

CONTROL DE LA ALIMENTACIÓN

RESTRICCIÓN DIETÉTICA

Conlleva el intento de restringir la ingesta de alimento y el intento de evitar determinados alimentos.

Describe como es de estrecha la relación entre restringir la ingesta de alimento i el intento de perder peso.

NORMAS DIETÉTICAS

Las personas que reducen alimentos, tienden a tener normas para el cuándo, el qué y en qué medida pueden comer. Si no siguen esa norma de forma estricta, la consideran rota.

Otro gran problema de las estrictas normas dietéticas, es el concepto del “todo o nada” o del “blanco o negro”. Romper una norma, un fracaso, puede manifestarse como un castigo (implantando normas todavía más estrictas) o manifestarse como comodidad en la comida o comer en exceso. Esto es negativo y provoca pensamientos tendenciosos con respecto a la alimentación.

UNA NORMA PUEDE SER:

Cuándo:

- No comeré nada después de las 6pm.
- No comeré antes de las 12.

Qué:

- No tomaré postres en el trabajo.
- No comeré nada que no sepa de que está hecho.

Qué cantidad:

- No tomaré nunca una segunda ración.
- No comeré más de 3 rebanadas de pan al día.

Una persona que esté a dieta puede limitar las mismas cosas, pero no se preocupará en exceso por una desviación en las normas. Este tipo de dieta comporta las siguientes pautas generales. Las normas dietéticas no permiten ni una pequeña desviación o una golosina ocasional. ¿Podéis pensar mejor en objetivos, más que no en normas?

¿Sois capaces de tomar solo un mordisco de galleta o solo un trocito pequeño de chocolate?

Los personas muy restrictivas tienden a:

- Tener normas estrictas con la comida (cuando, qué y en qué cantidad)
- Son muy precisos con la cantidad que ingieren (generalmente para reducir la dosis).
- Elaboran listas de alimentos prohibidas.
- No observan las señales de su cuerpo, del apetito ni la saciedad.
- Tienden a castigarse o a padecer síntomas propios de la depresión, por comer demasiado o comer algo prohibido.

Las personas flexibles tienden a:

- Comer cuando tienen apetito y paran cuando están satisfechos.
- Comen según las directrices dietéticas, no según las normas dietéticas.
- Comen alimentos que desean, no alimentos que se espera que coman o aquello que es saludable.
- Vuelven a la dieta normal después de sufrir una recaída.
- Encuentran una forma adecuada de alimentarse que se adapte a su persona.



¿POR QUÉ RESTRINGIR LOS ALIMENTOS CONDUCE A UN AUMENTO EN SU INGESTA?

1) MOTIVO 1: PROHIBIR ALIMENTOS

Los intentos de tratar de evitar ciertos alimentos o limitar la ingesta de alimentos aumenta la preocupación por la comida.

Si por ejemplo prohibimos el chocolate, es posible que estemos pensando constantemente en ese alimento.

Inconscientemente empezaremos a ver anuncios de chocolate, vendedores de barras de chocolate y personas que comen chocolate por todas partes. Incluso podemos llegar a experimentar su sabor.

Esto nos puede inducir a comer chocolate y no en cantidades normales, sino probablemente, en cantidades mayores.

También puede suceder que no comamos chocolate pero que lo sustituyamos por otro alimento como las pastas... Lo comeremos igualmente y en cantidades mayores y sin parar.

Así rompemos mal la norma y nos hace sentir decepcionados y en consecuencia deprimidos.

Sin la imposición de una regla restrictiva es posible que comamos una pequeña cantidad de ese alimento (sintiéndonos felices y contentos) y lo olvidemos el resto del día.

2) MOTIVO 2 : LIMITAR CANTIDADES

Si tratamos de limitar las cantidades de alimentos ingeridos, nuestro cuerpo puede estar privado de algunos nutrientes y energía que son necesarios.

Nuestro cuerpo nos da señales de apetito y acabamos comiendo más del normal y probablemente comeremos los alimentos que están marcados como prohibidos.

A menudo, esa es la razón que aparece detrás del “comer de forma incontrolable” por la noche. Las cantidades de los alimentos que hemos consumido durante el día han sido insuficientes.

Si no minimizamos la cantidad de alimento ingerido durante el día, por la noche no tendremos la necesidad de comer, nuestro apetito estará bajo control.

DEBEMOS SER FLEXIBLES

- *Ningún alimento está prohibido, pero debemos recordar la cantidad y la frecuencia.*
- *Es positivo que tomemos golosinas a menudo, pero debemos recordar la cantidad.*
- *Es normal comer de forma distinta los días festivos, siempre que los días festivos no sean mayoritarios en nuestra vida.*
- *Debemos aceptar nuestros deseos, impulsos (negarlos no nos ayudará).*
- *No debemos imponernos reglas estrictas, pero debemos tener presente cuales son nuestras metas.*
- *No evitaremos los alimentos ni los lugares difíciles, aprenderemos a vivir con ellos (debemos afrontarlo tarde o temprano).*
- Un buen control dietético no es lo mismo que aplicar un control excesivo de la comida, comer poco o no evitar la versatilidad en la dieta.
- No os debemos fijarnos en la cantidad de comida o en las prohibiciones.
- Nos centraremos en comer mejores alimentos.
- Tomaremos comidas adecuadas (a las horas adecuadas, alimentos adecuados y una cantidad proporcionada).
- Siempre que podamos, comeremos alimentos de calidad alta (alimentos saludables). Recordad la proporción 80:20.
- ¡Debemos disfrutar de los alimentos que comemos!



¡Centraros en aquello que PODÉIS COMER con gusto y con plena conciencia!