



GUÍA

COMPLEMENTARIA · CUANDO LA DIETA SE VUELVE ANSIEDAD

RECONCÍLIATE CON LA COMIDA

Una guía breve para sanar tu relación con lo que comes,
sin caer en la rigidez, el miedo o la culpa.

“La salud no se construye con intensidad. Se construye con consistencia.”

Dr. Richard Suárez
MÉDICO INTENSIVISTA

INTRODUCCIÓN

**Antes de empezar,
respira.**

Esta guía es un complemento del programa Cuando la dieta se vuelve ansiedad. Está diseñada para que, en pocas páginas, identifiques los síntomas que te dicen que tu relación con la comida ya dejó de ser cuidado y se convirtió en carga.

No es un manual para juzgarte. Es un mapa para entenderte. Lee con calma, marca lo que te resuene y vuelve a esta guía cada vez que sientas que estás regresando al mismo ciclo.

**“No eres débil. Eres un ser humano respondiendo
a un mecanismo de supervivencia.”**

Dr. Richard Suárez
MÉDICO INTENSIVISTA

NO ESTÁS FALLANDO

Estás atrapado/a en un conflicto biológico.

Cuando inicias una dieta, tu cuerpo no la interpreta como cuidado: la interpreta como una amenaza. Por eso aumenta el deseo, aparece la ansiedad y llega el descontrol. No eres débil: eres un ser humano respondiendo a un mecanismo de supervivencia.

Disciplina ≠ Obsesión

DISCIPLINA	OBSESIÓN
Es flexible	Es rígida
Se adapta al contexto	Vive en alerta constante
Permite errores	Vive en culpa
Te acerca a tu objetivo	Te aleja de tu vida social

Si la comida empieza a ocupar todo tu espacio mental, ya no es cuidado nutricional: es carga psicológica.

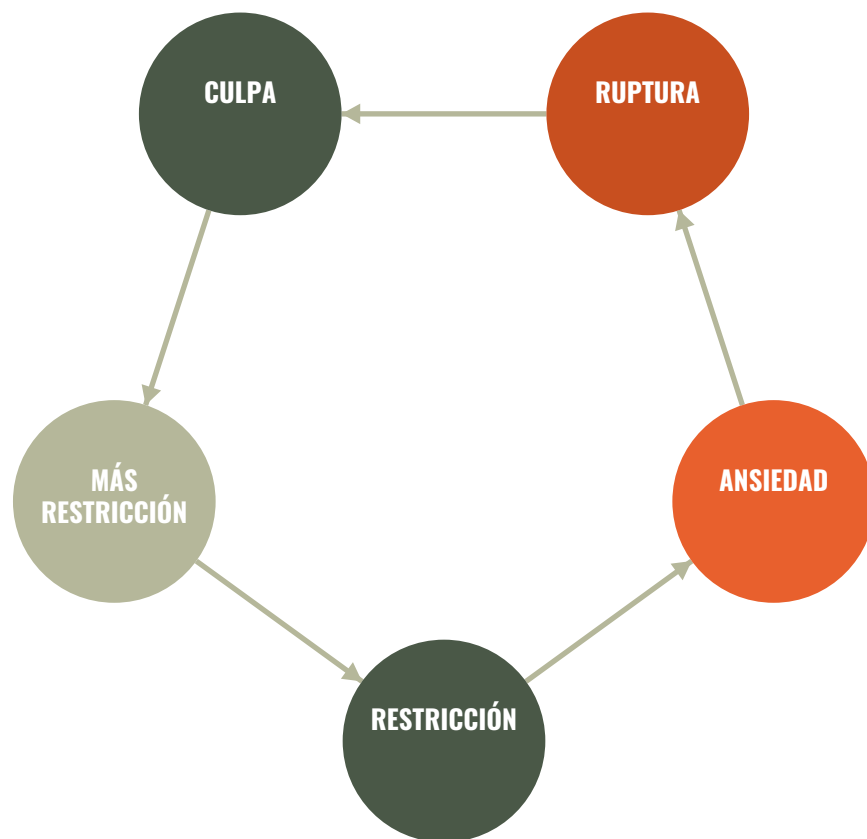
Señales de alerta

- Pienso en comida casi todo el día.
- Me da miedo salirme del plan, aunque sea un evento social.
- Me castigo cuando “fallo”.
- Mi energía depende de cuánto comí o dejé de comer.

EL CICLO QUE TE ATRAPA

Restricción → Ansiedad → Ruptura → Culpa → Más restricción

Cada vuelta del ciclo es más intensa que la anterior. La salida no está en apretar más, sino en cambiar la estrategia.



No existen alimentos “buenos” ni “malos”.

Existen patrones alimentarios que, frente a tu contexto metabólico, pueden o no convenirte. Un alimento prohibido se vuelve más deseado. Un alimento integrado pierde su poder.

6 PRINCIPIOS PARA SANAR

Estos seis principios son la base del cambio sostenible. No intentes aplicarlos todos a la vez: elige uno y trabájalo durante una semana antes de pasar al siguiente.

1

Cambia el lenguaje interno

No es “no puedo”, es “ahora necesito hacerlo diferente”. No es “pequé”, es “elegí algo distinto hoy”.

3

Distingue el hambre real del emocional

El hambre real se sacia con cualquier alimento. El hambre emocional pide algo específico y persiste después de comer.

5

No te aíslas socialmente

Tu cultura, tu familia y tus reuniones también son salud. Llega a la mesa sin hambre extrema, prioriza la conversación y elige conscientemente qué disfrutar.

2

Integra, no elimines

Reduce frecuencia y porción, no la identidad del alimento. Tres platanitos con aguacate son más sostenibles que “nunca más platanitos”.

4

Construye hábitos pequeños y sostenibles

Prefiere mil veces un cambio que sostengas un año, a uno extremo que dure quince días.

6

Mide el progreso por consistencia

Ni un postre te enferma, ni una ensalada te sana. Lo que define tu metabolismo es la repetición, no el evento aislado.

RECUERDA

La meta no es comer perfecto. La meta es volverte una persona consciente, flexible y emocionalmente estable frente a la comida.

VAS POR BUEN CAMINO

Estas son las señales de que tu relación con la comida está sanando. No miden cuánto pesas: miden cuánta paz tienes.



Piensas menos en comida

Tu mente se ocupa de otras cosas durante el día.



Puedes salirte del plan sin entrar en crisis

Una comida fuera del plan no destruye tu semana.



Tu energía es estable

No sufres caídas bruscas ni dependes de azúcar.



Tu vida social sigue intacta

Aceptas invitaciones sin ansiedad anticipatoria.



Tus laboratorios mejoran de forma progresiva

El cambio se refleja en glicemia, perfil lipídico y presión.



**Cuidarte no debería
robarte la calma.**

Dr. Richard Suárez
MÉDICO INTENSIVISTA