



No existe una alimentación normal, ya que varía de una persona a otra, pero podemos identificar algunos parámetros cuando la persona no tiene problemas con su alimentación.

A continuación os mostramos unos ejemplos. ¿Podemos identificar alguno más?

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN “NORMAL”?

- Comer cuando tengamos hambre y continuar comiendo hasta estemos satisfechos.
- Elegir alimentos que nos gusten, tomarlos en suficientes cantidades, y no dejar de tomarlos solo porque pensemos que debemos parar.
- Ser moderados a la hora de elegir los alimentos para que sean adecuados, pero sin resultar tan restrictivos que no nos permita disfrutar de los que realmente nos gustan.
- De vez en cuando debemos concedernos permiso para tomar algún alimento como respuesta a sentirnos felices, tristes o aburridos, o simplemente porque nos apetece...
Por ejemplo: Dejar algún panecillo caliente para el día siguiente y así podremos comer más, o por el contrario, comernos más panecillos ahora mismo, porque están deliciosos a esa temperatura.
- A veces comer en exceso, nos hace sentir atiborrados e incómodos.
- A veces, comer demasiado poco nos hace desear haber comido más.
- Confiar en nuestro cuerpo para compensar las recaídas en la alimentación.
- Este proceso, requiere un poco de tiempo y atención, asumiendo que es una parte importante de nuestra vida.
- Debemos ser flexible, individuales y variables, pero regulares y previsibles a la vez.
- Variaremos en respuesta a nuestras emociones, nuestro horario, nuestro apetito y en lo cerca que tengamos la comida

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

La alimentación normal debe ser flexible