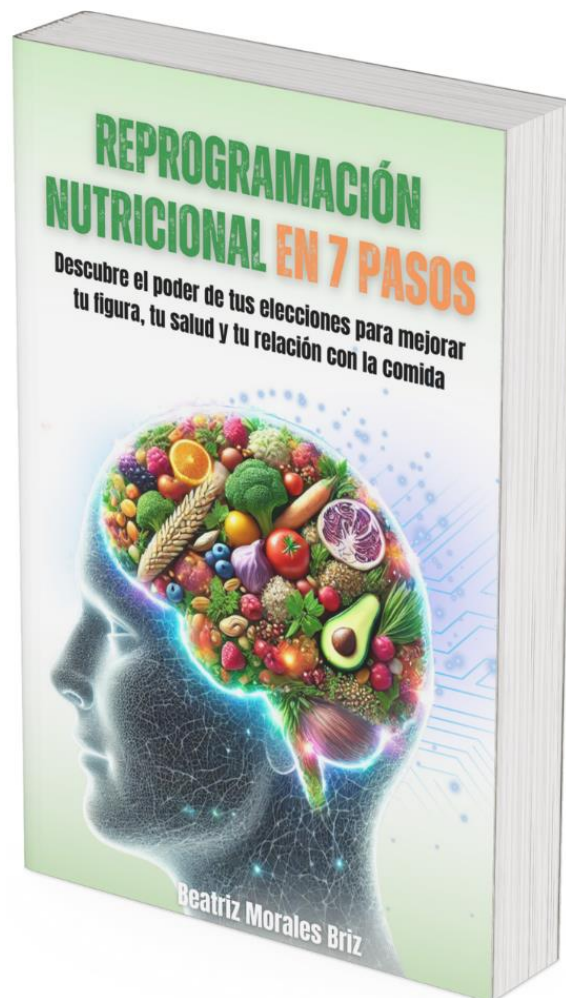


Dosier Ejercicios Prácticos

REPROGRAMACIÓN NUTRICIONAL

EN 7 PASOS



Beatriz Morales Briz

© 2025 Beatriz Morales Briz. Todos los derechos reservados.

Este dossier es un material complementario de la obra *Reprogramación Nutricional en 7 pasos* y está protegido por derechos de autor. Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública o transformación, en cualquier forma o por cualquier medio, sin la autorización expresa y por escrito de la autora.

Este contenido ha sido creado exclusivamente para uso personal. Gracias por respetar y valorar el trabajo que hay detrás de cada palabra.

Contenido

Contenido	2
Bienvenido a tu espacio de transformación práctica	3
Ejercicio Práctico Paso 1:.....	4
Diario de Alimentación Consciente	4
Ejercicios Prácticos Paso 2	5
1. Define tu "por qué" profundo	5
2. Celebra cada pequeño logro	5
3. Usa recordatorios visuales y emocionales	6
4. Encuentra una red de apoyo.....	6
Ejercicio Práctico Paso 3	7
Técnica RED (Respira-Explora-Decide).....	7
Ejercicios Prácticos Paso 4	9
1. Reflexión sobre tus Alimentos Favoritos.....	9
2. Practica el Mindful Eating de tus Alimentos 'Prohibidos'.....	9
Ejercicio Práctico Paso 5	11
Cuestiona tus Creencias Limitantes	11
Ejercicio Práctico Paso 6	15
Superando la resistencia al cambio	15
Ejercicio Práctico Paso 7.....	18
Planifica tu semana para comer saludable sin complicaciones	18

Bienvenido a tu espacio de transformación práctica

Este dossier ha sido creado con el propósito de ayudarte a integrar de forma sencilla y efectiva todos los ejercicios y herramientas que has descubierto en Reprogramación Nutricional en 7 pasos. Aquí encontrarás las actividades organizadas y listas para aplicar en tu día a día, para que avances paso a paso en tu camino hacia una relación más consciente con la comida, tu cuerpo y tus emociones.

Utiliza estas páginas como una guía práctica: imprime las plantillas, escribe tus reflexiones, planifica tus hábitos y vuelve a ellas siempre que lo necesites. La verdadera transformación ocurre cuando pasamos del conocimiento a la acción, y este dossier está aquí para acompañarte en ese proceso.

Tómate tu tiempo, sé amable contigo mismo y recuerda: cada pequeño paso suma.

Ejercicio Práctico Paso 1:

Diario de Alimentación Consciente

Objetivo:

Tomar conciencia de tus patrones alimentarios y las emociones asociadas con la comida para identificar áreas de mejora.

¿En qué consiste?

Durante una semana anota todo lo que comes durante el día en un cuaderno, pero más allá de la cantidad, enfócate en cómo te sientes antes, durante y después de comer.

¿Cómo hacerlo?

- **Antes de comer:**
 - Escribe si tienes hambre física o si comes por alguna emoción (aburrimiento, estrés, tristeza, alegría).
 - Observa si surge algún patrón recurrente en cada ingesta
- **Durante la comida:**
 - Anota si comes despacio, si disfrutas cada bocado o si comes con prisa.
- **Después de comer:**
 - Escribe si realizaste una elección consciente Y pregúntate: “¿Me siento satisfecho o tranquilo con la elección que he tomado?”
 - Evalúa si te sientes satisfecha, pesada o con culpa
- **Conclusión:**
 - Finalmente, analiza si estás comiendo por impulso y si te ves capaz de tomar decisiones conscientes en cada comida

Ejercicios Prácticos Paso 2

1. Define tu "por qué" profundo

Tu motivación será más fuerte si va más allá de perder peso o mejorar tu apariencia. Debes encontrar un motivo interno que te impulse incluso cuando los resultados no sean inmediatos.

Cómo hacerlo?

Escribe en un papel tu verdadero motivo para cambiar tu alimentación.

Pregúntate:

- ¿Por qué quiero mejorar mi alimentación?
- ¿Cómo me gustaría sentirme cada día?
- ¿Qué impacto tendrá este cambio en mi vida dentro de 5 o 10 años?

Anota tus respuestas y colócalas en un lugar visible para recordarte a diario tu propósito.

2. Celebra cada pequeño logro

Muchas personas pierden la motivación porque solo se enfocan en los grandes cambios. Celebrar cada avance refuerza tu compromiso y te hace sentir orgullosa de tu progreso.

Ejercicio práctico:

Crea un "Diario de logros saludables"

Cada noche, anota al menos **tres acciones positivas que hiciste durante el día** relacionadas con tu alimentación y bienestar.

Ejemplo:

- Hoy elegí una ensalada en lugar de comida rápida.
- Bebí dos litros de agua.
- Probé una receta nueva y saludable.

Al leer tu lista con el tiempo, te darás cuenta de todo lo que has avanzado.

3. Usa recordatorios visuales y emocionales

Rodearte de estímulos positivos te ayudará a mantenerte motivada.

Ejercicio práctico:

Coloca imágenes o frases inspiradoras en lugares visibles.

Puedes usar:

- Fotos de alimentos saludables que te gustan.
- Una imagen de ti en un momento donde te sentías bien contigo misma.
- Una frase motivadora en la nevera o en tu agenda.

Al ver estos recordatorios, reforzarás tu compromiso cada día.

4. Encuentra una red de apoyo

El cambio es más fácil cuando tienes personas que te motivan y te inspiran.

Ejercicio práctico:

Únete a un grupo de apoyo o encuentra un compañero de cambio de hábitos.

- Puede ser un amigo que también quiera mejorar su alimentación.
- Unirte a una comunidad en redes sociales sobre nutrición saludable.
- Compartir tu progreso con alguien de confianza.

Contar con apoyo externo hace que el camino sea más llevadero y motivador.

La motivación no es algo que simplemente aparece, sino que se cultiva con estrategias y acciones concretas. Si aplicas estos ejercicios y los adaptas a tu vida, lograrás mantenerte enfocado y disfrutar del camino hacia una alimentación más saludable.

Ejercicio Práctico Paso 3

Técnica RED (Respira-Explora-Decide)

Objetivo: Evitar comer por impulso o por emociones, reconociendo las verdaderas señales de hambre de tu cuerpo.

¿En qué consiste?

Cuando sientas la necesidad de comer por emociones, haz una pausa y realiza respiraciones profundas por un minuto. Antes de cada comida, toma un minuto para detenerte, respirar y conectar con tu hambre real.

¿Cómo hacerlo?

- 1) **RESPIRA:** Ponte cómoda, cierra los ojos y respira profundamente:
 - a) Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
 - b) Mantén el aire durante 4 segundos.
 - c) Exhala lentamente por la boca durante 6-8 segundos.
 - d) Repite 3-5 veces antes de comenzar a comer.
- 2) **EXPLORA tu Hambre:** Pregúntate: ¿Tengo hambre física o emocional?
 - a) Si tienes hambre física:
 - i) Evalúa tu nivel de hambre en una escala del 1(poco) al 10 (muchísimo).
 - b) Si sientes hambre emocional:
 - i) ¿Estoy sintiendo una emoción?
 - ii) ¿Cómo puedo liberar esa emoción de una manera que no involucre comida?
- 3) **DECIDE:** Toma la decisión de si vas a continuar con la ingesta del alimento o si vas a liberar la emoción o la ansiedad de otra manera.
 - a) Si quieres liberar la emoción:
 - i) Cuéntale a alguien de confianza lo que estás sintiendo.

- ii) Escribe en tu diario lo que sientes.
- b) Si tienes mucha ansiedad:
 - i) Busca una distracción
 - ii) Sal a caminar o hacer ejercicio
 - iii) Realiza una actividad relajante: meditación, ducha, respiraciones conscientes

Ejercicios Prácticos Paso 4

1. Reflexión sobre tus Alimentos Favoritos

Objetivo:

Tomar conciencia de la relación emocional que tienes con ciertos alimentos y entender que disfrutar de ellos no debería generar culpa. Este ejercicio te ayudará a detectar creencias limitantes o pensamientos negativos asociados con la comida.

¿En qué consiste?

Hacer una lista de los alimentos que más disfrutas (por ejemplo, pan, pasta, arroz, chocolate) y reflexionar sobre las emociones que surgen al comerlos.

¿Cómo hacerlo?

1. **Haz tu lista:** Escribe al menos 5 alimentos que realmente disfrutes.
2. **Reflexiona:** Al lado de cada alimento, responde las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me siento antes de comer este alimento? (¿Ansiosa, feliz, culpable?)
 - ¿Qué pensamientos surgen mientras lo como? (¿"No debería comer esto" o "Qué rico está"?)
 - ¿Y después de comerlo? (¿Siento satisfacción, culpa, remordimiento?)
3. **Identifica patrones:** ¿Hay algún alimento que te genere más culpa? ¿Por qué crees que sucede esto?

2. Practica el Mindful Eating de tus Alimentos 'Prohibidos'

Objetivo:

Romper con la idea de que hay alimentos prohibidos o malos. Este ejercicio te permitirá disfrutar de lo que te gusta, sin excesos y sin remordimientos, fortaleciendo tu relación con la comida y tu bienestar emocional, aplicando la técnica de la alimentación consciente

¿En qué consiste?

Elige un trozo pequeño de tu alimento favorito (por ejemplo, un trozo de chocolate) y practica la alimentación consciente

¿Cómo hacerlo?

1. **Elige tu alimento prohibido:** Puede ser pan, chocolate o cualquier otro que solías evitar.
2. **Prepara el ambiente:** Siéntate en un lugar tranquilo, sin distracciones (sin móvil, televisión o trabajo).
3. **Observa el alimento:** Mira su forma, su color, su textura.
4. **Huele:** Acércalo a tu nariz y percibe su aroma.
5. **Saborea cada bocado:** Toma un trozo pequeño, colócalo en tu boca sin masticar de inmediato y permite que el sabor se expanda. Siente cómo se derrite, nota su sabor y textura.
6. **Mastica despacio:** Cuando comiences a masticar, hazlo lentamente, disfrutando cada sensación y el placer que te brinda.
7. **Escucha a tu cuerpo:** Al terminar, pregúntate si te sientes satisfecha o si realmente necesitas más.
8. **Reflexiona sin culpa:** Al finalizar, evalúa cómo te sientes. Si aparece la culpa, cambia el diálogo interno a frases como:
 - *"Merecía disfrutar de este momento."*
 - *"Comer esto no define mi salud ni mi valor como persona."*

Implementando estos ejercicios en tu día a día, podrás disfrutar de tus alimentos favoritos sin culpa, mantener el equilibrio en tus comidas y dejar atrás las restricciones y excesos. ¡El objetivo es vivir una alimentación plena, consciente y en paz contigo misma!

Ejercicio Práctico Paso 5

Cuestiona tus Creencias Limitantes

Las creencias limitantes son pensamientos arraigados que influyen en nuestras decisiones y nos impiden avanzar. Romperlas requiere un trabajo consciente y constante, pero es completamente posible. Sigue estos pasos para identificar, cuestionar y reemplazar tus creencias limitantes para desarrollar una mentalidad que impulse tus objetivos de salud y bienestar. Puedes hacerlo por escrito en un cuaderno o en una hoja digital.

1. Reconoce tus creencias limitantes

El primer paso es tomar conciencia de los pensamientos que te frenan. Pregúntate:

- ¿Qué frases me repito cuando intento hacer un cambio en mi alimentación y hábitos?
- ¿Cuáles son las excusas que utilizo con más frecuencia?
- ¿En qué situaciones me siento incapaz o desmotivada?

Anota esos pensamientos recurrentes de forma clara y específica y sé honesta contigo misma. Identificarlos es la base para poder transformarlos.

Ejemplo:

- *"No tengo fuerza de voluntad para mantener una alimentación saludable"*
- *"Soy incapaz de perder peso",*
- *"No puedo dejar de comer chocolate"*

2. Analiza su origen

Reflexiona sobre el origen de esta creencia:

- ¿Cuándo empezaste a pensar así?
- ¿Hubo alguna experiencia o comentario de alguien que influyó en esta creencia?
- ¿Es realmente cierta o solo ha sido una percepción basada en momentos específicos?

Ejemplo: *"Siempre he pensado esto porque en el pasado intenté hacer dietas muy estrictas y no las mantuve. Pero quizás no era falta de fuerza de voluntad, sino que eran métodos poco sostenibles."*

3. Cuestiona la validez de esas creencias

Muchas creencias limitantes se formaron a partir de experiencias pasadas, comentarios de otras personas o miedo al fracaso. Pero, ¿son realmente ciertas? Encuentra evidencias que contradigan esas creencias con ejemplos en tu vida que demuestren que esta creencia no es una verdad absoluta. Pregúntate:

- ¿Tengo pruebas de que esto es verdad?
- ¿Siempre ha sido así o ha habido momentos en los que lo logré?
- ¿Alguien con circunstancias similares ha superado este obstáculo?

Cuando cuestionas estas creencias, empiezas a ver que no son verdades absolutas, sino simplemente pensamientos aprendidos.

Ejemplo: *"Cuando planifico mis comidas con tiempo, logro comer sano sin problemas. Además, en otras áreas de mi vida sí soy constante, como en mi trabajo y mi familia. Esto significa que tengo disciplina, solo necesito aplicarla de forma más estratégica en mi alimentación."*

4. Reformula la creencia limitante en una potenciadora

Convierte la creencia limitante en una afirmación positiva y realista que refuerce tu capacidad de cambio.

En lugar de decir:

- *"No tengo fuerza de voluntad para comer saludable."*

Prueba con:

- *"Estoy aprendiendo a tomar mejores decisiones para mi bienestar."*
- *"Cuando me organizo y elijo opciones realistas, soy capaz de mantener una alimentación saludable con facilidad"*
- *"Soy capaz de conseguir lo que me propongo"*

- *“Estoy en un proceso”*

La forma en que te hablas tiene un impacto enorme en tu comportamiento. Usa afirmaciones positivas y repítelas a diario para entrenar tu mente.

5. Refuerza tu nueva creencia diariamente

Para fortalecer una creencia potenciadora y consolidar el cambio de mentalidad, necesitas pruebas que respalden la nueva creencia.

Refuerza tu nueva creencia con estos hábitos:

- **Repite tu nueva afirmación** todas las mañanas y antes de dormir.
- **Visualízate actuando desde esa creencia:** imagina que ya tienes esa mentalidad y observa cómo te comportas.
- **Registra tus avances:** cada día anota una acción que hayas tomado alineada con tu nueva creencia.
- Empieza con pequeños logros que refuercen tu confianza:
- Si crees que "no puedes dejar el azúcar", intenta reducirlo poco a poco y reconoce cada avance.
- Si piensas que "siempre fallas en las dietas", recuerda momentos en los que lograste mantener un hábito saludable, aunque fuera por poco tiempo

Cada pequeña victoria es un paso más hacia la consolidación de tu nueva creencia.

6. Rodéate de personas que refuercen tu cambio

El entorno influye en nuestras creencias. Relaciónate con personas que compartan tus objetivos y te inspiren a mejorar. Sigue cuentas en redes sociales que promuevan hábitos saludables y busca apoyo en comunidades afines.

Si pasas tiempo con personas que tienen una mentalidad de crecimiento, será más fácil adoptar nuevas creencias que te empoderen.

7. Practica la repetición y la constancia

Las creencias limitantes no se cambian de un día para otro. La clave está en la repetición y la práctica constante. Usa afirmaciones positivas, revisa tus avances y sé paciente contigo mismo. Con el tiempo, tu nueva forma de pensar se convertirá en tu realidad.

Transformar tus creencias limitantes requiere un compromiso contigo. Cuestionarlas, reformular tu diálogo interno, rodearte de influencias positivas y practicar la constancia son pasos fundamentales para liberarte de los pensamientos que te frenan. Cuando cambias tu mentalidad, cambias tus acciones, y eso te acerca a una vida más saludable y plena.

Ejercicio Práctico Paso 6

Superando la resistencia al cambio

Este ejercicio te ayudará a identificar en qué áreas experimentas más resistencia al cambio, comprender por qué ocurre y desarrollar estrategias para superarla de manera consciente y efectiva.

Objetivo:

Ser más consciente de las resistencias personales y crear un plan de acción para enfrentarlas con estrategias concretas.

Materiales necesarios:

- Una hoja de papel o un cuaderno
- Un bolígrafo o lápiz
- Unos minutos de tranquilidad para reflexionar

Paso 1: Identifica las áreas donde sientes más resistencia

Piensa en los cambios que te gustaría hacer en tu alimentación y estilo de vida. Reflexiona en qué aspectos te cuesta más avanzar y anótalos. Aquí tienes algunas ideas:

¿Dónde sientes más resistencia?

- Cambiar horarios y rutinas
- Comer ciertos alimentos saludables
- Salir a comer fuera sin descuidar tu alimentación
- Hacer ejercicio regularmente
- Cocinar en casa en lugar de recurrir a opciones rápidas

Ejemplo:

- "Me cuesta mucho hacer ejercicio porque siempre digo que no tengo tiempo."
- "No quiero dejar de comer dulces porque siento que los necesito para relajarme."

Paso 2: Reflexiona sobre el origen de tu resistencia

Para cada área donde sientes resistencia, responde a estas preguntas:

1. ¿Por qué me cuesta tanto hacer este cambio?
2. ¿Qué pensamientos tengo al respecto? ¿Son realmente ciertos o son creencias limitantes?
3. ¿Cómo me beneficiaría superar esta resistencia?

Ejemplo:

- "No tengo tiempo para hacer ejercicio" → ¿Es cierto? ¿O puedo organizarme mejor para dedicar al menos 20 minutos al día?"

Paso 3: Encuentra al menos tres estrategias para enfrentar cada resistencia

Piensa en acciones prácticas que podrías implementar para superar cada una de tus resistencias.

Ejemplo:

- **Resistencia:** "Me cuesta cocinar en casa porque me da pereza."
- **Estrategias para enfrentarla:**
 1. Dedicar 1 hora los domingos a preparar comidas básicas para la semana.
 2. Tener recetas sencillas y rápidas a mano para no sentirlo como una carga.
 3. Poner música o un podcast mientras cocino para hacerlo más ameno.

Paso 4: Anota cada pequeño logro

Cada vez que consigas hacer un pequeño cambio positivo, anótalo. No importa cuán mínimo parezca, lo importante es reconocer tu progreso.

Ejemplo de registro de logros:

- **Lunes:** Hoy desayuné fruta en lugar de pan con mantequilla.
- **Miércoles:** Hice una caminata de 15 minutos después de comer.

- **Viernes:** Organicé mi menú de la semana para comer más equilibrado.

Paso 5: Reflexiona sobre tu avance

Después de una semana, revisa tu lista de logros y responde:

- ¿Cómo me sentí al aplicar estos pequeños cambios?
- ¿Qué resistencias logré superar y cuáles siguen presentes?
- ¿Qué puedo mejorar la próxima semana?

Recuerda: El cambio es un proceso gradual. Celebra cada paso, por pequeño que sea, porque cada avance cuenta en tu camino hacia una vida más saludable.

Ejercicio Práctico Paso 7

Planifica tu semana para comer saludable sin complicaciones

¿Te cuesta mantener una alimentación equilibrada por falta de tiempo o ideas? Este ejercicio te ayudará a organizar tus comidas de forma práctica y sencilla para que alimentarte bien no sea una carga más en tu día a día.

A continuación, sigue estos **4 pasos clave** para planificar tus menús, optimizar tu tiempo en la cocina y reducir el estrés diario:

1. Elige tu día fijo de planificación

Reserva un momento semanal (por ejemplo, el sábado o domingo) para pensar con calma en los menús de la semana siguiente. Tómalo entre 15 y 30 minutos y responde:

- ¿Qué comidas principales (comida y cena) tendrás cada día?
- ¿Hay días en los que tienes menos tiempo para cocinar? ¿Puedes dejar algo listo antes?
- ¿Tienes algún evento o salida donde comerás fuera?

Esto te permitirá:

- Evitar decisiones de última hora que pueden llevarte a opciones poco saludables.
- Mantener una alimentación equilibrada con comidas variadas.
- Ahorrar tiempo y dinero al comprar solo lo necesario.

Consejo práctico: Elige recetas sencillas, equilibradas y que puedas reutilizar en distintas comidas.

2. Haz una lista de la compra eficiente

Con tu menú semanal en mano, elabora la lista de la compra incluyendo solo lo que necesitas.

- Revisa tu despensa, nevera y congelador para evitar duplicar productos.
- Agrupa los alimentos por secciones del supermercado: frutas y verduras, proteínas, cereales, lácteos, básicos de despensa, etc.

Esto te ayudará a:

- Evitar compras impulsivas o innecesarias.
- Asegurarte de que tienes todo lo necesario sin olvidos.
- Reducir las visitas al supermercado y optimizar tu tiempo.

Consejo práctico: Lleva tu lista al móvil o imprímela para tachar mientras haces la compra. ¡Te ahorrará tiempo y dinero!

3. Organiza y adelanta la preparación de tus comidas (batch cooking)

Para ahorrar tiempo y esfuerzo en la cocina durante la semana, puedes adelantar ciertas preparaciones y tener todo listo para cocinar en minutos. Dedica unas horas un día a la semana (por ejemplo, el domingo) para adelantar estas preparaciones y facilitar tu rutina diaria. Algunas ideas incluyen:

- Cocer arroz, pasta, verduras o legumbres y guardarlos en la nevera para usarlos en diferentes platos.
- Trocear verduras y hortalizas y almacenarlos en recipientes herméticos para ensaladas, salteados o guisos rápidos.
- Dejar preparadas porciones de carne, pescado o tofu listas para cocinar.
- Cocinar algunas comidas completas, como sopas, guisos o salteados, y refrigerarlas o congelarlas para consumir en los próximos días.

Consejo práctico: Guarda tus preparaciones en envases de cristal o BPA-free, etiquetados con el día en que deben consumirse.

4. Ten snacks saludables siempre a mano

Muchas veces, el hambre entre comidas nos lleva a elegir opciones poco saludables. Para evitarlo, asegúrate de contar con snacks nutritivos y listos para consumir, como:

- Frutas frescas o deshidratadas.
- Palitos de zanahoria, apio o pepino
- Frutos secos sin sal ni azúcar añadida.

- Yogur natural o kéfir.
- Lonchas de pavo o jamón
- Tortitas de arroz o maíz
- Barritas de cereales o galletas sin azúcar.

Consejo práctico: Guarda estos snacks en lugares accesibles para que sean tu primera opción cuando necesites algo rápido.

Tu reto esta semana:

Pon en práctica estos 4 pasos. Al finalizar la semana, anota:

- ¿Qué ha funcionado mejor?
- ¿Qué puedes mejorar la próxima vez?
- ¿Cómo te has sentido comiendo con más organización?

Comprobarás que comer sano no tiene por qué ser complicado. Con un poco de estructura ¡Empieza a planificar y disfruta de una alimentación equilibrada sin complicaciones!