

# 5 Claves para mejorar tu relación con la comida (y no es dieta)

Empieza a cuidarte desde la calma y el respeto, no desde la culpa o el castigo.

Esta mini-guía te ayudará a intentar transformar tu relación con la alimentación, cambiando tu perspectiva en la forma de alimentarte, dejando atrás las restricciones y conectando con lo que tu cuerpo realmente necesita. Descubre cómo nutrir tu cuerpo desde el bienestar, no desde la culpa.



# Clave 1: Escucha a tu cuerpo

Tu cuerpo te envía señales de hambre y saciedad, pero muchas veces no las escuchamos.

*¿Dónde está tu mente en ese momento?*

Haz una pausa antes de comer y pregúntate: ¿tengo hambre física o emocional?, ¿lo hace desde el cuidado, desde la prisa...?

## Tip práctico

Usa una escala del 1 al 10 para valorar tu hambre. Donde 1 es "sin hambre" y 10 es "extremadamente hambriento". Intenta comer cuando estés en un 3-4 y parar cuando llegues a un 7-8.



# Desmonta la culpa y come con presencia

## Clave 2: Desmonta la culpa

No existen alimentos buenos o malos. La culpa solo genera más ansiedad y descontrol. Pregúntate:

¿cómo me hace sentir este alimento?

No te alimentas solo para cuidarte fisiológicamente. También hay necesidades mentales, emocionales y sociales.



## Clave 3: Come con presencia y calma

Evita comer con prisa, frente al móvil o de pie.

Ya vamos deprisa a todos los lados, dedícate ese momento para ti, para tu cuidado.

Una comida consciente al día puede cambiar tu relación con la comida.



# Revisa tu diálogo y busca el equilibrio

## Clave 4: Revisa tu diálogo interno

Tus palabras importan. Sustituye la crítica ("no tengo fuerza de voluntad") por frases de apoyo ("estoy aprendiendo a cuidarme de otra manera").

1

### Diálogo negativo

"No puedo controlarme con la comida"

2

### Diálogo positivo

"Estoy aprendiendo a escuchar las señales de mi cuerpo"

## Clave 5: Ábrete a la flexibilidad

La clave no es la perfección, sino el equilibrio. Se trata de nutrirte y también disfrutar. Pregúntate: ¿qué elección me acerca a sentirme bien?



# Reconcíliate con la comida

Mejorar tu relación con la comida no significa controlarla, sino reconciliarte con ella y contigo mism@. Este es solo el primer paso.

La alimentación amable no trata sobre restricciones, sino sobre escuchar a tu cuerpo y responder a sus necesidades con compasión.

Es un viaje de autodescubrimiento donde aprendes a nutrir tanto tu cuerpo como tu mente.



# ¿Quieres profundizar?

Si quieres continuar este viaje hacia una Alimentación Amable, te invito a acompañarme en un proceso más profundo de reconexión con tu cuerpo.

## ✔️ 👉 Descubre el programa grupal **Nutrición con Sentido**

(Re)conecta con tu cuerpo y tu relación con la comida

Un espacio seguro donde aprenderás herramientas prácticas para transformar tu relación con la alimentación, acompañad@ de personas con inquietudes similares.

Si quieres dar ese paso, escíbeme para comenzar este viaje.

¡Estaré encantada de contarte más!



**María Sánchez Jarque**

Nutricionista integral

[www.nutricionmariasj.com](http://www.nutricionmariasj.com)



# Empieza hoy mismo

## Observa

Comienza a notar tus patrones alimentarios sin juzgarlos

## Practica

Implementa una comida consciente al día

## Comparte

Únete a nuestra comunidad para recibir apoyo

Recuerda: el cambio sostenible comienza con pequeños pasos conscientes.