

¡ALGUNOS EJEMPLOS CONCRETOS DE LO QUE ES UNA RECAÍDA Y DE LO QUE NO LO ES!

1) Comerse un trozo de pastel en el Trabajo para celebrar el cumpleaños de una compañera, a pesar de haber decidido que ese día no debíamos consumir ninguna golosina.

¡Esto no es una recaída! Es una situación que puede darse en algún momento de nuestro día a día y con el que deberemos lidiar. Si el trozo de pastel va seguido de una ingesta incontrolada de más golosinas, entonces sí que podemos afirmar, que hemos recaído.

2) Tomar una segunda ración de comida por la noche porque tenemos hambre, aunque nuestro objetivo era reducir esas segundas consumiciones.

!Esto no es una recaída! El hecho en sí no supone una recaída, aunque sería útil analizar el por qué tenemos hambre. Por ejemplo: podría ser que el segundo plato lo comiéramos sin tener hambre, solo porque estaba delicioso (tampoco es una recaída, a no ser que esto suceda muy a menudo). Sin embargo, si al segundo plato le siguieron un tercero, un cuarto etc, entonces sí que debemos considerar que hemos sufrido una recaída.

3) Una noche, os coméis todos los dulces que encontráis en el armario.

Podríamos considerarlo una recaída a causa de su naturaleza incontrolable. Deberíamos contemplar qué nos llevó a esa situación. ¿Habíamos comido suficientemente durante el día? ¿Nos habíamos marcado una meta quizás demasiado estricta?

4) Durante un periodo cada vez más largo, comemos algo que habíamos decidido que no consumiríamos a diario (o no comemos algo que habíamos decidido que sí debíamos consumir).

Esto podemos considerarlo o no, una recaída. Consumido en pequeñas cantidades (como una barrita de chocolate) no es una recaída, sino una manera muy sensata de tratar con la alimentación. Pero las tomamos en grandes cantidades (como una barra grande de chocolate), esto sí podemos considerarlo una recaída.

5) Una noche comemos únicamente el plató principal por qué no nos apetecen las verduras.

Esto no es una recaída, si no un hecho que puede suceder en el día a día. Podemos enmendarlo comiendo verdura el día siguiente.

OTROS EJEMPLOS DONDE PODEMOS SER FLEXIBLES O ESTRUCTOS CON LA DIETA

1) *Los intentos para tratar de evitar ciertos alimentos o limitar su consumición aumentan la preocupación por la comida.*

Si nos prohibimos por ejemplo el chocolate, nos encontraremos pensando en ello constantemente.

Empezaremos a ver por todas partes anuncios de chocolate, vendedores de barras de chocolate, personas que comen chocolate... Incluso podemos tener la sensación de sabor del chocolate en la boca.

Esto puede conducirnos a comer chocolate. No en una cantidad normal sino probablemente en mayores cantidades. También que consigamos no tocar el chocolate pero que empezamos a sustituirlo por otros alimentos como las pastas y aumentar su consumo de forma progresiva, sin poder parar.

¡De esta forma no romperemos la norma y nos sentiremos decepcionados, deprimidos, etc.!

➡ SIN ESTA REGLA DE **NO COMER CHOCOLATE**, ES POSIBLE QUE COMAMOS UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE CHOCOLATE, QUE NOS HAGA SENTIR FELICES Y CONTENTOS, Y A LA VEZ CONSEGUIREMOS OLVIDARLO EL RESTO DEL DÍA.

2) Si tratamos de limitar a nuestro cuerpo, la cantidad total de alimentos que comemos, podemos estar privándolo de nutrientes y de la energía que necesita.

Nuestro cuerpo nos emite señales de apetito y acabamos comiendo más de lo normal y probablemente consumimos alimentos que estan en nuestra lista prohibida.

A menudo, esta es la razón que se encuentra detrás del “comer de forma incontrolada” por la noche; Las cantidades de alimentos consumidos durante el día no han sido suficientes.

➡ SI NO SE HUBIERA **TRATADO DE MINIMIZAR LA CANTIDAD DE ALIMENTO** INGERIDO DURANTE EL DÍA, LA CANTIDAD DE COMIDA POR LA NOCHE HABRÍA SIDO TOTALMENTE NORMAL Y BAJO CONTROL.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA RESTRICCIÓN DIETÉTICA Y LAS NORMAS ESTRICTAS

La restricción en la dieta acostumbra a ser muy común. Las personas que comen restrictivamente tienen normas para el cuándo, el qué y en qué cantidad pueden comer. Si no se sigue exactamente la pauta, se considera rota. El mayor problema de las reglas dietéticas estrictas es su naturaleza del “todo o nada” o del “blanco o negro”.

Por ejemplo, la regla de no comer nunca chocolate, produce el no concederse ni un permiso para probar una pequeña cantidad. No se puede comer lo más mínimo. Si se come un trozo pequeño de chocolate, se instauro el pensamiento del todo o nada.

A pesar de que las consecuencias dietéticas de un trozo de chocolate son muy pequeñas, la mente lleva la situación al extremo. La persona siente que ha roto totalmente la pauta marcada. Una vez siente esto, es muy fácil pensar, “Ya que he la he roto, puedo seguir comiendo” o “He fallado, por lo tanto ya puedo comerme todo el chocolate”. Este es un rasgo distintivo de las normas dietéticas estrictas, que tienen como resultado el comer en exceso.

UNA REGLA PUEDE SER:

CUÁNDO: No comeré nada después de las 6 p.m. No comeré antes de las 12.

QUÉ: Nunca tomaré postres en trabajo. No comeré alimentos de los que desconozca sus ingredientes

QUÉ CANTIDAD: Nunca tomaré una segunda ración. No comeré más de tres rebanadas de pan al día.

Una persona que está a dieta también intentará limitar las mismas cosas, pero no se sentirá tan preocupada si se desvía de estas normas. Este tipo de dieta comporta pautas generales. Las reglas dietéticas no se centran en pequeñas desviaciones o en tomar alguna golosina ocasional.

MEJORES IDEAS PARA LAS REGLAS:

1. CUÁNDO:

No comeré nada después de las 6p.m.

- **A no ser que tenga hambre.**

No comeré antes de las 12.

- **A no ser que tenga mucho apetito o haya desayunado menos de lo habitual.**

2. QUÉ:

Nunca tomaré postres en el trabajo.

- **No tomaré postres en el trabajo, la mayoría de los días. A no ser que sean mis postres favoritos, entonces los puedo tomar.**

No comeré alimentos de los cuales desconozco sus ingredientes.

- **Mayoritariamente tomo alimentos que sé de que están hechos. Con los amigos, en los restaurantes, puedo tomar alimentos que me apetezcan en ese mismo momento.**

3. QUÉ CANTIDAD:

Nunca tomaré una segunda ración

- **No tomaré una segunda ración si he quedado satisfecho/a. Puedo tomar una segunda ración si continúo realmente hambriento/a.**

No comeré más de 3 rebanadas de pan al día.

- **La mayoría de los días solo tomaré 3 rebanadas de pan, pero cuando tenga que saltarme la comida/cena o tome sopa como primer plato, puedo comer un poco más de pan.**

Romper una norma, cometer un error, puede manifestarse como un castigo (normas todavía más estrictas) o como un confort en la comida, o una saturación. Ambos aspectos son muy perjudiciales y causan pensamientos sesgados entorno a la comida.

Si nos prohibimos muchos alimentos, podemos acabar pensando todavía más en comida.

Un hecho que nos puede conducir a consumir mucho más. La idea es neutralizar las actitudes hacia la comida, para que los alimentos y la alimentación no tengan distintos significados.

¡DEBEMOS RECORDAR!

¡LA RESTRICCIÓN O LA ELIMINACIÓN DE ALGUNOS ALIMENTOS LOS HACEN MÁS DESEABLES!

DEBÉIS VERIFICAR QUE VUESTROS ALIMENTOS FAVORITOS NO DESAPARECEN DE VUESTRA VIDA.