

# Alimentación intuitiva



## ¿Qué es la alimentación intuitiva?

La alimentación intuitiva es un estilo de vida que anima a las personas a escuchar sus cuerpos y sus señales de hambre y saciedad al decidir qué y cuándo comer. Está basado en evidencia y ayuda a las personas a desarrollar una relación saludable con los alimentos, sin importar el peso, tamaño o forma de su cuerpo.

La alimentación intuitiva requiere tiempo para aprender y desarrollarse. Un nutricionista de WIC puede ayudarle a aprender sobre la alimentación intuitiva y comenzar a aplicarla en su vida.

## 1 Rechacé la mentalidad de la dieta

Olvídese de la culpa si la dieta no funciona. La mayoría de las dietas prometen una pérdida de peso rápida y sencilla. Pero cuando las personas dejan la dieta, la mayoría recuperará el peso e incluso puede aumentar más. Deshágase de las herramientas de la dieta, como los planes de alimentación, los horarios de alimentación estrictos y el control estricto de las porciones. La alimentación intuitiva no es una dieta, es un cambio de estilo de vida.

## 2 Respete las señales de hambre

Coma suficiente comida para mantener su cuerpo satisfecho. Escuche las señales de hambre de su cuerpo y sígalas. Las señales de hambre pueden incluir:

- Rugido del estómago
- Aturdimiento
- Dificultad para concentrarse
- Dolor de estómago
- Sentirse malhumorado o débil
- Dolor de cabeza

## 3 Tenga una relación sana con la comida

Permítase comer los alimentos que desee en las cantidades deseadas. Esta puede ser una sensación aterradora, pero puede ayudar a disminuir los antojos, los atracones y la culpa con el tiempo. Recuerde, ningún alimento por sí solo tiene el poder de hacerle saludable.

## 4 Desafíe los mensajes equivocados

Los mensajes equivocados crean reglas estrictas para las cuales los alimentos son "buenos" o "malos". Desafíe esta forma de pensar siguiendo las señales de hambre y saciedad de su cuerpo y recordando que todos los alimentos encajan en una dieta saludable.

## 5 Descubra el factor de satisfacción

Disfrute de su comida: coma lo que realmente quiera, en un ambiente acogedor, y observe lo satisfecho que se siente. Esto puede ayudarlo a escuchar a su cuerpo y saber cuándo ha comido lo suficiente. Pruebe estos pasos para sentirse satisfecho mientras come:

- Pregúntese qué es lo que realmente quiere comer. Piense en el sabor, la textura, el olor, la temperatura y la apariencia de los alimentos.
- Siéntese para las comidas, respire profundamente mientras come y observe sus sentidos mientras come.
- Consuma una variedad de alimentos todos los días.
- No se sienta presionado a terminar los alimentos si no le saben bien.
- Consulte con usted mismo durante la comida. Pregúntese si la comida todavía sabe y se siente bien. Si no es así, deje de comerlo.

## 6 Sea consciente de su apetito

Escuche las señales de su cuerpo de que ya no tiene hambre. Su cuerpo le deja saber cuándo no tiene hambre. Aprenda a dejar de comer cuando el cuerpo se sienta lleno. Pruebe estos consejos mientras aprende a escuchar las señales de saciedad de su cuerpo:

- Haga una pausa mientras come para darse cuenta de lo lleno que está. Recuerda que no se tiene que comer todo lo que hay en su
- Coma sin distracciones, como la televisión o las redes sociales.
- Diga no a las personas que intentan presionarle para que coma más de lo que su cuerpo desea.
- Elija comer alimentos que tengan fibra, carbohidratos complejos y algo de proteína y grasa durante todo el día. Estos alimentos lo mantendrán lleno entre bocadillos y comida.

## 7 Afronte sus emociones con bondad

Encuentre formas amables de consolar, nutrir, distraer y resolver sus emociones. El uso de alimentos para lidiar con las emociones puede causar comodidad, distracción o entumecimiento a corto plazo, pero no resolverá la emoción. Comer para lidiar con las emociones puede causar culpa a largo plazo. Para hacer frente a las emociones sin consumir alimentos, intente hablar sobre sus emociones, pedir ayuda a las personas y utilizar otros pasatiempos o actividades.

## 8 Respete su cuerpo

Rechazar la mentalidad de la dieta puede ser difícil si se es demasiado crítico con el tamaño y la forma de su cuerpo. Trabaje para aceptar su cuerpo tal como es. El cuerpo de cada persona es diferente y todos los cuerpos merecen amor y respeto. Cambie su enfoque de cómo se ve su cuerpo a lo que puede hacer. Respete su cuerpo tratándolo bien, comprando ropa que le haga sentir cómodo y seguro, y evitando comparar su cuerpo con el de otras personas.

## 9 Movimiento: sienta la diferencia

Concéntrese en cómo se siente al mover su cuerpo, en lugar de concentrarse en las calorías. Cuando esté activo, intente seguir los siguientes consejos:

- Encuentre un movimiento que le sienta bien. No es necesario que realice ningún tipo de actividad o ejercicio que no le guste.
- Manténgase activo durante todo el día. Esto puede ser de formas simples, como usar las escaleras en lugar del ascensor o estacionarse más lejos de una tienda.
- Haga que el movimiento sea divertido. En lugar de concentrarse en objetivos como el tiempo o la intensidad, elija actividades que disfrute. Pruebe una variedad de ejercicios, como ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y estiramiento.
- Haga del movimiento una prioridad. Consistentemente, haga tiempo para mover su cuerpo todos los días.
- Use ropa deportiva cómoda que le haga sentir seguro.
- Recuerde descansar. Estar menos activo durante unos días o semanas no mejorará ni afectará su salud.

## 10 Honre su salud: nutrición

Este último paso es lo que separa la alimentación intuitiva de otras dietas a corto plazo. La alimentación intuitiva consiste en realizar cambios a largo plazo en su salud, incluida su salud física, su salud emocional y su salud mental. Para honrar su salud, elija alimentos que sean saludables y que disfrute. Recuerde que no es necesario que coma perfectamente todos los días para estar saludable; la salud se trata de sus patrones de alimentación a lo largo del tiempo. Trate de comer principalmente alimentos no procesados, muchas frutas y verduras, cereales integrales y una variedad de proteínas y pescado. Trate de beber suficiente agua todos los días.

Referencias: Intuitive Eating, 4th Edition: A Revolutionary Anti-Diet Approach by Evelyn Tribole MS, RDN, CEDRD-S and Elyse Resch MS, RDN, CEDRD-S, FAND