

DESCUBRE QUÉ TIPO DE COMEDOR ERES

y mejora tu relación con la comida



Bienvenida

¡Felicidades por dar este paso hacia una mejor comprensión de tu relación con la comida!

Este workbook está diseñado para ayudarte a identificar y analizar tus hábitos alimenticios, comprender las emociones y situaciones que los desencadenan para mejorar tu bienestar general.

Un perfil de comedor es una categoría que describe tus patrones y comportamientos alimenticios. Al identificar tu perfil, puedes obtener una visión más clara de tus hábitos y descubrir cómo ciertos factores emocionales y situacionales afectan tu relación con la comida.

Este workbook es una herramienta diseñada para acompañarte en tu camino hacia una alimentación más consciente y equilibrada. Al comprender tu perfil de comedor podrás mejorar tu bienestar físico y emocional, y establecer una relación más saludable con la comida.

i



¡Comencemos!

Kidda

Instrucciones Generales



Encuentra un Lugar Tranquilo

Busca un espacio cómodo y libre de distracciones donde puedas concentrarte en tus pensamientos y reflexiones.



Dedica Tiempo Suficiente

.Reserva unos minutos para completar estas reflexiones



Sé Honesto Contigo Mismo:

Responde a cada pregunta de manera sincera. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es tu autoconocimiento y comprensión.



Reflexiona con Profundidad

Piensa detenidamente sobre cada pregunta y cómo se relaciona con tus experiencias y emociones. Si es necesario, tómate unos minutos para meditar antes de responder.

Perfil de Relación con la Comida

Pregunta 1

¿Con qué frecuencia comes entre comidas?

- 5 Siempre
- 4 Amenudo
- 3 A veces
- 2 Rara Vez
- 1 Nunca

Pregunta 2

¿Tiendes a comer rápidamente o despacio?

- 5 Siempre
- 4 Amenudo
- 3 A veces
- 2 Rara Vez
- 1 Nunca

Pregunta 3

¿Cuántas veces a la semana comes alimentos procesados o comida rápida?

- 5 Siempre
- 4 Amenudo
- 3 A veces
- 2 Rara Vez
- 1 Nunca

Pregunta 4

¿Sueles comer hasta sentirte muy lleno?

- 5 Siempre
- 4 Amenudo
- 3 A veces
- 2 Rara Vez
- 1 Nunca

Perfil de Relación con la Comida

Pregunta 5

¿Con qué frecuencia planificas tus comidas con anticipación?

5 Siempre

4 Amenudo

3 A veces

2 Rara Vez

1 Nunca

Pregunta 6

¿Con qué frecuencia comes cuando te sientes estresado o ansioso?

5 Siempre

4 Amenudo

3 A veces

2 Rara Vez

1 Nunca

Pregunta 7

¿Tiendes a comer cuando te sientes triste o deprimido?

5 Siempre

4 Amenudo

3 A veces

2 Rara Vez

1 Nunca

Pregunta 8

¿Comes para celebrar cuando estás feliz?

5 Siempre

4 Amenudo

3 A veces

2 Rara Vez

1 Nunca

Perfil de Relación con la Comida

Pregunta 9

¿Te sientes culpable después de comer en exceso?

5 Siempre

4 A menudo

3 A veces

2 Rara Vez

1 Nunca

Pregunta 10

¿Encuentras difícil parar de comer cuando empiezas?

5 Siempre

4 A menudo

3 A veces

2 Rara vez

1 Siempre

Forma de Calificación

1. Suma los puntos de todas tus respuestas para obtener una puntuación total.

◦ Puntuación Total: _____

2. Consulta la tabla de perfiles para determinar tu perfil basado en tu puntuación total.

Tabla de Perfiles

1. Comedor Emocional: 36-50 puntos

2. Comedor Compulsivo: 26-35 puntos

3. Comedor Planeado: 18-25 puntos

4. Comedor Social: 10-17 puntos

5. Comedor Estructurado: 9 puntos o menos

Perfil de Relación con la Comida

- **Comedor Emocional**

El comedor emocional es alguien que recurre a la comida para lidiar con las emociones, ya sean positivas o negativas. Este tipo de comedor suele comer en respuesta a sentimientos como el estrés, la tristeza, la ansiedad, la soledad, o incluso la felicidad y la celebración. La comida actúa como un mecanismo de afrontamiento, ofreciendo una sensación temporal de alivio o consuelo. Sin embargo, este comportamiento puede llevar a un ciclo de culpa y comer en exceso, ya que las emociones subyacentes no se abordan adecuadamente.

- **Comedor Compulsivo**

El comedor compulsivo siente una necesidad irresistible de comer grandes cantidades de comida, a menudo en un corto período de tiempo. Este comportamiento puede estar acompañado de una sensación de pérdida de control durante los episodios de atracón. Los comedores compulsivos a menudo comen incluso cuando no tienen hambre física y pueden experimentar sentimientos de vergüenza y culpa después de comer en exceso. Este patrón puede ser un síntoma de un trastorno de la conducta alimentaria, como el trastorno por atracón.

- **Comedor Planeado**

El comedor planeado es alguien que organiza y planifica sus comidas con anticipación. Este tipo de comedor establece horarios específicos para comer y suele preparar sus alimentos con antelación. La planificación les permite mantener una dieta equilibrada y saludable, y les ayuda a evitar la tentación de comer de manera impulsiva o poco saludable. Este enfoque estructurado puede ser beneficioso para quienes buscan mantener un control riguroso sobre su alimentación.

Perfil de Relación con la Comida

- **Comedor Social**

El comedor social es alguien que come principalmente en situaciones sociales, como reuniones familiares, eventos con amigos, o celebraciones. La comida es vista como una parte integral de la interacción social y puede ser una forma de compartir y disfrutar momentos con otros. Sin embargo, los comedores sociales pueden verse tentados a comer más de lo necesario debido a la presión social o al ambiente festivo, lo que puede llevar a un consumo excesivo de calorías.

- **Comedor Estructurado**

El comedor estructurado sigue una rutina alimentaria bien definida y organizada. Similar al comedor planeado, este tipo de comedor establece horarios regulares para las comidas y sigue una dieta específica o un plan de alimentación. La estructura y la rutina proporcionan un sentido de control y previsibilidad, lo que puede ser útil para mantener hábitos alimentarios saludables. El comedor estructurado suele ser disciplinado y consciente de sus elecciones alimentarias, asegurándose de cumplir con sus objetivos nutricionales.

Estas categorías pueden superponerse, y una persona puede exhibir características de varios tipos de comedores en diferentes momentos o contextos. La identificación de estos patrones puede ser útil para mejorar la relación con la comida y fomentar hábitos alimentarios más saludables.

EJERCICIO PRÁCTICO

Ahora, para ayudarte a profundizar en tu comprensión de tu relación con la comida, te invito a realizar estas reflexiones.

Tómate tu tiempo para responder a cada pregunta de manera honesta y detallada."

¿Cómo describirías tu relación actual con la comida en una frase?

¿Qué aspectos de esta relación te gustaría mejorar y por qué?

¿Qué pequeños cambios podrías hacer hoy para empezar a mejorar tu relación con la comida?

¡BIEN HECHO!

¡Felicidades por tomarte el tiempo para descubrir tu perfil de comedor! Este es un paso importante hacia una mejor comprensión de tu relación con la comida y el comienzo de un viaje hacia una alimentación más consciente y saludable.

Identificar tu perfil de comedor te permite reflexionar sobre tus hábitos alimenticios y emocionales. Así como descubrir los desencadenantes y patrones que influyen en tus decisiones alimenticias diarias, así como las emociones que pueden llevarte a comer de manera impulsiva o inconsciente. Este autoconocimiento es esencial para realizar cambios positivos en tu vida.

Recuerda que este es un proceso continuo. Los cambios no ocurren de la noche a la mañana, pero cada pequeño paso que tomes te acercará a una relación más equilibrada y saludable con la comida. Sé amable contigo mismo durante este proceso y celebra tus progresos, por pequeños que parezcan.

Próximos Pasos

- **Revisión Regular:** Revisa tus progresos y ajusta tus estrategias según sea necesario.
- **Reflexión Continua:** Utiliza las preguntas de reflexión periódicamente para mantenerte consciente de tus hábitos y emociones.
- **Metas Realistas:** Establece metas alcanzables y celebra tus logros a lo largo del camino.

¿Necesitas Ayuda Adicional? Si deseas profundizar en tu autoconocimiento y recibir apoyo personalizado en tu camino hacia una relación más saludable con la comida, estoy aquí para ayudarte.

Gracias por participar en este viaje hacia una alimentación más consciente y saludable. ¡Te deseo mucho éxito en tu camino hacia una relación positiva y equilibrada con la comida!

Kidda

Mantente Conectado

Sígueme en las redes sociales para recibir más consejos, recursos y apoyo en tu viaje hacia una alimentación consciente y saludable.

