



Dieta y Emociones, entendamos su relación

Si, existe una relación entre la **Dieta y Emociones**, y una bien importante y hermosa, pero empecemos por el principio...

Preguntémonos ante todo **¿Para qué comemos? ¿Qué funciones tiene un alimento? ¿Cómo interactúa en el organismo?**

La alimentación sirve sin duda de **combustible** de nuestro cuerpo físico pero también de nuestro cuerpo emocional y mental. Funcionamos como unidad, un acto físico repercute irremediablemente en un estado emocional y mental, y el comer es un acto físico.

Un acto de hecho, en el que es necesario que se proporcione **placer** y cierta **saciedad** pero lidiado al EQUILIBRIO, y para ello, necesitamos que el comer sea regido por la consciencia y respeto hacia uno mismo. No nos olvidemos de cuál es nuestro objetivo, enfoque, encuadro, la dirección

que estamos tomando: mantener o mejor aún, potenciar mi **salud**, sacar lo mejor de mis facultades ganando calidad de vida en todos los sentidos y tener un equilibrio emocional. Somos seres químicos y los alimentos son los compuestos que necesitamos para nuestro funcionamiento físico y emocional, por lo tanto, la elección de los alimentos interferirá en nuestro **comportamiento y sensaciones**.

Pero, reflexionando sobre **cómo comemos y lo que comemos**, puede que nos demos cuenta del desvío tan pronunciado que existe entre la dirección que nos conviene tomar y la que estamos llevando a cabo, seguramente basada en proporcionar únicamente placer y saciedad a la hora de sentir un vacío estomacal, que muchas veces tiene más que ver con un **vacío emocional**. El alimento se convierte entonces en un consuelo o un refugio...

Nuestro **termostato de sabor** está totalmente contaminado a causa de la cantidad de **aditivos** que contienen los alimentos hoy en día. El paladar tiende a modificarse según los hábitos que uno va adoptando, es decir que, cuanto más **graso, salado o dulce** coma, más el paladar y sobre todo el cerebro va a demandarlo, buscando a cada vez, superar esa intensidad de sabor. Es un acto reversible, podemos reeducar nuestro paladar y que éste vuelva a saborear lo natural, sencillo, en definitiva, **calidad**.

Se ha perdido parcialmente o incluso del todo, el placer de **cocinar**. Uno ya no tiene ganas ni tiempo para ello y va perdiendo día tras día, el contacto con los alimentos naturales, el descubrir el tacto y olor del antes y después de ser cocinado, el presenciar su transformación, el tener control sobre la calidad y también, el sentirse por un lado partícipe de experimentar algo de magia, de alquimia en la cocina y por otro, sentirse capaz de proporcionar a la vez placer y salud, es decir **felicidad a uno mismo o a los demás**.

El estilo de vida que se está adoptando hoy en día no hace más que potenciar un círculo vicioso: **estrés-ansiedad-insomnio-depresión** y la pérdida de orden e higiene alimentaria. Para contrarrestar un estrés, el cuerpo utiliza una serie de nutrientes específicos con el fin de mantener un equilibrio interno y evitar un **desgaste y oxidación** demasiado altos. Pero para ello, debemos proporcionar primero esos nutrientes al organismo y en la **cantidad** necesaria a diario. Por desgracia en lo cotidiano, cuanto mayor es el estrés, menor es la preocupación por lo que se come – la alimentación suele ser carente de lo que es justamente conveniente y excesiva en lo que no conviene, especialmente los alimentos adictivos tales como el **café o té negro, el chocolate, galletas, snacks, el alcohol y el tabaco**. Lo único que se consigue así, es **potenciar todavía más ese estrés**, y no llegar entonces a romper con ese círculo.

A cada estado anímico y físico le conviene un tipo de alimentación para evitar que vaya “in crescendo” (alcanzando efectos negativos irreversibles) a la vez de aportar lo necesario para encontrar el equilibrio y **optimizar la salud**.

Un desequilibrio alimentario además de alimentar un estado emocional-físico no deseado puede perpetuarlo y agravarlo dando como resultado **ciertas enfermedades o trastornos** como migrañas, colon irritable, candidiasis, fatiga crónica, estreñimiento, obesidad, sobrepeso, bulimia, hiperactividad, déficit de atención, artrosis, alergias, y un largo etcétera ...

Es nuestro deber tomar **conciencia** del auténtico valor de un acto que repetimos varias veces al día y cada día de nuestras vidas como es el comer. Un alimento cumple con varias funciones, la de ser medicina también y por lo tanto, es necesario ser consecuentes y responsables a la hora de **escoger** lo que uno va a ingerir.

Reflexionar y auto-observarse sobre la relación entre Dieta y Emociones:

- ¿De qué abuso a diario? ¿Me conviene o no me conviene?
- ¿Qué tipo de sabor voy deseando más a lo largo del día? ¿Qué me proporciona?
- ¿Qué se esconde tras el apego o el rechazo a ciertos alimentos?
- ¿Cómo estoy de energía? ¿Y mi estado de defensas? ¿Mi piel, rendimiento intelectual, digestiones, emociones? Puede que esté haciendo algo mal sin saberlo...
- ¿Cuánto tardo en desayunar, comer y cenar? ¿Cómo respiro y mastico mientras lo hago?

Cuando uno **entiende lo que sucede en su interior**, su mecanismo, es cuando puede aceptarlo y solo a partir de entonces, modificarlo o cambiarlo si lo desea...

El camino hacia el **equilibrio físico, psíquico y emocional** parte siempre de uno mismo. Buen viaje!!!

P.D: Todo viaje emocional, es y debe ser un **PROCESO** e ir paso a paso, pero hacerlo sol@, puede resultar algo difícil...La clave es, en mi opinión, ir **por etapas**, y disfrutar del camino, de las diferentes fases del auto-conocimiento, y mejor aún si es de manera continua, **semana tras semana, y por supuesto acompañados.**



Recurrir a **herramientas específicas** que nos ayuden es fundamental, por eso quiero aprovechar la ocasión para recordaros que en el [Bundle para Foodies](#), encontraréis el **codiciado curso on-line "I LOVE ME"** de la psicóloga Estela Nieto, experta en trabajar la relación **psico-nutricional y AUTOESTIMA**, basado en 8 módulos + 2 de Masterclass en los que trata la parte de nuestra **mente como boicoteadora** de nuestros propósitos explicando **como revertir la situación**, nos enseña también como crear **hábitos** para mantener nuestros objetivos, como **entender nuestros "tropiezos"**, **diferenciar entre el hambre física de la emocional**, y otras muchas otras cosas esenciales a la hora de querer trabajar EL AUTOCUIDADO ...Su curso está valorado en 349 euros pero solo hasta el martes 18/12 a las 23h59 podrá ser vuestro junto con otros 34 cursos maravilloso, por 47,50 euros, algo irrepetible y único!

♥ No te pierdas esta oportunidad y super oferta aquí: [BUNDLE para FOODIES](#) . También en <http://bit.ly/cursohealthyfoodies>.