

# Reconecta con tu cuerpo: Guía para mejorar tu relación con la comida

Una guía práctica para soltar la culpa, comer con presencia y nutrirte con libertad.

Comer bien no solo se trata de elegir los alimentos correctos, sino también de cómo te hablas a ti misma mientras comes, cómo te sientes después y cuánto te permites disfrutarlo.

Esta guía es tu primer paso para reconectar con tu cuerpo, soltar creencias que ya no te sirven y construir una relación saludable y amable con la comida.



# Qué es una relación saludable con la comida

- Es poder comer sin culpa.
- Es confiar en tus señales de hambre y saciedad.
- Es disfrutar de lo que comes sin tener que compensarlo después.
- Es saber que un alimento no define tu valor.



## Reflexión rápida

Qué es lo primero que piensas cuando comes algo “prohibido”?  
Esa voz te cuida o te castiga?

# Hambre física VS emocional

CARACTERÍSTICAS	HAMBRE FÍSICA	HAMBRE EMOCIONAL
Aoarece poco a poco	Sí	No, es repentina
Puede esperar	Sí	No, necesitas comer YA
Te sacias al comer	Sí	No, puedes seguir comiendo sin parar
Aceptas diferentes alimentos	Sí	Solo se te antoja algo específico
No genera culpa	Normalmente no	Suele ir acompañado de culpa

**EJERCICIO → Lleva un registro 3 días**

Antes de comer pregúntate:

1. Tengo hambre real o emocional
2. Dónde lo siento en el cuerpo
3. Qué necesito realmente



# Frases que dañan tu relación con la comida

LO QUE SOLEMOS DECIR	CÓMO TRANSFORMARLO
Esto me engorda	Cómo le cae esto al cuerpo?
Mañana me porto bien	Hoy me estoy escuchando?
Ya la arruiné	Un alimento no borra todo lo que sí he hecho bien
No debería comer esto	Puedo elegir lo que mi cuerpo necesita

## 5 PASOS PARA UNA COMIDA CONSCIENTE

1. Respira antes de comer (3 respiraciones profundas)
2. Observa el plato y agrádecélo
3. Comer sin pantallas
4. Saborea cada bocado (observa su olor, textura y sabor)
5. Evalúa cómo te sientes al final

# Bitácora para conectar contigo misma

Qué estoy sintiendo hoy	
Tengo hambre o estoy buscando consuelo	
Qué necesito realmente en este momento	
Qué emoción me gustaría honrar hoy	
Qué me quiero decir con cariño después de comer	

## TU CUERPO NO ESTÁ EN GUERRA CONTIGO

Tu cuerpo no necesita castigos, dietas super restrictivas o culpa. Necesita que te escuches, te cuides y confíes en que puedes crear una forma de comer más libre y funcional. Comer con paz es una forma de sanar.

