tiempo porque puedes perder la motivación y el empuje. Practica mucho, este proceso es una invitación a desarrollar habilidades. ¿Qué harías si el día de hoy quisieras aprender a jugar tenis? Practicarías todo lo posible, sabrías que cometerás errores, que tomará tiempo para mejorar y que seguirás intentando hasta que te salga mucho mejor el saque. Cada habilidad que encuentres en este libro te pide la misma paciencia, intención de aprendizaje y la misma repetición.

Por último, trata de seguir la lógica del libro y de leerlo en orden, ya que cada habilidad se va construyendo sobre otras previas. Date la libertad de quedarte más tiempo en un capítulo si resonó particularmente para ti. Nos vemos al final para que puedas notar tu transformación en tu perspectiva y tus conductas.

Nota importante

Este libro no está dirigido al tratamiento de personas con un trastorno alimentario, sino hacia quienes tienen una alimentación desordenada (atracones ocasionales, picar entre comidas, comer por emociones, seguir dietas de manera crónica) y hacia quienes consideran que pueden beneficiarse de trabajar en su relación con la comida, sin que estén atravesando por un problema severo de alimentación. Por lo tanto, no pretende sustituir un tratamiento psicológico enfocado en estas problemáticas. Si sospechas o tienes un diagnóstico de este tipo, consulta con un especialista en salud mental.



CAPÍTULO MUESTRA

Contenido

Acerca de la autora	V
Antes de empezar	VII
Paso 1. Olvídate de las dietas	3
Paso 2. Encuentra tu “para qué”	15
Paso 3. Toma la decisión	35
Paso 4. Conoce a tu nueva mejor amiga: atención plena o <i>mindfulness</i>	47
Paso 5. Obsérvate a ti mismo: ¿comes con consciencia?	87
Paso 6. Identifica el ciclo de la recompensa (¿para qué comes?)	113
Paso 7. Descubre lo que en realidad necesitas	129
Paso 8. Identifica los gatillantes y maneja los atracones y antojos	159
Paso 9. Come hasta el 80% de tu capacidad estomacal	181
Paso 10. Maneja tus emociones sin (y con) alimento	195
Paso 11. Recupérate de la vergüenza, la culpa y la autocrítica en los tropiezos ...	221
Paso 12. Agradécele a la comida y a tu cuerpo	237
Notas finales	243
Recursos extras	247
Referencias	249

Recursos digitales



A continuación encontrará un código QR que, al escanearlo con su celular, le brinda acceso a recursos digitales que acompañan este libro.



CONCIENCIA
Una marca de
hogrefe

Paso 1. Olvídate de las dietas

Las dietas no funcionan (y te explico por qué)

Te quiero contar una historia que tal vez sea la tuya o tal vez sea la mía. Todo empezó con un comentario que alguien hizo acerca de tu cuerpo o tu manera de alimentarte: "Como que te estás poniendo gordito", "¿Te vas a acabar todo eso?", "Tú no puedes comer chocolates, necesitas adelgazar". Este tipo de comentarios pudieron venir de tu familia, de compañeros del colegio, amistades, pareja o maestros; independientemente de ello, te hicieron sentir avergonzado y triste y, sobre todo, te hicieron pensar que había algo mal con tu cuerpo y que necesitabas cambiar su apariencia, tamaño o forma para evitar el rechazo de los demás y ganarte su aprecio. Y, ya sea motivado por ti mismo o por otra persona, concluiste que la solución a tu problema era "ponerte a dieta".

Así fue como llegaste por primera vez a una consulta de nutrición. Tu nutriólogo te dio una dieta en la que te restringían ciertos alimentos y te enseñó que había alimentos "buenos", "malos" e incluso "prohibidos" para ti. Estableció tu "peso ideal" y te mandó a casa con una dieta. Durante algún tiempo lograste seguir las indicaciones y funcionó, perdiste peso. Sin embargo, al ser un plan restrictivo, que no te permitía comer alimentos que disfrutabas y, por lo tanto, era difícil de mantener a largo plazo, comenzaste a romperlo, retomaste hábitos previos y con ello regresó también el peso de antes (y tal vez hasta más) junto con la frustración, la tristeza, la vergüenza, el rechazo a tu cuerpo, incluso, una sensación de fracaso por no tener "fuerza de voluntad" y haberlo "echado a perder".



La paz empieza en el plato. Alimentación consciente para una vida plena

Es así como inician los ciclos interminables de pérdida y regancia de peso que viven muchas personas con insatisfacción corporal. A lo largo de mi carrera como psicóloga especializada en alimentación, mis consultantes me han compartido sus experiencias al implementar diferentes métodos para perder peso; es decir, han seguido toda clase de dietas de moda no recomendadas por nutriólogos (la de la sopa de cebolla, la de la manzana, etc.), otras sugeridas por nutriólogos (como la dieta cetogénica o el ayuno intermitente), han tomado medicamentos con prescripción médica (sibutramina, orlistat o los más novedosos como semaglutida [Ozempic]) o sin etiquetas ni conocimiento de lo que se estaban tomando (incluyendo metanfetaminas), han recurrido a inyecciones (mesoterapia), balines, hipnosis, homeopatía, masajes reductivos y en casos muy desafortunados conductas restrictivas y compensatorias propias de los trastornos de la conducta alimentaria, como limitar excesivamente el número de calorías que se ingiere, provocarse el vómito, tomar laxantes, hacer ejercicio excesivo, entre otros, todo ello con la intención de perder peso.

Alrededor del 91% de las mujeres en Estados Unidos han hecho una dieta para perder peso en algún momento de su vida.

No hay datos que reflejen el porcentaje de mujeres que han hecho dietas en Latinoamérica, pero se estima que es similar.

La efectividad de estos tratamientos para provocar la pérdida de peso es limitada, ya que responden a la urgencia por tener un cuerpo delgado sin contemplar si se están promoviendo conductas sostenibles a lo largo del tiempo, lo cual, sin duda, llevará a la regancia del peso perdido. Sin embargo, sus efectos negativos en la salud física, mental y emocional de las personas sí se sostienen a largo plazo y parte de ellos provocan una mala relación con la comida y con nuestros cuerpos.

Paso 1. Olvídate de las dietas

Te comparto algunos datos interesantes:

- En un estudio realizado recientemente en Estados Unidos se observó que la mitad de las personas entrevistadas se encontraban intentando perder peso, la mayoría eran mujeres y sus métodos variaban entre incrementar conductas que podemos considerar saludables, como hacer más ejercicio y comer más frutas y verduras, hasta otras que pueden representar datos de una alimentación desordenada o un trastorno de la conducta alimentaria, como restringir excesivamente su alimentación y saltarse comidas
- Otro dato interesante es que los intentos por perder peso se reportaron independientemente del peso e índice de masa corporal de las personas, incluso, la tercera parte de las mujeres con un peso saludable o con bajo peso se encontraban intentando perder más peso

¿Qué es un comedor desordenado?

Se trata de una persona que presenta conductas alimentarias problemáticas pero que no cumple con los criterios para presentar un trastorno de la conducta alimentaria.



¿Cómo identificar si tú eres un comedor desordenado?

Observa si te identificas con uno o más de los siguientes patrones:

- Pierdes el control al momento de comer, es decir, tienes atracones frecuentes. Menos de uno a la semana. Si has presentado uno o más a la semana en los últimos tres meses podría tratarse de un Trastorno por Atracón
- Piensas una y otra vez en comida
- Picotear constantemente comida a lo largo del día
- Sientes culpa después de comer alimentos que para ti son prohibidos
- Basas tu alimentación en reglas rígidas y/o muy estrictas
- Vives casi siempre "a dieta" o restricción calórica
- Piensas en la comida como "buena" o "mala", "limpia" o "sucias", "permitida" o "prohibida"

La cantidad y la intensidad con la que identifiques estas características en tu manera de relacionarte con la comida, determinan el grado en el que tu alimentación es desordenada. Desafortunadamente, esta manera de comer es tan frecuente que ha sido normalizada en nuestra sociedad. Se estima que 1 de cada 3 mujeres presenta una alimentación desordenada, lo cual inicia con la realización de dietas restrictivas y representa un factor de riesgo muy importante para presentar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Las mujeres con sobrepeso en edad adolescente están en mayor riesgo ya que de cada cuatro mujeres, tres están insatisfechas con su cuerpo, desean que sus cuerpos sean más pequeños, más delgados y alargados. Esta insatisfacción inicia desde los 13 años y se acentúa hacia los 17 años, continuando en la adultez.

Es por esto que no necesitas una dieta más. No necesitas una propuesta que te lleve a repetir el ciclo que ya conoces, de pérdida y reganancia de peso, de frustración, de culparte porque "no tienes fuerza de voluntad" y pensar que por eso no te funcionan estos tratamientos a largo plazo, de incrementar tu insatisfacción con tu cuerpo y contigo mismo.

Paso 1. Olvídate de las dietas

Tres de cuatro personas que han recibido comentarios negativos o burlas sobre su cuerpo desarrollan conductas alimentarias desordenadas, atracones y realizan dietas de manera crónica y restrictiva debido a la insatisfacción generada por su cuerpo. Esto resalta la importancia de aprender a no opinar ni hacer comentarios sobre los cuerpos de las demás personas.

Quiero que sepas que el problema no eres tú, los problemas son la industria que obtiene ganancias económicas importantes porque odies tu cuerpo (ya que te mantiene comprando productos para modificarlo), los tratamientos para perder peso que consideran como único indicador de éxito el número en la balanza, y la cultura, que te ha dicho que necesitas verte de cierta manera para ser una persona respetada, valorada y amada.

Por lo tanto, hoy te tengo una propuesta diferente, que puede ayudarte a obtener resultados diferentes. Te propongo aprender a comer de manera consciente y conectada con tu cuerpo.



¿Por qué las dietas no funcionan?

A continuación, encontrarás los primeros ejercicios de autoobservación, consciencia y reflexión con los que comenzarás a obtener información importante sobre ti mismo y tu relación con la comida, para después tomar pasos contundentes hacia la sanación (no podemos cambiar en absoluto nada que no pase primero por nuestra consciencia, es decir, darnos cuenta). A lo largo de este libro, habrá diferentes prácticas en audio, ejercicios escritos, inventarios y reflexiones, los cuales es importante que realices para que puedas vivir un proceso real de transformación en tu relación con la comida. ¡No te los saltes! Tómate tu tiempo para realizarlos y regresa a ellos cuantas veces creas necesario. Éste es un proceso personal y no hay un tiempo específico para cumplirlo.

Características de los principales Trastornos de la Conducta Alimentaria basado en el Manual de Criterios Diagnósticos DSM-V

	Anorexia	Bulimia	Trastorno por Atracón
Alimentación	Restricción severa	Irregular, es común restringirse y saltarse comidas	Irregular sin restricción excesiva
Peso	Bajo peso (a excepción de anorexia atípica)	Normal o por encima de lo normal	Normal o por encima de lo normal
Imagen Corporal	Sobreevaluación, miedo a engordar	Sobreevaluación	Puede ocurrir, pero no en todos los casos
Atracón	Puede ocurrir	Frecuente y con conducta compensatoria	Frecuente
Conductas compensatorias (provocarse el vómito, saltarse comidas, usar diuréticos o laxantes, etc.)	Uno o más presente	Frecuente	No es frecuente

Paso 1. Olvídate de las dietas



Ejercicios de autorreflexión

Ejercicio 1: Tu historia con la comida

Responder las siguientes preguntas de acuerdo con tu experiencia en tu infancia y adolescencia te permitirán iniciar este proceso honrando tu propia historia con la comida y la alimentación. Recuerda ver estos recuerdos y aprendizajes con compasión y amabilidad, no puedes cambiar el pasado, pero puedes trabajar en tu presente para modificar estos aspectos de tu relación con la comida.

¿Cómo comías?

- ¿Cómo comías cuando eras niño(a)?, ¿y en la adolescencia?
- ¿Quiénes comían juntos habitualmente?
- ¿Solía la familia sentarse todos juntos a la mesa?
- ¿Quién cocinaba?, ¿era buen o mal cocinero?
- ¿Quién servía y decidía las porciones? ¿Tú podías decidir cuánto comer?

¿Qué comías?

- ¿Te gustaba la comida que te servían?, ¿cómo te hacía sentir?
- ¿Había suficiente comida?, ¿viviste en algún momento hambre o inseguridad por no tener qué comer?
- ¿Todos recibían las mismas cantidades?
- ¿Qué pasaba si no querías comer ciertos alimentos?, ¿te castigaban o te prohibían levantarte de la mesa?

¿Cómo y dónde?

- ¿Solían comer en horarios fijos?
- ¿Dónde solían comer?

Atmósfera emocional

- ¿Cuál era la atmósfera emocional en torno a la mesa?
- ¿Daban las gracias o rezaban?
- ¿Hacían las comidas en silencio, o sólo algunas personas podían hablar? Si había conversación, ¿de qué tipo era (agradable, desafiante, divertida, te regañaban, etc.)?
- ¿Te sentías nervioso o alguna persona se sentía así?
- ¿Comer era algo que se hacía rápido, o se tomaban su tiempo?
- ¿Algo más que recuerdes relevante sobre tu alimentación en la infancia y adolescencia?

Reglas

- ¿Qué debías o qué no debías hacer mientras comías? (Bajar los codos, acabarse todo, no hablar con la boca llena, no sentarse en el lugar de papá, etc.)

Premios o castigos en torno a la comida

- ¿Había promesas o amenazas asociadas con la comida?
- ¿La comida se utilizaba como premio?
- ¿Fuiste castigado sin comer en alguna ocasión, o sin comer algún alimento recompensante (p. ej., postre o tu comida favorita)?

Relación con tu cuerpo

- ¿Recibiste comentarios desagradables o inadecuados acerca de tu cuerpo en algún momento de tu vida?
- ¿Estos comentarios te hicieron sentir avergonzado y con deseos de cambiar tu cuerpo?
- ¿Percebiste que para recibir aceptación, respeto y/o cariño necesitabas verte de determinada manera?
- ¿Estas percepciones han influido de alguna manera en tus conductas?, (p. ej., eliminar carbohidratos de tu alimentación, evitar realizar ejercicio físico por vergüenza, usar ropa muy holgada para esconder tu cuerpo, etc.).

Paso 1. Olvídate de las dietas

Tu historia de vida ha moldeado de manera significativa la relación que tienes en el presente con la comida y con tu cuerpo. Por ejemplo, tal vez en tu infancia te recompensaban con comida y ahora cuando trabajas mucho o haces algo bien sientes la necesidad de premiarte comiendo. Si sufriste escasez alimentaria, probablemente en el presente quieras aprovechar cualquier oportunidad para comer en abundancia alimentos a los que no tuviste acceso en el pasado. Revisa cuáles aprendizajes de tu infancia y adolescencia siguen presentes afectando tu relación con la comida y tu cuerpo.

Ejercicio 2. Autorregistro de alimentación

¿Sabes cuántas comidas estás haciendo al día? ¿Si estás dejando pasar mucho tiempo entre tus alimentos y eso te hace llegar con mucha hambre a la siguiente comida y asaltar por lo tanto el refrigerador? ¿Has notado si comer en ciertos lugares o con ciertas personas te hace comer más de la cuenta?

Es común que, debido a sesgos en nuestra percepción, tengamos una impresión no muy precisa de cómo nos estamos alimentando. Sin embargo, el realizar un registro de lo que consumes durante una semana puede ayudarte a tener una visión más realista de tu alimentación y a tener mayor consciencia de tus decisiones alimentarias, además de establecer una línea base (cómo estás empezando) que te permitirá notar con mayor nitidez las diferencias al vivir este proceso de cambios.

El formato siguiente es una propuesta de autorregistro que puedes realizar antes de iniciar con este proceso, pero puedes volver a él cada vez que sientas que estás perdiendo el rumbo en tus decisiones alimentarias. Te permitirá darte cuenta de información relevante que tal vez estás pasando por alto y que puede ayudarte a modificar aspectos que consideres importantes en tu alimentación. También, es una buena idea llenarlo durante una semana al terminar este libro y compararlo con tu registro inicial. ¡Podrás notar cambios interesantes y motivantes para continuar con tu camino hacia construir una relación con la comida más plena!



La paz empieza en el plato. Alimentación consciente para una vida plena

Instrucciones:

Registra en tiempo real (al terminar cada comida y no al final del día, porque la información ya no es tan confiable):

- La hora a la que comiste o bebiste un alimento
- Los alimentos y bebidas que consumiste
- El lugar en el que lo hiciste
- Marca con un asterisco (*) si sientes que lo que comiste fue excesivo (te sientes incómodamente lleno o tu mente te dice que fue demasiado)
- Agrega comentarios acerca de tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas, etc., o cualquier información extra que te parezca interesante o relevante al momento o después de comer

Utiliza una hoja por día durante una semana y al finalizar, contesta las siguientes preguntas de reflexión.

1. ¿Qué notaste acerca de tu manera de alimentarte que hayas pasado por alto antes de realizar este registro?

Paso 1. Olvídate de las dietas

2. ¿Tu percepción de la selección de alimentos, cantidad y factores asociados era acertada? ¿Te has dado cuenta de que comes más o menos de lo que pensabas? ¿Qué alimentos/bebidas que pasabas por alto, ahora los notaste? ¿Pudiste observar emociones, pensamientos, sensaciones, contextos nuevos?

3. Cuando percibes que comiste demasiado, ¿es real?; es decir, ¿sientes incomodidad en tu estómago? ¿O es más bien algo que tiende a decirte tu mente?

La paz empieza en el plato. Alimentación consciente para una vida plena

Aquí tienes un ejemplo:

Autorregistro de alimentación

Día: Lunes 11 de agosto

Hora	Comida y bebida consumida	Lugar	*	Emociones, pensamientos, sensaciones, comentarios
8:00 hrs.	Vaso de jugo verde Yogur Café	En la cocina		Sin hambre dormí bien.
14:00 hrs.	Pescado con verduras y arroz 1 coca <i>light</i>	En un restaurante cerca de mi trabajo		Tenía antojo de algo dulce, pero solo me tomé la coca.
17:00 hrs.	Una bolsa mediana de papas con chile	Camino a mi casa	*	Sentí culpa, pero tenía ansiedad por comer algo.
19:00 hrs.	Pan dulce con café	Al llegar a casa en mi cuarto	*	Seguía con el antojo dulce.
21:00 hrs.	Tres quesadillas con jamón	En la cocina de mi casa	*	Estaba mi familia cenando, yo no tenía hambre, pero quería convivir.

Paso 1. Olvídate de las dietas

Ahora tú:

Autoregistro de alimentación

Día: _____

Hora	Comida y bebida consumida	Lugar	*	Emociones, pensamientos, sensaciones, comentarios



CAPÍTULO MUESTRA