HEALTH
by Marta López

COMER CON CALMA

Herramientas para entender el hambre emocional y dejar de comer por impulso o por ansiedad.

Hambre real o emocional · La pausa · Respiraciones · Herramientas · Sin culpa

Marta López
Coach de nutrición y entrenamiento

@healthbymartalopez

¿Hambre o ansiedad?

Comer por emociones no es falta de fuerza de voluntad: es una forma aprendida de calmarse. Y como se aprende, también se puede cambiar. El primer paso es distinguir las dos hambres.

	HAMBRE FÍSICA	HAMBRE EMOCIONAL
Cómo llega	Poco a poco	De golpe, con urgencia
Dónde la notas	En el estómago: vacío, ruidos, falta de energía	En la cabeza: un antojo concreto que no se va
Qué te apetece	Casi cualquier comida te vale	Algo muy concreto: dulce, salado, crujiente
Cuándo para	Cuando estás saciado	Cuesta parar aunque estés lleno
Cómo te sientes después	Bien, con energía	Culpa, pesadez o ganas de compensar
Qué la calma	Comer	Gestionar lo que sientes: comer solo la tapa un rato

Importante

Comer por emociones de vez en cuando es normal y humano. El objetivo no es no hacerlo nunca, sino que **no sea tu única forma** de gestionar lo que sientes.

Por qué pasa

Casi nunca es solo la emoción. Suelen juntarse varios factores que tu cuerpo y tu cabeza viven como una alarma.

Restringes o te saltas comidas → **Llega el hambre y el cansancio** → **Estrés o ansiedad: comes por impulso** → **Culpa y prometes compensar**

↻ Y VUELTA A EMPEZAR

01
Saltarte comidas o restringir

Llegar con mucha hambre a la tarde o a la noche dispara los impulsos. Las dietas muy estrictas aumentan los atracones.

02
Dormir poco

Con dos noches de 4 horas, la hormona que da hambre sube y la que sacia baja.

03
Estrés y ansiedad

La comida, sobre todo dulce o salada, calma unos minutos. Tu cerebro aprende a pedirla cuando algo pesa.

04
Prohibir alimentos

Lo prohibido se vuelve más deseado. Cuando "caes", es más fácil hacerlo a lo grande.

EVIDENCIA Con 2 noches de solo 4 horas de sueño, la leptina (sacia) bajó un 18 %, la grelina (da hambre) subió un 28 % y el hambre un 24 %, con más apetito por dulces, salados y harinas (Spiegel y cols., 2004, *Annals of Internal Medicine*).

La pausa de 3 minutos

Antes de comer, y sobre todo cuando notes un impulso, para. Siéntate, respira hondo tres veces y hazte estas preguntas con sinceridad y sin juzgarte.

1. **¿Tengo hambre de verdad?** ¿Dónde la noto: en el estómago o en la cabeza? Puntúala del 1 al 10 con la escala de la página siguiente.
2. **¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?** Cansancio, aburrimiento, estrés, tristeza, enfado, soledad... Ponle nombre.
3. **¿Qué necesito de verdad?** ¿Comer, descansar, desconectar, hablar con alguien, moverme?
4. **¿Esta comida es la correcta para este momento?** ¿Es lo que me toca, lo he elegido o me ha elegido el impulso?
5. **¿Puedo gestionarlo de otra manera?** Prueba primero una herramienta de esta guía durante 10-15 minutos.
6. **Si después sigo queriendo comer:** come sentado, en un plato, despacio y disfrutándolo. Sin culpa.

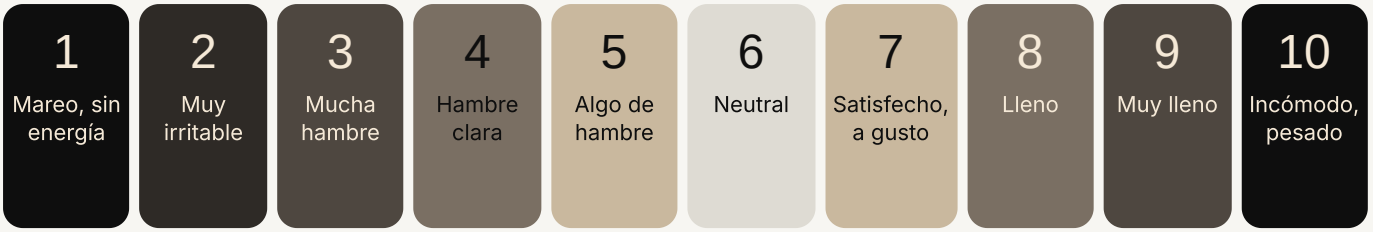
POR QUÉ FUNCIONA

El impulso es automático: salta antes de que pienses. La pausa crea un espacio entre lo que sientes y lo que haces, y en ese espacio puedes **elegir**. No se trata de prohibirte comer, sino de decidir tú.

EVIDENCIA Un programa de 7 semanas basado en mindfulness y aceptación redujo de forma significativa los antojos de comida frente al grupo control (Alberts y cols., 2010, *Appetite*).

La escala del hambre

Úsala en la pausa y a mitad de cada comida. Te ayuda a reconectar con las señales de tu cuerpo.



HAS ESPERADO DEMASIADO

ZONA IDEAL PARA EMPEZAR Y TERMINAR

TE HAS PASADO

3-4

Empieza a comer en 3-4

Con hambre clara pero sin estar desesperado. Si llegas a 1-2, es más difícil elegir bien y parar.

6-7

Para en 6-7

A gusto, sin sensación de pesadez. A mitad del plato, deja los cubiertos y vuelve a puntuar.

5

¿Un 5 y quieres comer?

Probablemente no es hambre física. Es el momento de la pausa y de las herramientas.

20′

Come despacio

La saciedad tarda unos minutos en llegar. Mastica bien, deja los cubiertos entre bocados y sin pantallas.

Herramientas para el momento del impulso

Elige una y dale 10-15 minutos. No tienen que hacer desaparecer las ganas: solo ayudarte a decidir con más calma.

1 Sal a caminar 15 minutos

A paso ligero, mejor al aire libre. Si no puedes salir, sube y baja escaleras o pon una canción y muévete.

Cambia de entorno, baja la tensión y corta el automatismo.

EVIDENCIA Caminar 15 minutos a paso ligero redujo a casi la mitad el chocolate consumido: 15,6 g frente a 28,8 g sin caminar (Oh y Taylor, 2012, *Appetite*).

2 Surfea el impulso

Observa las ganas como una ola: suben, llegan a un pico y bajan. Respira, nota dónde las sientes en el cuerpo y no actúes durante 10 minutos.

Los impulsos son temporales. Cuanto más los dejas pasar sin obedecerlos, más débiles se vuelven.

3 Cambia de actividad o de sitio

Sal de la cocina. Ducha, llamada a alguien, ordenar algo, leer, estirar, escribir lo que sientes.

El impulso suele estar ligado a un lugar y a un momento. Romper la escena ayuda a romper el hábito.

4 Bebe algo caliente

Una infusión, un café o un vaso grande de agua, despacio.

A veces es sed, cansancio o necesidad de una pausa. Un ritual tranquilo calma sin comer.

Respiraciones que calman

Cuando la exhalación es más larga que la inhalación, tu sistema nervioso entiende que puede relajarse.

Suspiro cíclico

1. Inhala por la nariz hasta llenar los pulmones.
2. Sin soltar el aire, haz una **segunda inhalación corta** por la nariz.
3. **Exhala muy lento por la boca**, hasta vaciarte del todo.
4. Repite a tu ritmo.

5 minutos

EVIDENCIA Practicar 5 minutos al día durante un mes mejoró el estado de ánimo y bajó la frecuencia respiratoria más que la meditación mindfulness (Balban y cols., 2023, *Cell Reports Medicine*).

Respiración lenta 4-6

1. Siéntate con la espalda recta y una mano en el abdomen.
2. Inhala por la nariz contando **4**, notando cómo sube el abdomen.
3. Exhala por la boca contando **6**, despacio.
4. Unas 6 respiraciones por minuto.

3-5 minutos

EVIDENCIA Una revisión sistemática encontró que respirar despacio (menos de 10 respiraciones por minuto) se asocia con más relajación, menos ansiedad y mayor variabilidad cardiaca (Zaccaro y cols., 2018, *Frontiers in Human Neuroscience*).

Cuándo usarlas

En la pausa antes de comer, cuando notes el impulso, al llegar a casa después del trabajo o antes de dormir. Cuanto más las practiques en calma, mejor funcionarán cuando las necesites.

Lo que más ayuda: prevenir

La mayoría de los impulsos se previenen antes de que aparezcan, con tu forma de comer y de vivir el día a día.

01

No espacies las comidas

Come cada 3-4 horas, más o menos. Llegar con hambre de 1-2 a la comida o la cena es la puerta de los atracones.

02

Proteína y fibra en cada comida

Carne, pescado, huevos, legumbre o lácteos, con verdura y fruta. Sacian más y durante más tiempo.

03

Duerme 7-9 horas

Dormir poco sube el hambre y los antojos al día siguiente.

04

Nada prohibido

Incluye lo que te gusta de forma planificada. Un capricho elegido y disfrutado no dispara la culpa.

05

Prepara tu entorno

Lo que tienes a mano y a la vista lo comes más. Deja la fruta delante y lo demás guardado.

06

Ten un plan B

Identifica tus momentos de riesgo (la tarde, al llegar a casa, el domingo) y decide antes qué harás.

EVIDENCIA En los tratamientos con más evidencia para el comer compulsivo (terapia cognitivo-conductual), uno de los primeros pasos es establecer **comidas regulares**: suele reducir los episodios antes incluso de trabajar las emociones.

La regla de oro

Cuanto más regular y completa es tu alimentación, menos fuerza tiene el impulso. No se trata de aguantar más, sino de no llegar al límite.

Si ya ha pasado

Va a pasar alguna vez. Lo importante es lo que haces después.

1. **Sin culpa y sin castigo.** Un episodio no estropea tu progreso. Lo que lo estropea es el ciclo de culpa y compensación.
2. **No compenses.** No te saltes la siguiente comida ni hagas ejercicio "para quemarlo". Vuelve a tu plan en la siguiente comida, como siempre.
3. **Háblate como hablarías a alguien que quieres.** "Ha sido un día difícil. Mañana sigo." Eso es más eficaz que reñirte.
4. **Aprende de ello.** ¿Qué pasó antes? ¿Cuántas horas llevabas sin comer? ¿Cómo dormiste? ¿Qué sentías?

EVIDENCIA Una breve intervención de autocompasión redujo la angustia y la cantidad comida después de un "desliz" en personas que restringían mucho su alimentación (Adams y Leary, 2007, *Journal of Social and Clinical Psychology*).

Ejemplo de reflexión rápida

PREGUNTA	EJEMPLO
¿Cuándo?	Martes, 19:30, al llegar a casa
¿Qué sentía?	Agotamiento y estrés del trabajo
¿Hambre del 1 al 10?	2: había comido a las 13:00 y nada más
¿Qué haré la próxima vez?	Merienda a las 17:00 y paseo de 10 minutos antes de entrar

Recuerda

Un día no define tu proceso. Lo que marca la diferencia es lo que repites la mayoría de los días.

Cuándo pedir ayuda profesional

Esta guía te da herramientas para el día a día, pero no sustituye a un tratamiento. Pide ayuda a un psicólogo especializado o a tu médico si:

- Comes grandes cantidades en poco tiempo **sintiendo que pierdes el control**, de forma frecuente.
- Después vomitas, usas laxantes, ayunas o haces ejercicio para compensar.
- La comida, el peso o tu cuerpo ocupan gran parte de tus pensamientos y te generan mucho malestar.
- La ansiedad o la tristeza no se van y afectan a tu vida, tu trabajo o tus relaciones.

No tienes que hacerlo a solas

Pedir ayuda es un paso de valentía, no de debilidad. Un buen acompañamiento profesional marca la diferencia.

CÓMO TE AYUDO YO

Como coach de nutrición y entrenamiento, te ayudo a ordenar tu alimentación, a no saltarte comidas, a incluir lo que te gusta sin culpa y a crear hábitos que te den estabilidad. Si lo necesitas, trabajo de la mano de profesionales de la psicología.

Resumen para llevar contigo

1. **Pausa de 3 minutos** antes de comer: ¿hambre real o emocional?
2. Puntúa tu hambre del **1 al 10**: empieza en 3-4, para en 6-7.
3. Ante un impulso: **camina 15 minutos, respira o cambia de sitio** y espera 10-15 minutos.
4. **No espacies las comidas** y pon proteína y fibra en cada una.
5. **Duerme bien**: es tu mejor aliado contra los antojos.
6. Si pasa, **sin culpa y sin compensar**: vuelve a tu plan en la siguiente comida.

COMPARTE TU PROGRESO

Si esta guía te ayuda, **etiquétame en tus stories en @healthbymartalopez** y cuéntame qué herramienta te funciona mejor.

¿Quieres que te ayude?

En el **Método Elígete** trabajamos tu alimentación, tu entrenamiento y tu relación con la comida. Escríbeme **INFO** por Instagram a **@healthbymartalopez** o por WhatsApp al **+34 664 248 974**.

Marta López · Coach de nutrición y entrenamiento · @healthbymartalopez