

NO MÁS GUERRA CON LA COMIDA

3 CLAVES PARA SANAR NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA



CLAVE # 1: ¿POR QUÉ PELEAMOS CON LA COMIDA?

Como te conté, la mentalidad de dieta es el nombre que le doy a la ruptura con la comida. **Este tipo de mentalidad fractura nuestra relación con el alimento porque lo parte en dos: en alimentos *seguros* y *no seguros*.**

Cuando estamos inmersas en la mentalidad de dieta, estamos siempre vigilando nuestro desempeño con la comida. Si comemos comidas *no seguras*, nos castigamos. De igual manera, si comemos comidas *seguras*, nos sentimos bien con nosotras mismas.

La MDD controla nuestra relación con la comida y no permite un fluir natural e intuitivo con la alimentación. Conductas típicas de la MDD serían: obsesionarse con contar calorías o carbohidratos, entrar y salir de dietas, entrar en dinámicas de castigos y premios con la comida, pensar obsesivamente en qué comimos o en qué vamos a comer, pesarnos compulsivamente, etc. Estas conductas están en un espectro, si te distancias demasiado de una relación intuitiva con la comida, puedes estar en riesgo de caer en un desorden alimenticio. Si ese es el caso, te sugiero que busques ayuda.

Revisa tu MDD, conócela y aprende a identificarla; la idea es elevar la consciencia y, así, podamos elegir cómo relacionarnos con el alimento.