

## ¿Qué me hace comer?

Para conocer si tu estado emocional afecta la manera en que comes, realiza las siguientes preguntas\*:

- ⊕ ¿Hace cuánto tiempo comí?
- ⊕ ¿Necesito realmente comer?
- ⊕ Cuando ya comí, ¿siento que no estoy satisfecha(o) e ingiero alimentos dulces?
- ⊕ ¿Como más cuando estoy sola(o) o sin actividades?
- ⊕ ¿Cómo estoy emocionalmente en estos días?
- ⊕ Cuando llego del trabajo o escuela, ¿me cuesta trabajo controlar lo que como?
- ⊕ ¿Cómo distingo el hambre del antojo?
- ⊕ Cuando estoy enojado(a), estresado(a), aburrido(a) o triste, ¿suelo comer?
- ⊕ ¿Parece que pierdo control cuando ingiero cosas que me gustan?
- ⊕ ¿Cómo me siento después de comer?



\* Para más información consulta el CCE (Cuestionario del Comedor Emocional)

Si identificas que **“como por comer”** muy probablemente algo emocional está influyendo y no es la necesidad de alimentarse, haz la pregunta: ¿de qué tengo hambre?

El ser humano come según sus afectos y costumbres.

## ¿Qué significa esto?

Las personas comen debido a las costumbres que se han arraigado desde siglos atrás. Hay sociedades que **comen una vez y otras 5 veces al día**; de la misma forma pasa con los horarios y tipos de alimento: según cada cultura.

Así también, las personas suelen comer por **placer o los efectos que les causa**, por ese motivo es emocional.



**La comida habla de la historia, tradiciones y estados de ánimo**, por lo tanto cada persona tiene una relación particular con los alimentos y cuando siente hambre puede ser que no sea de comida, sino de saciar alguna situación emocional.

Es por ello que los trastornos alimenticios (obesidad, bulimia, anorexia) será importante acompañar este, con un proceso de atención psicológica.

**¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!**