



CONTENIDO PARA CUIDADORES

# Comer por causas emocionales



## Hambre física vs. emocional

Todas las personas han comido por motivos emocionales en algún momento. Es una conducta normal. Sin embargo, para algunos niños, comer por causas emocionales puede llevar a una alimentación desordenada, sentimientos de vergüenza o culpa o aumento de peso.



Comer por causas emocionales es una respuesta normal a los sentimientos. Cuando un niño usa la comida para afrontar lo que siente, puede ser una señal de que necesita más ayuda.

### Considere lo siguiente:

En primer lugar, piense si usted ha usado la comida para afrontar sus propios sentimientos. Reconocer este comportamiento en usted mismo es el primer paso para ayudar a su hijo. Si esto es algo que le resulta difícil, considere buscar la ayuda de otra persona como un amigo, familiar o consejero profesional.

### Para comenzar una conversación con su niño o adolescente:

- Póngase como modelo para hablar sobre las emociones. Cuando se siente triste, nombre la emoción en voz alta diciendo, "Estoy triste ahora". Esto hace que sea normal hablar sobre los sentimientos.
- Una vez que haya mencionado su emoción, comparta una técnica adecuada a la edad que no involucre la comida que usted haya usado para afrontar ese sentimiento. Por ejemplo, "A cuando veces me siento triste, los abrazos me hacen sentir que me quieren".
- Evite hablar negativamente sobre usar la comida para afrontar los sentimientos.
- Reconozca que la comida HARÁ generalmente que su hijo se sienta mejor por un breve lapso después de comer. Pero comer no soluciona el problema.
- Ayude a su hijo a crear una lista de otras actividades de afrontamiento que no impliquen comida.

HAMBRE FÍSICA	HAMBRE EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta lentamente</li> <li>• Se siente en el torso (ruidos de estómago)</li> <li>• Ocurre varias horas después de una comida</li> <li>• Desaparece cuando se llena después de comer</li> <li>• La comida ofrece el sentimiento de satisfacción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desarrolla rápidamente</li> <li>• Se siente en la cabeza</li> <li>• No se relaciona con el horario de las comidas o las meriendas</li> <li>• No desaparece después de comer</li> <li>• Comer lleva a emociones de culpa y vergüenza</li> </ul>
¿Qué hacer?	¿Qué hacer?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma una merienda, que incluya un carbohidrato complejo y una proteína, aproximadamente entre 150 y 200 calorías</li> <li>• Beba una bebida sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntese: ¿Cómo me siento? ¿Qué me está sucediendo en este momento?</li> <li>• Reconozca el sentimiento y afróntelo</li> </ul>



CONTENIDO PARA JÓVENES

# Comer por causas emocionales



Aburrido



Triste



Preocupado



Feliz

## ¿Tengo hambre o estoy sintiendo otra cosa?

Muchas personas comen en respuesta a las emociones y esto es algo normal. Las personas pueden comer cuando están aburridas, cuando están tristes, cuando están preocupadas, o incluso cuando están felices, para celebrar algo o recompensarse.

### Dato interesante

Las investigaciones sugieren que más del 60 % de los niños comen en respuesta a las emociones.



### EL CICLO DE COMER POR CAUSAS EMOCIONALES



Fuente: <https://completeperformancemn.com/emotional-eating-101/>

## Cosas a probar:

1. Analízate. Muchas veces ignoramos nuestros sentimientos o ni siquiera nos damos cuentas de cómo nos sentimos.
2. Cuando sepas cómo te sientes, haz algo para ayudarte. Si estás triste, habla con un amigo o uno de tus padres o cuidadores. Si estás estresado, tómate un descanso. Si te sientes feliz u orgulloso, cuéntaselo a alguien.

## Pon en práctica la alimentación consciente:

- **Deshazte de las distracciones** mientras estás comiendo – no mires pantallas (es decir, TV, teléfono, computadora, etc.).
- Come en la **mesa**.
- **Come más despacio**, para esto mastica lentamente, come con tu mano no dominante, o pon en la mesa el tenedor o la cuchara entre un bocado y otro.
- **Enfócate** en la comida mientras comes.
- **Piensa sobre el origen** de tu comida – ¿cómo llegaron los alimentos hasta ti? ¿Quién ayudó a que los alimentos llegaran a tu plato?
- **Cierra los ojos** mientras comes y experimenta el sabor de la comida mientras masticas.
- Usa todos tus sentidos para **sentir la comida** – ¿cómo huele? ¿Cómo se siente? ¿Qué aspecto tiene?

### PMP de la AAP en Ohio Aplicación móvil

Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play



### Lo más destacado de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.