

Cómo quitarle lo "excesivo" a la indulgencia excesiva

Preste atención al llenar su plato y vaso.
Haga a un lado la culpa.

Imagine esto: Es un día festivo o una ocasión especial. Todos, felices y celebrando, se sientan a una mesa llena de comida, desde platillos familiares y apreciados hasta otros nuevos y tentadores.

Está emocionado por todas las delicias, pero también un poco ansioso porque no quiere comer de más. Aquí hay muchos alimentos poco saludables que sabe que debe evitar, aunque le encantan. Entonces se dice a sí mismo: "Sé que no debería comer eso, pero comeré un poco".



Solo que come mucho y ese sentimiento de ansiedad se transforma en indigestión con mucha culpa.

Usted tiene que comer pastel, pero no puede comérselo

Ese sentimiento de culpa por la comida es muy común. Se podría decir que, culturalmente, es algo inherente.

Por un lado, nuestro ideal es la abundancia y es un orgullo poder proporcionar más comida de la suficiente para los amigos y la familia. *¡Más siempre es mejor!*

Por otro lado, estamos constantemente inundados de mensajes obsesionados con la dieta y la delgadez que enfatizan una dosis casi puritana de autocontrol. *¡La moderación es demasiada!*

Esa contradicción siempre está con nosotros. Esto se acentúa especialmente durante las fiestas, porque cuando la comida y la bebida abundantes son esenciales para una celebración, estamos bajo la misma presión de tener que proveer y de no participar.

Simplemente hágalo (no lo haga)

La culpa por la comida surge gracias a otro mensaje cultural perjudicial que nos dice que controlar lo que comemos o no es una simple cuestión de fuerza de voluntad.

La sabiduría popular dice: "Si algo no es bueno para ti, simplemente no lo comas". Las personas fuertes pueden resistir la tentación. Los que no pueden son débiles".

La vida no es tan sencilla, sobre todo cuando se trata de algo fundamental para la supervivencia, [como la comida](#). No es de extrañar que continuamente nos preparemos para el fracaso y la autorecriminación en la mesa navideña.

Por qué decir simplemente "no" no funciona

A nadie le gusta que le digan qué hacer, sin importar quién sea. Si dice: "No puedo comer ese pedazo de pastel", su rebelde interior se despierta y dice: "¿Ah, sí? Mírame". Ahora, está tentado *no solo* a comer el pastel porque es delicioso, *pero también* a romper una regla porque es divertido. Toda esa tentación hace que sea más probable que pida una segunda o tercera porción.

Otra cosa inesperada sucede cuando se dice a sí mismo que no puede o no debe comer algo. Su mente dice: "No puedo comer", pero su cerebro escucha: "¡No hay comida!". Esa desconexión entre la [mente y el cerebro](#) desencadena una respuesta fisiológica de escasez, liberando hormonas del hambre en el sistema que lo impulsan a comer todo lo que ve como si fuera su última comida.

Luego viene el sentimiento de culpa por no ser lo suficientemente fuerte para resistir los antojos. ¿Qué tan injusto es eso?





Intente esto en su lugar

Ahora sabemos que las dos tácticas más comunes utilizadas para disminuir el consumo de alimentos, irónicamente, tienen el efecto opuesto. Eso no significa que no pueda disfrutar de unas vacaciones o una comida especial sin excederse. Tenga en cuenta los siguientes consejos para un enfoque más eficaz. *Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés.*



Comer y beber con atención plena: Observar y disfrutar la experiencia le anima a reducir la velocidad, apreciar mejor el sabor y la textura, y hace que los excesos sean menos probables.



Sea amable con usted mismo: Evite contenidos o consejos sobre dietas basados en el miedo o la culpa, en particular en fechas cercanas a fiestas o días festivos. Si tiene excesos, entienda que sentirse culpable es natural, pero no obligatorio. [Procese conscientemente el sentimiento](#) y déjelo ir para evitar entrar en una espiral.



Trate las vacaciones como una maratón, no como un sprint: Recuerde que tendrá mucho tiempo para disfrutar de las delicias y bebidas de temporada, por lo que no es necesario consumir todo de una vez.



Piense en “no quiero” en lugar de “no puedo”:

Pensar “no puedo comer (x)” implica que no tiene el control y desencadena una respuesta de escasez, mientras que “no quiero (x), porque” le da el control y desencadena el [poder de un por qué motivacional](#). (No quiero comer ese panecillo adicional porque estoy guardando lugar para el pay.)



Controle su consumo de alcohol: Los efectos del alcohol tienden a aumentar poco a poco, lo que hace que sea aún más fácil consumirlo en exceso. La intoxicación también puede tener consecuencias físicas y emocionales más graves, por lo que conviene abordar el consumo de alcohol con una buena dosis de respeto. Una buena regla para los hombres es no disfrutar más de [dos bebidas estándar](#) por ocasión, y para las mujeres, una. Y, si conduce, disfrutar de bebidas sin alcohol es siempre la mejor opción.

CONSEJO PROFESIONAL

Utilice sus beneficios de Concern. La orientación puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud y nutrición. Para obtener aún más refuerzo, consulte los programas guiados de atención plena de eM Life, como [Controlling Your Comfort Foods \(Cómo controlar la comida reconfortante\)](#), [7 Days of Mindful Eating \(7 días de alimentación con atención plena\)](#) y [Mindful Eating: A Path to Well-being \(Comer con atención plena: un camino hacia el bienestar\)](#).



Una buena estrategia y el apoyo adecuado pueden ayudarle a disfrutar de una gran variedad de comida y bebida sin vergüenza ni dolor de estómago durante las vacaciones **y** durante todo el año.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com