

# 10 Estrategias Para Eliminar La Ansiedad Por La Comida

## Reprogramando Tu Mente

Iván Lentijo Fernández

Agosto 2016



**HIPNOADELGAZAMIENTO®**

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

[www.hipnoadelgazamiento.com](http://www.hipnoadelgazamiento.com)

## ÍNDICE

**Introducción** pág. 3

**Hidrátate** pág. 4

**Cambia la forma en que te hablas** pág. 5

**Investiga Sobre Lo Que Te Quiere Decir Esa Ansiedad** pág. 6

**Da Prioridad A Tus Necesidades** pág. 6

**Concéntrate En Algo Diferente** pág. 7

**Come Productos De Verdad** pág. 8

**Duerme Bien** pág. 9

**Muestra Gratitud Por Tu Cuerpo** pág. 10

**Anclaje De Una Emoción Positiva** pág. 10

**Haz Una Sesión De Hipnosis** pág. 11

**Recordatorio Final** pág. 11



## Introducción

La ansiedad por la comida es creada por un pensamiento y por una emoción que responde a ese pensamiento de forma automática.

Si entiendes la diferencia entre hambre físico o real (creado por tu estómago) y hambre emocional o imaginario (creado por tu mente), entonces es un buen paso para comenzar a hacerte amiga de esa sensación que te hace pensar en la comida más de lo que te gustaría.

No nos engañemos, porque muchas veces la ansiedad por la comida no es más que la necesidad por sentirte bien.

Sabrás que cuando se come, nuestro cerebro libera una serie de hormonas como la serotonina, también vulgarmente llamada la hormona de la felicidad. Esta hormona hace que te sientas bien cada vez que comes, y por eso cada vez que quieres sentirte bien o tener una sensación agradable en determinadas circunstancias, lo más sencillo es acudir al placer temporal que da la comida.

Entonces, el primer paso para acabar con esa ansiedad, es reconocer cual es la emoción o el sentimiento que tienes antes de comer, y pensar que es lo que buscas sentir con la comida, si realmente no tienes hambre físico.

Hay veces que se duda entre el hambre físico y el hambre emocional, y estoy seguro que si tienes dudas entre si tienes hambre o no, se trata más de un hambre emocional que de un hambre físico.

Seguro que te acuerdas de un momento de tu vida donde tenías hambre de verdad, quizás porque llevabas bastante tiempo sin ingerir alimentos o porque habías consumido mucha energía realizando un esfuerzo físico o mental grande.

Sucede mucho en nuestros días, que debido a las rutinas del día, no permitimos reconocer cuando se tiene hambre de verdad/físico, ya que nos guiamos por horarios de trabajo y responsabilidades diarias. De esta forma, si no nos permitimos reconocer



cuando tenemos hambre de verdad, es más difícil volver a conectar con las necesidades de tu estómago.

Por eso, normalmente cuando se produce una ansiedad por la comida, lo que realmente se está produciendo es un hambre emocional, o una ansiedad por querer sentirte de cierta manera. NO ES UN HAMBRE FÍSICO REAL.

Otra forma de reconocer un hambre emocional es porque aparece de forma repentina y te hace creer que tienes una urgencia por comer. El hambre físico, va creciendo poco a poco, y no aparece de repente de forma urgente.

A continuación, vas a descubrir una serie de estrategias que te van a llevar a reconocer y ganar control sobre la ansiedad por comer.

Al principio, te resultará raro llevar a cabo alguna de ellas, ya que estás empezando a cambiar un hábito, y eso a tu cerebro no le va a hacer mucha gracia por motivos de supervivencia. Tu cerebro quiere que cambies poco tus hábitos, ya que eso aparentemente garantiza tu supervivencia. Sin embargo, tu supervivencia está garantizada a no ser que suceda una tragedia.

### **1- Hidrátate**

A veces la ansiedad por comida o hambre emocional puede ser confundida con la sensación de tener sed. Por eso, cada vez que sientas hambre emocional, bebe un vaso grande de agua. Luego espera entre 5 y 10 minutos. Quizás te des cuenta que realmente lo que tenías es sed en vez de hambre.

Mi consejo es que tengas una botella de 2 litros de agua en tu mesa y vayas controlando cuánto agua bebes al día. También puedes beberte 4 botellas de agua de medio litro al día, y verás como el hambre se reduce.

Resumiendo, cada vez que sientas esa ansiedad por comer, bebe un vaso grande de



agua. Además, durante todo el día, sigue bebiendo un mínimo de 2 litros de agua.

## **2- Cambia La Forma En Que Te Hablas. No Hay Productos Prohibidos**

Quizás la aparente urgencia por comer en un determinado momento, suena como una voz que escuchas en tu cabeza que sólo te repite "Lo quiero ahora" "Lo necesito" "Lo tengo que comer ahora"...

Por supuesto que puedes comerlo si así lo sientes, porque son precisamente las prohibiciones las que te hacen querer más esos productos.

Es cierto que puedes hacer elecciones más saludables y que si decides comer cualquier cosa, acéptalo y deja de sentirte culpable. Puedes comer de todo.

Te darás cuenta que esa forma de hablarte, se crea principalmente con productos aparentemente menos saludables (grasas saturadas y azúcares refinados), ya que le estás diciendo a tu cerebro que son malas para ti. Sin embargo, recuerda que lo importante es incorporar una nutrición equilibrada donde no hay cabida para las prohibiciones, sino que todo producto tiene más o menos valor nutricional.

Imagínate una comida que ingieres regularmente, y pregúntate que es lo que piensas sobre esa comida: ¿Tienes ansiedad por esa comida? Seguramente no, porque las palabras que te dices no están relacionadas con la prohibición.

Mi recomendación es que cambies la forma en que te hablas y empieces a pensar de la siguiente forma: "Soy una persona adulta y puedo comer de todo porque yo elijo cuidar de mi cuerpo. Todo tipo de comida está permitida, incluso comida que aparentemente es menos saludable, y me permite comer también esto de vez en cuando.

Pregúntate: ¿Realmente quiero comer esto ahora? ¿Qué es lo que voy a conseguir comiendo esto? ¿Cómo me voy sentir después de comer esto?..."



### 3- Investiga Sobre Lo Que Te Quiere Decir Esa Ansiedad

Esa ansiedad por la comida está cubriendo otro tipo de necesidad que está en tu mente escondida en algún lugar. Además esta ansiedad tiene una intención positiva, es decir, está intentando ayudarte de alguna forma. Algunas veces, te ayuda a que te entretengas en momentos de aburrimiento, o te quiere dar una recompensa por haber hecho un buen trabajo, o te quiere relajar en un momento de estrés, o te quiere ofrecer compañía en momentos de soledad....

Descubre cual es la necesidad que la ansiedad está escondiendo.

Quizás simplemente esa comida te trae buenos recuerdos, o sensaciones positivas que de nuevo quieres sentir.

Por eso, cuando estás teniendo un día difícil con tu jefe o pareja, y acudes a la comida como "terapia", entonces lo que estás diciendo es que ese pastel o esa hamburguesa te van a proporcionar ese sentimiento que no tienes en ese momento.

Mi recomendación es que cuando sientas la ansiedad por la comida, párate un momento a pensar y a investigar la emoción oculta. Escribe en una hoja de papel, cómo te sientes en ese momento y cómo crees que la comida te va a hacer sentir.

El primer paso, es reconocer cual es la emoción escondida, y luego buscar opciones alternativas más saludables para satisfacer esa necesidad emocional.

### 4- Da Prioridad A Tus Necesidades

Muchas veces, principalmente entre las mujeres, existe la creencia de que deben dar prioridad a todo lo demás y a las necesidades de los demás, antes que a las suyas propias.

La ansiedad por comer aparece en ocasiones cómo forma de recompensarte en momentos donde parece que todo lo demás es más importante que tú.

Te recomiendo que te planifiques momentos del día para ti misma, y para disfrutar de



actividades o hobbies que llevabas tiempo queriendo retomar.

Tómate días libres y disfruta de un buen masaje o vete al spa a darte un homenaje.

Así empezarás a mandar señales a tu cuerpo de lo importante que es para ti y que deseas cuidar de él.

### **5- Concéntrate En Algo Diferente**

Si llevas mucho tiempo queriendo bajar de peso o mejorando tu cuerpo, es posible que cada día te parezca cómo si tuvieses que librar una batalla con la comida.

Cuanto más te centras en lo que deberías o no deberías comer, más ansiedad por la comida tendrás.

La realidad es que la gente que es delgada de forma natural, no piensan en exceso sobre la comida, excepto cuando tienen hambre real o tienen que hacer la compra o planear lo que van a comer el día después o durante la semana. La comida no es algo prioritario en sus vidas.

Cuando estás sintiendo la ansiedad por la comida, piensa sobre algo que es importante para tí.

A continuación puedes ver una lista de lo que puedes hacer cuando la ansiedad aparece:

- Dibuja
- Escribe en un papel todo lo que agradeces
- Escucha música
- Lee un capítulo de un libro favorito
- Juega con tus hijos



- Bebe un vaso de agua
- Haz ejercicio, anda, estira los músculos, sal de la habitación y fuera de la cocina.
- Espera entre 5 y 10 minutos para que las ganas desaparezcan. Si realmente es un hambre emocional, el hambre desaparecerá en cuanto te concentres en otra cosa y pasen unos minutos.
- Concéntrate en respirar profundamente y lentamente varias veces.
- Convéncete a tí misma y di mentalmente que esa sensación va a pasar en breve.
- Come alguna pieza de fruta o algo nutritivo.
- Piensa en algo que te hace sentir bien y sustituye ese hambre emocional con algo que te haga sentir bien (escribe a un amigo, llama a la familia por teléfono, lee una revista, tómate un café descafeinado, mira un video divertido en YouTube, toma una ducha relajante)

Una vez que empiezas a cambiar tu foco, y dejes de dar importancia a la comida, empezarás a disfrutar de otras cosas en la vida, y a tomar el mando de tus emociones en todo momento, evitando sustituir esas emociones con comida.

## **6- Come Productos De Verdad**

Si has estado comiendo productos azucarados últimamente, es necesario que sepas que la reacción de tu cerebro cuando ingieres azúcar es cómo si tomaras una potente droga. Existen estudios que demuestran que el azúcar es adictivo, particularmente el azúcar refinado que se encuentra en bollería industrial y en productos procesados.

Eso te da una idea que al igual que una droga, después de consumir azúcar, tu cerebro te va a pedir cada día dosis más grandes para calmar la "adicción".



Por eso, necesitas empezar a reducir la comida procesada de tu alimentación, y centrarte más en productos naturales como las frutas y las verduras.

Te recomiendo que si llevas un tiempo comiendo productos con alto contenido en azúcar, pares de tomarlos por un periodo. De esta forma vas a conseguir de nuevo un equilibrio en tu mente y en tus papilas gustativas. De alguna forma, esto funciona como la persona que bebe alcohol a diario y parece cada vez necesitar más para alcanzar el estado ebrio deseado. Sin embargo, cuando esta persona deja de tomar alcohol por un tiempo, cuando vuelve a beber alcohol después de un tiempo, tiene síntomas evidentes de embriaguez con cantidades más reducidas de alcohol que cuando bebía regularmente.

El problema con el azúcar es que viene oculto en la mayoría de los productos y está enmascarado con nombres diferentes. Por ejemplo, las bebidas "light" con gas, contienen edulcorantes y otros productos poco beneficiosos como el aspartamo.

Cuando reduces las bebidas "light" o incluso las eliminas de tu día a día, te vas a sentir mucho más ligera, con más energía, tu piel es más tersa y además reducirás la ansiedad. Por eso, a la hora de elegir que productos tomar cada día, elije productos naturales.

## **7- Duerme Bien**

Estudios demuestran que la privación de sueño es un factor determinante para que se incremente la ansiedad por comer, debido al desajuste hormonal que se produce.

Por tanto, procura dormir bien con un número adecuado de horas de descanso. Evita beber grandes cantidades de alcohol, ya que este es un factor determinante para poder tener una noche de descanso y así evitar que la ansiedad por comer aparezca al día siguiente.



## **8- Muestra Gratitud Por Tu Cuerpo, Perdónate Y Continúa Cuidando De Tu Cuerpo**

Todos tenemos días buenos y días menos buenos con la comida. Si tienes un día menos bueno, no hace falta que seas muy dura contigo misma. Simplemente reconoce que sólo son ocasiones puntuales y acuérdate de todos los "días buenos" con la comida que tienes.

Cuando te hablas mal a ti misma y empiezas a sentirte culpable por comer, no te va a ayudar a cambiar tu cuerpo.

Céntrate en todo aquello que es positivo que tienes en tu vida, en tu alimentación y en tu cuerpo

Aprende de los días menos buenos para poder mejorarlos la próxima vez. Todos sabemos que es imposible tener una alimentación del 100%, pero es muy posible que aprendas y mejores mucho durante este viaje de conocimiento de tus necesidades y de cuidado de tu salud física y mental.

Piensa sobre todo lo que puedes hacer mejor la próxima vez que estés en una situación similar.

## **9- Anclaje De Una Emoción Positiva**

Con este ejercicio, vas a anclar en tu mente una imagen y sensación positiva que va a ser activada cada vez que cierres el puño de tu mano.

Simplemente tienes que pensar, imaginar y sentir una emoción positiva a través de un recuerdo. Una vez que esa emoción positiva empieza a sentirse más intensamente dentro de ti, es el momento de hacer el gesto de "cerrar el puño" (normalmente la mano dominante). A través de la repetición de este proceso, lo que se hace es transferir una emoción y asociarla con el gesto de cerrar el puño. Por tanto, cada vez que queramos traer al presente o sentir esa emoción positiva, tendremos que cerrar el puño, y tu mente se encargará de traerte ese recuerdo y sensación positiva que has anclado en tu mano dominante.



Este ejercicio requiere práctica para hacerlo más efectivo.

### **10- Haz Una Sesión De Hipnosis**

La hipnosis está considerada como una de las herramientas más eficaces para cambiar hábitos. Esto es posible gracias a la reprogramación mental que se hace a través de las sugerencias positivas que van directamente a tu subconsciente.

Una sugerencia es simplemente una idea con significado profundo y potencial para cambiar un punto de vista sobre una situación determinada. Es decir, una sugerencia tiene la capacidad de poder cambiar la forma que una persona piensa sobre una situación que desea cambiar.

Si la idea o sugerencia además viene dada o causa una emoción en la persona que la recibe, entonces tienes muchas más posibilidades para sentar las bases del inicio del cambio permanente deseado por la persona.

### **Recordatorio Final**

Estas 10 estrategias son las claves más importantes para controlar la ansiedad y empezar a transformar esa incómoda sensación de falta de control, por otra de seguridad y conocimiento de tus emociones.

Por supuesto, lo más importante es empezar a poner en práctica todos estos consejos, teniendo en cuenta que los cambios siempre llegan después de un periodo de adaptación que requiere tu compromiso y determinación. Ponlo en práctica cada día, hasta que sean parte de tu vida y hayas creado nuevos circuitos neuronales, o lo que es lo mismo, hasta que por fin tengas una nueva reprogramación mental.

Si te gustaría conseguir el audio de la sesión de hipnosis para eliminar la ansiedad por la comida y además anclarte una emoción positiva, lo puedes conseguir en [HipnoAdelgazamiento](#)

Te aseguro que es muy posible conseguirlo, y tú ya estás en el camino.

Tenemos un regalito para tí para ayudarte a poner en práctica estas estrategias. Solo tienes que pulsar en este enlace: [HipnoAdelgazamiento](#)



*... sobre el autor*

**IVÁN LENTIJO FERNÁNDEZ**

He ayudado a cientos de personas a cambiar su vida, tanto en mi consulta privada cómo en los cursos que imparto internacionalmente. Mi objetivo es ayudarte a que consigas el cambio positivo deseado en tu mente y en tu cuerpo de forma permanente y en el menor tiempo posible. Además, mi misión es seguir creando una comunidad de Terapeutas y personas especializadas en adelgazamiento que pueda multiplicar mi trabajo y ayudar a muchas más personas de lo que lo podría hacer yo solo. Desde 2011, me he formado en Estados Unidos, Holanda, Inglaterra, Irlanda y España y dispongo de una combinación de herramientas para realizar una intervención psicológica única. Si quieres saber más sobre mi formación, puedes revisar mi perfil profesional en [LinkedIn](#)

