





Mag Errecaborde

*¿Hambre o
ganas de comer?*

A

Errecaborde, Magdalena

¿Hambre o ganas de comer?: decodifica las emociones que hay detrás de tus antojos y
gestiónalas de manera saludable / Magdalena Errecaborde. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de
Buenos Aires: El Ateneo, 2023.
208 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1394-3

1. Alimentación. 2. Salud. 3. Nutrición. I. Título.
CDD 613.2

¿Hambre o ganas de comer?

© Magdalena Errecaborde, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello

Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos

Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com

www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Julián Balangero

1ª edición: agosto de 2023

ISBN: 978-950-02-1394-3

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en agosto 2023.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece
la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

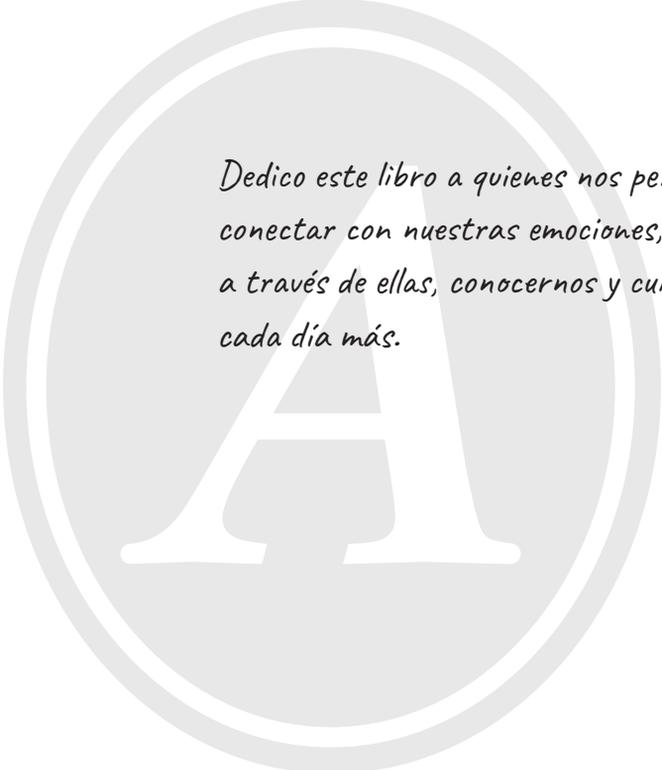
¿HAM- BRE O GANAS DE COMER RR ?

Mag Errecaborde

*Decodifica las emociones
que hay detrás de
tus antojos y gestionalas
de manera saludable*

 Editorial El Ateneo





*Dedico este libro a quienes nos permitimos
conectar con nuestras emociones, y
a través de ellas, conocernos y cuidarnos
cada día más.*



ÍNDICE

Introducción → 11

Aceptar para
transformar

Capítulo 1 → 21

¿Hambre
o algo más?

Capítulo 2 → 35

El ABC de las
emociones

Capítulo 3 → 51

El mensaje
de tus emociones

Capítulo 4 → 73

Aprende
a gestionarte

Capítulo 5 → 85

La importancia
de cultivar el placer

Capítulo 6 → 103

"Necesito
algo dulce"

Capítulo 7 → 119

"Amo la sal"

Capítulo 8 → 135

"Me encantan
los sabores ácidos
y/o amargos"

Capítulo 9 → 149

"¡Picante, por favor!"

Capítulo 10 → 161

"Quiero algo
cremoso o grasoso"

Capítulo 11 → 173

"Soy fan de
lo crocante"

Capítulo 12 → 189

"Quiero esto
y solo esto"

Epílogo → 195

Esto recién empieza

Agradecimientos → 199

Bibliografía → 201

La autora → 205



Introducción

ACEPTAR PARA TRANSFORMAR

“Lo esencial es invisible a los ojos” es la frase más mencionada, impresa en almohadones y tazas y hasta tatuada del libro *El principito*, del escritor francés Antoine de Saint-Exupéry. Es una frase muy linda, sí. Sin embargo, mis frases preferidas de *El principito* son otras dos. Dos párrafos que hicieron un clic en mí y hasta hoy recuerdo.

11

La primera es: “Cuando te gusta una flor, solo la arrancas. Pero cuando amas una flor, la cuidas y riegas a diario. Quien entienda esto, entiende la vida”. Y la segunda: “Solo podemos amar lo que conocemos, porque amar implica tirarse al vacío, confiar la vida y el alma. Y el alma no se indemniza. Y conocerse es justamente saber de ti, de tus alegrías, de tu paz, pero también de tus enojos, de tus luchas, de tu error. Porque el amor trasciende el enojo, la lucha y el error y no es solo para momentos de alegría”.

Leí dos veces este libro en mi vida. No recuerdo cuándo fue la primera. La segunda fue cuando estaba estudiando Coaching Ontológico, era parte de la bibliografía de cursada. Me acuerdo de que cuando lo vi, pensé: “¡Ey! Qué bueno volver a encontrarte. Me había olvidado de tu existencia”.

Las dos frases que te comparto arriba me marcaron porque, así como dicen que uno viene a este mundo a cumplir una misión, creo que una de las mías (no tengo claro que sea solo una) fue y es aprender a amarme, cuidarme y conocerme. Más de una vez he compartido en mis redes un resumen de los párrafos anteriores diciendo: “No se puede amar algo que no se cuida y no se puede cuidar algo que no se conoce”. Recién la segunda vez que leí *El principio* entendí perfecto cuando dice: “El que entiende esto, entiende la vida”.

12 Hoy tengo 37 años y comprendo que el mejor cuidado que me puedo dar es el que parte de mi conocimiento. De hecho, cuando quiero compartir la importancia de este mensaje, les explico a mis pacientes y seguidores que imaginen lo difícil que sería que “cuiden bien” a una planta de un vecino que les pide ese favor al irse de vacaciones, sin que les aclare antes cuántas veces por semana debe regarse, si le gusta la luz o la sombra, si es de interior o exterior, etc. Curiosamente, **en diferentes medios de comunicación, incluyendo las redes sociales, abundan recomendaciones de autocuidado dirigidas “a todo el mundo”, sin conocer el más mínimo detalle de quien las seguirá.**

Soy nutricionista, y en la facultad me enseñaron a dar recomendaciones generales y “recomendaciones personalizadas” según altura, peso y sexo. Supuestamente también mencionaban la importancia de preguntarle al paciente cuáles eran sus preferencias, gustos, hábitos y posibilidades. Sin embargo, en mis inicios observé que la gran mayoría de los consultados recibía una misma fotocopia, a la que “se la personalizaba” cambiando el número de porciones y de equivalencias de cereales, vegetales y carnes, entre otros grupos de alimentos.

Cuando me di cuenta de que esta forma de ejercer la profesión no se alineaba a mis valores, y gracias a una frase que nos dijo un profesor en un posgrado que hice en la Universidad Favaloro (“Ustedes, nutricionistas, tengan cuidado, porque los pacientes les cuentan cosas que no saben gestionar, y así como la palabra puede sanar, también puede enfermar”), decidí estudiar Coaching Ontológico. Gracias a ello me reencontré con *El principito* y me animé a reconocer que:

- No me amaba tanto como me gusta amarme.
- No me conocía mucho ni me daba a conocer.
- No me cuidaba bien.

13

Fue un momento fuerte, incómodo, oportuno y necesario. Un antes y un después en mi vida. Y hoy estoy acá, escribiendo este libro, con la idea de contarte cómo conocer y gestionar tus emociones; a mi modo de ver, la mejor puerta de entrada al autoconocimiento, al autocuidado y al amor propio.

Tu tablero de mando

Tal como *El principito*, **si este libro está en tus manos y te dispones a leerlo con curiosidad, amor y atención, cambiará tu vida, porque tu relación contigo no será la misma que antes de leerlo.**

No importa la edad que tengas. Hay personas que son curiosas de sí mismas desde muy jóvenes, otras en su vida adulta, otras cuando pasan la tercera edad y empiezan a tomar conciencia

del paso del tiempo y de lo valioso que es. Otras nunca despiertan esa inquietud. En cualquiera de estos casos, incluso si no fuiste quien compró este libro, sino que te lo regalaron, fue escrito para permitirte conocerte más, cuidarte más y amarte más, y eso es bueno a cualquier edad.

Seguramente te estés preguntando qué vas a encontrar en estas páginas. Si hablamos de “recetas” y “emociones” no son términos que van de la mano, como “jamón y queso” o “marido y mujer”. Sin embargo, a medida que lo leas, podrás darte cuenta de cómo te sirve tener recetas para gestionar tus emociones.

14 Algunos autores definen a las emociones como algo que sentimos, mientras otros las describen como estados de conciencia. A nivel etimológico, la palabra *emoción* deriva del latín *emotio*, que significa ‘movimiento’, ‘impulso’. Según la Real Academia Española, una emoción es una ‘alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática’.

Integrando todas estas definiciones, podemos decir que una emoción es una reacción fisiológica que se expresa en nuestro cuerpo en respuesta a un pensamiento relacionado a algo que sucede y que nos invita a actuar de determinada manera para así adaptarnos.

Por ejemplo, el miedo es una emoción que aparece en respuesta a pensamientos del tipo “estoy en peligro”, y que nos prepara para huir o luchar. La tristeza, en cambio, aparece en respuesta a pensamientos del tipo “perdí algo que valoré”, y nos prepara para aquietarnos y transitar el duelo de lo que hayamos perdido.

Las emociones pueden ser agradables o desagradables, cómodas o incómodas. Y todas positivas. ¿Qué quiero decir con esto? No sé si te habrá pasado, pero la primera información que recibí de las emociones es que las había buenas y malas, positivas y negativas.

Desde entonces, interpreté que sentir alegría estaba bien, que sentir enojo o tristeza estaba mal y que siempre que sentía una emoción «negativa» tenía que rápidamente hacer algo para sentirme mejor. De hecho, muchas veces escuché y hasta dije sin conciencia frases como «No estés triste» o «No te preocupes». Entiendo las buenas intenciones de quienes las dicen y de las mías cuando lo hice, pero con esta acción no le estamos dando lugar a las emociones incómodas, que son igual de importantes y positivas que las cómodas. Por suerte, fui muy curiosa de mis emociones y me di el espacio para transitarlas y conocerlas en mi cuerpo, y así entendí que no hay buenas o malas, sino agradables o desagradables, cómodas o incómodas. También descubrí que para recuperar la comodidad cuando siento una emoción incómoda tengo que aceptar dicha emoción y permitirme conectar con su mensaje; de lo contrario, negándola o resistiéndome a ella, lo único que logro es perpetuar e incrementar mi incomodidad. Por mencionar un ejemplo, entiendo que al común de la gente no le gusta sentir tristeza y que al común de la gente también le genera alivio expresar su tristeza mediante el llanto. Es decir, aceptar la tristeza con toda su incomodidad y poder expresarla es el camino para recuperar la comodidad.

15

Como dice el médico y psicoterapeuta Norberto Levy en su libro *La sabiduría de las emociones*, del mismo modo que las luces del tablero de mando de un automóvil se encienden e indican que ha subido la temperatura o que queda poco combustible, cada emoción incómoda es una luz de tonalidad específica que se enciende y marca que existe un problema a resolver. Por eso, cuando aprendemos a identificar qué problema específico detecta cada emoción incómoda y qué podemos hacer para resolverlo, podemos sacarle el máximo provecho.

Y así como podemos asociar las emociones como luces de un tablero que nos indican que hay temas importantes a considerar, los antojos alimentarios pueden ser señales de que hay una emoción que necesita de nuestra atención. Cuando aprendemos a identificar qué emociones se asocian a nuestros antojos, podemos detectar problemas que necesitamos resolver o aspectos que sería bueno que atendiéramos. Porque tanto las emociones como los antojos se convierten en problemas cuando no sabemos decodificarlos.

16 Por eso, **mi intención con este libro es que puedas amigarte con tus emociones y con tus antojos, conociendo qué se esconde detrás de ellos.** Quiero enseñarte a interpretar las luces de tu tablero de mando.

Gestionar tus emociones

Saber manejar nuestras emociones es de suma importancia para la salud. ¿Y a qué me refiero con gestionirlas? A poder reconocerlas, identificarlas en el cuerpo, entender su mensaje y luego actuar en consecuencia para atender eso que nos piden que atendamos. **Cuando alguien gestiona una emoción, esta desaparece. En cambio, cuando alguien la ignora o quiere controlarla, esta persiste y acompaña a la persona por mucho tiempo, manifestándose a través de signos, síntomas y hasta enfermedades en el cuerpo. Y es que esa emoción, al no sentirse escuchada e interpretada, se ve obligada a seguir presente, ya que no cumplió su misión.**

Hay quienes refieren “tragarse sus emociones” cuando comen a causa de ellas. De hecho, muchísimas películas reflejan

esto en escenas donde una mujer triste come helado o un grupo de personas celebra un acontecimiento importante tomando alcohol y comiendo más allá de sus niveles de hambre y saciedad.

Es un hecho que la comida cumple el rol de nutrirnos y de darnos placer. Además, puede ayudarnos a calmar emociones incómodas, como la tristeza, la ansiedad, el aburrimiento, la frustración y el enojo, entre otras. Sin embargo, esta calma que percibimos al comer es temporal. Por eso, además de darte a conocer diferentes emociones, en este libro quiero contarte a modo de datos curiosos qué preparaciones, sabores y texturas se nos suelen antojar cuando sentimos determinadas emociones y, de manera muy simple, qué podemos hacer para gestionarlas saludablemente en lugar de “comérmolas”.

17

También incluí ejercicios en cada capítulo, porque creo que no hay mejor manera de anclar un conocimiento (teoría) que llevándolo a la práctica. De hecho, en mis propuestas de trabajo personal (consultas individuales, cursos *online*, grupos terapéuticos, *newsletter*, cuenta de Instagram –@nutricionmag– y *podcast* –llamado Preguntas Poderosas–) siempre incluyo teoría y práctica. Me funciona y veo que les funciona también a quienes llegan a mí.

Me gusta una frase que dice la psicóloga mexicana especialista en alimentación Ana Arizmendi: “La experiencia te da en cuanto tú te das”. Así que te animo a que te entregues de lleno a lo que te propongo hacer. Cuanto más lo hagas, más frutos le sacarás a este libro.

En resumen, lo que encontrarás en estas páginas son:

- qué son las emociones, cómo surgen y para qué están en nuestra vida;

- qué mensaje se esconde detrás de cada emoción y qué te invita a hacer;
- qué hacer cuando te sientes emocionalmente inestable;
- cómo calmar emociones incómodas, como la ansiedad, la frustración, el miedo, la culpa, entre otras;
- cómo recuperar tu comodidad cuando una emoción incómoda aparece;
- las diferencias entre el “hambre real” y el “hambre emocional”;
- por qué puede pasar que tengas ganas de comer aun sin sentir “hambre real”;
- cómo identificar tus antojos y qué quieren decirte;
- recetas ricas, prácticas y saludables para saciar tus antojos;
- más de ti, de lo que necesitas en este momento de tu vida para enfocarte y sentir plenitud.

A partir de ahora, te sugiero que tengas una libreta o cuaderno y birome o lápiz a mano para permitirte explayarte en los ejercicios y tomar nota de las reflexiones que vayas haciendo.

El propósito de este libro es que puedas aprender a aceptar lo que te pasa, tanto cuando la emoción que te acompaña es cómoda y agradable como cuando no, y que en ambos casos puedas conocerte, cuidarte y transformarte. Porque como decía el psiquiatra y psicoanalista Carl Gustav Jung: “Aquello a lo que te resistes, persiste. Lo que niegas, te somete. Lo que aceptas, te transforma”.



¿HAM-
BRE O
ALGO
MAS
?

Capítulo 1

¿HAMBRE O ALGO MÁS?

¿Reconoces fácilmente cuando tienes hambre?

21

¿Te pasa que tienes ganas de comer algo aun sin sentir hambre? Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el hambre es una ‘sensación física incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria’. Según la Real Academia Española (RAE), sin embargo, el término *hambre* se refiere a la necesidad y a las ganas de comer.

La mayoría de los seres humanos nos relacionamos con el hambre como lo define la RAE. Es decir, sentimos hambre y enseguida buscamos algo para comer, ya sea porque nuestro cuerpo necesita recibir energía o por un mero deseo de consumir algo.

Por eso, **es fundamental que al decir “tengo hambre” podamos tomarnos una pausa y diferenciar si es que nuestro cuerpo necesita energía o si solo tenemos deseos de comer algo**. Esto es vital para tener una relación sana con la comida, con nuestra mente, con nuestras emociones y con nuestro cuerpo. De hecho, estoy segura de que alguna vez en tu vida dijiste: “No tengo hambre, pero tengo ganas de comer algo”. ¿Acerté?

Los tipos de hambre

Ahora bien, podemos profundizar aún más en este tema y, en vez de mencionar solo el hambre y las ganas de comer, describir los diferentes tipos de hambre, que involucran el hambre y las ganas de comer.

Según la profesora y pediatra Jan Chozen Bays, pionera del *mindful eating* o alimentación consciente, existen nueve tipos de hambre. A saber:

- 22
1. Hambre visual: es la que aparece cuando vemos algo que nos tentó. Es muy frecuente porque hoy abundan las recetas y contenido sobre comidas y propuestas gastronómicas. Basta con agarrar el celular y entrar a las redes sociales para recibir un montón de imágenes tentadoras de comida que despiertan nuestra hambre visual. También está presente en eventos donde la comida está visible durante mucho tiempo, como cumpleaños, casamientos, bufets de hoteles, etc.
 2. Hambre táctil: aparece cuando tenemos ganas de agarrar un alimento y comerlo. Yo, por ejemplo, reconozco tener mucha hambre táctil: me resulta más agradable comer pizza o empanadas con la mano que con cuchillo y tenedor.
 3. Hambre olfativa: aparece cuando olemos algo que nos tienta. Un clásico es tener ganas de comer pan o medialunas cuando pasamos por al lado de una panadería y sentimos el aroma a recién horneado.
 4. Hambre bucal: aparece cuando tenemos ganas de experimentar un sabor en nuestra boca. Es frecuente,

sobre todo, cuando aun percibiendo saciedad tenemos ganas de seguir comiendo porque “está muy rico”.

5. **Hambre auditiva:** aparece cuando oímos algo que nos tentó. Puede ser el sonido del alimento en sí, por ejemplo el crujir de las papas fritas, el sonido de alguien agarrando pochoclo, o puede ser también al escuchar hablar de comida. Ahora bien, si el sonido no es lo que esperábamos, porque las papas fritas o el pochoclo están húmedos o porque me desilusiona lo que escuché del precio o higiene del lugar de comida que me tentó, este hambre desaparece.
6. **Hambre estomacal:** es la que nos avisa que nuestro cuerpo necesita energía, es decir que necesita recibir alimentos para continuar funcionando de manera normal. El síntoma más nombrado es la sensación de vacío y ruidos en el estómago, pero me resulta importante aclarar que el hambre estomacal también puede manifestarse a nivel mental –con dolor de cabeza, pensamientos rumiantes sobre comida, mareos, confusión mental o dificultad en la concentración–, a nivel emocional –con irritabilidad, mal humor y enojo– y a nivel corporal –con sensación de debilidad generalizada, cansancio y sueño–.
7. **Hambre celular:** este hambre es muy sutil e incluso poco frecuente, pero superpoderosa de conocer. Aparece cuando tenemos déficit de algún nutriente. Por ejemplo, podemos tener hambre de carne cuando tenemos anemia y nos falta hierro, o podemos ansiar cítricos, como mandarina, naranja, pomelo o limón, cuando estamos carentes de vitamina C.
8. **Hambre mental:** es un hambre aprendida por reglas que nos dicen cuándo debemos o no comer. Un ejemplo es cuando no

percibimos hambre estomacal y sin embargo decimos que es hora de comer porque son las 12 del mediodía.

9. Hambre de corazón: es un hambre ligada a emociones, sobre todo a aquellas intensas e incómodas de sentir, como la ansiedad, la tristeza, la soledad y el aburrimiento, aunque también se relaciona con otras más agradables, como la alegría, el entusiasmo y la euforia.

24 En lo personal, me gusta también hablar del “hambre aprendida” y del “hambre práctica”. La aprendida es la que aparece por costumbre o por asociación. Por ejemplo, siempre que tomo cerveza como maní, siempre que voy al cine como pochoclo, siempre que hay postre digo que sí, quiero. Son situaciones que tenemos vinculadas culturalmente con cierto tipo de comida, y nos despiertan entonces la sensación de hambre.

El hambre práctica, en cambio, es aquella a la que le damos lugar cuando no tenemos hambre estomacal, pero sabemos que, por cómo continúa nuestro día, nos conviene comer algo, ya que después no podremos hacerlo. Por ejemplo, cuando nos levantamos sin hambre estomacal pero sabemos que tendremos una mañana llena de reuniones y almorzaremos recién hacia las 14 horas, así que por practicidad desayunamos algo.

¿Y si es sed?

También puede suceder que cuando sentimos hambre, en realidad lo que estamos sintiendo es sed. La sed se percibe como una sequedad en la boca, pero también como dolor de

cabeza, mareos, confusión mental, dificultad de concentración, debilidad generalizada y calambres. Como vemos, algunos síntomas son compartidos con la sensación de hambre estomacal, por lo cual es bueno tomar un vaso de agua antes de comer algo si no tenemos la certeza de sentir hambre o sed. Si tomas agua y persisten tus síntomas, es porque necesitas comer algo.

Algo importante a resaltar sobre la sed es que es una señal de nuestro cuerpo que nos indica que necesitamos ingerir líquidos. Pero es una señal tardía de deshidratación y lo es aún más en personas mayores de 65 años. Es decir que podemos sufrir de deshidratación sin sentir sed. Por eso es importante hidratarnos aunque no sintamos la necesidad de beber. En este sentido, aquí te comparto diez *tips* para aumentar el consumo de agua.

25

1. Tener agua a la vista: ya sea en un vaso o botella, asegúrate de tenerla a mano en el trabajo, en la cartera, en tu mesa de luz, en el auto, etc. Cuanto más cerca la tengas, más probable es que recuerdes tomarla.
2. Cómprate una “botella inteligente”: son aquellas que te ayudan a consumir agua porque tienen marcas de cuántos mililitros vas ingiriendo, así como mensajes alentadores del estilo de “empezamos”, “toma un poco más”, “sigue tomando agua”, “ya casi estás”, etc. Pero cuidado, encontrarás muchas de dos litros, y en mi experiencia personal es mejor elegir la de uno. Es más liviana y práctica para transportar, al tiempo que te obliga a recargarla con agua fresca que hasta podría ser de otro sabor. Además, al ser más pequeña puede resultarte más fácil motivarte a tomarla y a no pensar desde el comienzo que te será imposible consumir tanta cantidad de agua.

3. Tomar un vaso de agua antes de cada comida: así te aseguras un par de vasos de agua al día, según el número de comidas que hagas.
4. Ponte alarmas que te recuerden tomar agua: muchas veces no logramos ser constantes con un hábito no porque no nos importe o no queramos hacerlo, ¡sino porque nos olvidamos! Cuando pasen los días, verás que tu cuerpo te pedirá tomar agua antes de que suene la alarma, y ya querrás borrarla.
5. Descárgate *apps* que te motiven a consumir agua: fíjate en la tienda de tu celular, seguro encontrarás aplicaciones gratuitas que te ayudarán a registrar tu consumo de agua y te darán la posibilidad de mandarte notificaciones para motivarte.
6. Si no te gusta tomar agua sola, saborízala: puedes agregarle pepino, jengibre, menta, limón, pomelo u otro ingrediente que se te ocurra.
7. *Trackea* tu hábito: en Google puedes encontrar varios modelos de *tracker* en los que ir tildando a diario cuando logres tu meta de tomar determinada cantidad de vasos de agua. Verás que cuando lleves varias tildes seguidas, sentirás más motivación. Pero no te preocupes si un día no puedes cumplir tu meta y debes poner una cruz. En vez de ponerte mal por ello o criticarte y abandonar tu objetivo, reflexiona sobre qué sucedió y qué puedes hacer distinto al día siguiente para lograrlo. ¿Será que tu objetivo es muy exigente? ¿O que te olvidaste de llevar tu botella en la cartera o mochila? Tú sabrás. Algo que puede ayudarte en este sentido es proponerte que no pase más de un día seguido de cruz: puedes desviarte de tu meta un día, pero dos seguidos no.

8. **Recompénsate:** una estrategia muy útil al querer adoptar hábitos es prometernos premiarnos si practicamos nuestro hábito por determinados días. Por ejemplo, si cumplo más de quince días seguidos de tomar cierta cantidad de agua, voy a comprarme una botella nueva que me encanta. Y aquí hay un detalle que quiero destacar: es bueno que tu recompensa tenga que ver con tu hábito a adquirir o con algo que aumente tu bienestar, como regalarte masajes, y no con algo que disminuya tu bienestar, como comer lo que quieras en cantidad desmedida sin que te importe tener síntomas de intolerancia digestiva luego.
9. **Búscate un aliado o aliada:** una buena forma de motivarte es contarle a alguien tu objetivo y proponerle que lo haga contigo. Así pueden enviarse mensajes de motivación o fotos cuando están tomando agua, a modo de recordatorio. Es más, quizás no seas tú quien motive a otra persona, sino que saber que alguien lo está haciendo con frecuencia te motive más a ti. ¡Piensa quién de tu entorno puede inspirarte a tomar más agua y pídele ayuda para lograr tu objetivo!
10. Por último y no por ello menos importante, piensa para qué quieres tomar más agua: esto es clave en cualquier hábito u objetivo que te propongas lograr. ¿Cómo es tu vida sin ese hábito? ¿Qué consecuencias negativas tiene no adoptarlo? ¿Cómo crees que te vas a sentir si lo adoptas? ¿De qué manera crees que puede impactar positivamente en tu vida? Te cuento un ejemplo personal: a mí me cuesta tomar agua, ¡me gusta, pero me olvido! Y lo que me ayuda a recordarlo es tomar conciencia de que cuando tomo agua me siento más vital, fresca y saludable. Hasta imagino mis

células deshidratadas, hidratándose cuando tomo agua, y esa imagen me da mucho placer; como si fuese una esponja seca que recupera su tamaño original cuando absorbe agua. Ahora bien, ¿siempre tengo ganas de tomar agua después de conectar con mi “para qué”? No. A veces puede darme pereza tomar agua, pero no me da pereza sentirme fresca, vital y saludable, y por ello la consumo, con o sin ganas.

Tres preguntas clave

28

¿Qué puedes hacer con esta información? Hacerte las siguientes tres preguntas cada vez que tengas ganas de comer algo.

1. ¿Tengo sed?
2. ¿Quién tiene hambre? La idea es filtrar la pregunta especificándola: ¿es mi estómago? ¿Son mis ojos, nariz, boca, oídos o manos? ¿Es mi mente? ¿Son mis emociones?
3. ¿Qué necesito en este momento de mi vida, más allá de comida? Lo que quiero con esta pregunta es que le consultes a tu cerebro qué otras respuestas puede encontrar más allá de “comida”, porque **“comida” suele ser la primera respuesta en muchos casos, sobre todo cuando aprendimos a gestionar emociones con ella, y eso no significa que sea lo que realmente necesitamos.** Cuando indagamos más, pueden aparecer respuestas más acertadas, como descanso, contacto físico, placer, desafío, quietud, etc.

Entonces, ¿para qué es importante hacerte estas tres preguntas? Para poder satisfacer tus hambres con lo que de verdad te piden y no con otra cosa. De lo contrario, puedes estar comiendo alimentos, pero lo que en verdad necesitas es agua; puedes estar tomando agua cuando necesitas alimentos; puedes estar comiendo alimentos y necesitando descanso, todas opciones equivocadas. Es decir, la importancia de hacernos estas preguntas radica en que cuando nos las hacemos podemos conocernos más y así cuidarnos mejor.

29

Entre la fisiología y las emociones

Dado que son los tipos de hambre más confundidos, quiero compartirte algunas diferencias entre el hambre estomacal y el emocional. Mucha veces nos desesperamos o frustramos al no poder identificarlos, pero es fácil si nos permitimos observarlos y conocerlos.

Hambre estomacal

Aparece de a poco.

Admite cualquier tipo de alimento.

Puede esperar.

Desaparece cuando sentimos saciedad.

Hambre emocional

Aparece repentinamente.

Requiere de un alimento, sabor o textura en particular.

No puede esperar.

Persiste aun cuando sentimos saciedad.

Dicho todo esto, me gusta interpretar que cuando decimos, pensamos o sentimos “hambre”, en realidad es nuestro cuerpo diciéndonos que nos falta algo. Ese “algo” puede ser comida o no.

Cuando empezamos a relacionarnos con el hambre permitiéndonos pensar que tal vez necesitamos algo más que comida, podemos resignificarlo y verlo como una poderosa señal de que hay algo que necesitamos atender en el corto o mediano plazo. Más aún, vamos a valorar esa señal de hambre, porque sin ella podríamos tener problemas sociales o emocionales y/o no sobrevivir a esta vida.

30

Descifrando

Te invito a que respondas el siguiente cuadro considerando la frecuencia con la que sueles percibir los diferentes tipos de hambre.

Nada frecuente ✓

Algo frecuente ✓

Muy frecuente ✓

Hambre visual ○ ○ ●

Hambre celular ○ ○ ○

Hambre táctil ○ ○ ●

Hambre mental ○ ○ ○

Hambre olfativa ○ ○ ●

Hambre de corazón ○ ○ ○

Hambre bucal ○ ○ ●

Hambre aprendida ○ ○ ○

Hambre auditiva ○ ○ ●

Hambre práctica ○ ○ ○

Hambre estomacal ○ ○ ●

Sed ○ ○ ○

¿Identificas algo en particular sobre ti?

A continuación, te invito a que te preguntes: “¿Qué lugares, actividades, personas, señales fisiológicas, estímulos sensoriales, pensamientos y/o situaciones externas te llevan a comer de manera inconsciente?”. Completa el siguiente cuadro con tus respuestas. Puedes guiarte por los ejemplos que menciono.

	Disparador	Acción
Ejemplo de lugar	<i>Cine</i>	<i>Compro sí o sí pochoclos y me los como todos</i>
Ejemplo de actividad	<i>Cocinar</i>	<i>Picoteo lo que estoy cocinando</i>
Ejemplo de persona	<i>Abuela</i>	<i>Como un segundo plato de lo que haya cocinado porque me da pena que piense que no me gustó</i>
Ejemplo de señal fisiológica	<i>Nivel de hambre alto o muy alto</i>	<i>Como lo primero que se me cruce, rápido y en cantidad</i>
Ejemplo de estímulo sensorial	<i>Vista</i>	<i>Si hay picada o snacks a la vista, como sí o sí</i>



