



WORKSHEET
ALIMENTOS
PROHIBIDOS

LAURA
REGÀS
PSICONUTRICIÓN

¿Alimentos prohibidos?

Si tienes una mala relación con la comida es muy probable que restrinjas la ingesta de ciertos alimentos de manera habitual, por diferentes motivos. Puede que los consideres “insanos” y que, por lo tanto, creas que no está justificado que los incluyas en tu alimentación. Puede que los evites porque crees que te van a hacer engordar. O puede que procures no comerlos porque sientes que, después del primer bocado, no vas a poder parar. Es posible, incluso, que hayas creado una serie de reglas estrictas acerca de cuándo, cómo y en qué circunstancias concretas puedes permitirte comerlos.

Sea cuál sea el motivo por el que te prohibes estos alimentos, total o parcialmente, déjame decirte una cosa: **la prohibición no acostumbra a ser la solución, más bien al contrario**. ¿Te has dado cuenta que cuanto más te prohibes un alimento, más irresistible te resulta y más espacio ocupa en tu pensamiento? Es normal que sea así, porque nuestra mente no entiende las expresiones negativas, no entiende el “no”.

Quizás no lo sabías, pero nuestra mente se pasa el tiempo asociando imágenes a nuestros pensamientos. Sea lo que sea lo que expresemos con palabras (sea verbalmente o mediante discurso mental), nuestro cerebro forma una imagen de ese concepto de manera inmediata. Sin embargo, la palabra “no” le resulta imposible de traducir visualmente porque **la expresión negativa no tiene una representación en imágenes a nivel cerebral**. Por eso, cuando tu dices “no quiero tal cosa”, lo que tu cerebro ve es, justamente, “tal cosa”. Si dices “no quiero comer chocolate”, tu cerebro solo será capaz de ver chocolate, chocolate y más chocolate... hasta que te acabes comiendo la tableta entera.

La única manera de superar esta situación pasa por **cuestionarnos** las creencias que tenemos sobre ellos y **normalizar** su consumo. Para ello, te propongo un pequeño experimento.... ¿Vienes conmigo?

Descubriendo mis alimentos prohibidos

El primer paso para aflojar las reglas alimentarias pasa por **ser conscientes** de ellas. El ejercicio que te propongo está pensado, precisamente, para aportar un poco de luz y ayudarte a ser consciente de las restricciones que te has autoimpuesto y de las que, quizás, no eres consciente del todo.

Rellena las columnas de la siguiente tabla con aquellos alimentos que evitas un poco, mucho o completamente. Si no se te ocurre ninguno o te sientes bloqueada, visualízate paseando por un supermercado. Repasa cada uno de los pasillos, cada uno de los estantes, y fíjate atentamente en los productos que te vas encontrando. Cuando localices un alimento que te provoque ansiedad y/o que sabes con certeza que te costaría mucho llevártelo a casa, apúntalo en la tabla correspondiente y califica el nivel de discomfort que te produce en una escala del 0 al 10, siendo 0 nada de ansiedad y 10 muchísima ansiedad.



Importante: Añade todos los alimentos que te provoquen rechazo, independientemente de si te gustan o no. A veces nos hemos pasado tanto tiempo diciendo que algo no nos gusta para no comerlo que nos lo hemos acabado creyendo. Ya que este worksheet va de trabajar creencias, ¿que te parece si nos las cuestionamos todas?

Alimentos que evito un poco		Alimentos que evito mucho		Alimentos que evito completamente	
<i>Ej. Chocolate</i>	5				

3

Ahora que ya tienes identificado qué es lo que te da miedo de ese alimento, te propongo que compruebes si ese miedo está justificado...o no. Así que toca planificar cuándo, dónde y de qué manera lo vas a comprobar:

¿Cuándo?: _____

¿Dónde?: _____

¿Qué necesitas hacer?: _____

4

Registra tus pensamientos y tu nivel de ansiedad antes, durante y después del ejercicio (valora de 0 a 10):

Antes: ____/10. Pensamientos: _____

Durante: ____/10. Pensamientos: _____

Después: ____/10. Pensamientos: _____
