

Beatriz Morales Briz

Reprogramación Nutricional en 7 pasos

Beatriz Morales Briz

Capítulo 1:

Tomar Decisiones Conscientes

Aviso legal y derechos de autor

© 2025 Beatriz Morales Briz. Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este contenido por cualquier medio, incluido el electrónico, fotocopiado o distribución digital, sin el consentimiento expreso y por escrito de la autora.

Este material es de uso exclusivo para fines personales.

Contenido libro

Reprogramación Nutricional en 7 Pasos

Introducción

PASO 1: Tomar Decisiones Conscientes

PASO 2: Motivación que Trasciende el Tiempo

PASO 3: Comprende tu Hambre Emocional y tu Ansiedad
por Comer

PASO 4 : Gestiona tus Antojos sin Culpa, Restricciones ni
Excesos

PASO 5: Reformula tus Creencias Limitantes

PASO 6: Supera la Resistencia al Cambio

PASO 7: Come Saludable Sin Complicaciones

Tu nuevo comienzo hacia una vida saludable

*"La verdadera libertad está en elegir conscientemente lo
que deseas, sin dejarte llevar por impulsos o costumbres.*

— Beatriz Morales Briz

PASO 1: Tomar Decisiones Conscientes

Tomar decisiones conscientes puede transformar por completo nuestra relación con la comida. Con frecuencia, comemos de manera automática, sin detenernos a reflexionar sobre lo que realmente necesita nuestro cuerpo. Factores como la rutina, el estrés o las emociones influyen en nuestras elecciones alimenticias, llevándonos a consumir alimentos sin verdadera hambre, simplemente por hábito, costumbre o impulso. Sin embargo, al tomar decisiones conscientes, podemos recuperar el control sobre nuestras elecciones alimenticias y empezar a comer de forma más intencionada haciendo elecciones que nos benefician tanto a nivel físico como emocional.

La mayoría de las personas come sin pensar realmente en lo que está haciendo. A menudo, nuestras decisiones sobre lo que comemos están influenciadas por hábitos automáticos, como comer viendo la televisión o comer al llegar a casa por el estrés del día. Este patrón de comportamiento puede llevarnos a consumir alimentos que no necesitamos, lo que afecta nuestra salud y bienestar.

Numerosos estudios han demostrado que la toma de decisiones conscientes mejora la manera en que nos relacionamos con la comida. Investigaciones publicadas en la *American Journal of Clinical Nutrition* revelan que las personas que prestan atención plena a sus elecciones alimenticias tienden a seleccionar opciones más saludables y a evitar la ingesta impulsiva. Otro estudio de la *Harvard T.H. Chan School of Public Health* encontró que practicar la alimentación consciente ayuda a reducir la tendencia a comer por ansiedad o aburrimiento, promoviendo una conexión más auténtica con las señales de hambre y saciedad. Estos hallazgos respaldan la idea de que nuestra forma de decidir qué, cómo y cuándo comer impacta directamente en nuestra salud y bienestar.

A lo largo de estas páginas entenderás cómo, al desarrollar una mayor consciencia en tus elecciones diarias, te permite disfrutar más de la comida, liberarte de la culpa, sentirte

más en paz con lo que comes y establecer una relación más equilibrada y placentera con la alimentación.

Dejar de picotear por rutina

Una de las experiencias más reveladoras que he tenido al tomar decisiones conscientes ocurrió hace unos años, cuando me di cuenta de un patrón de comportamiento que había formado sin ser consciente de ello. Cuando por la tarde me sentaba a ver una serie en casa, mi mente automáticamente comenzaba a pedirme patatas fritas o palomitas. No era hambre, sino una costumbre que había creado al asociar ese momento de relajación con comer snacks.

Esto no era casualidad. La explicación está en que, cuando repetimos una acción muchas veces en un contexto específico, creamos un patrón de comportamiento. Nuestro cerebro asocia ese momento con una recompensa, liberando dopamina, lo que refuerza ese hábito. Lo curioso es que esto solo me ocurría por la tarde, ya que por la noche, cuando veía la televisión o una película, nunca sentía la necesidad de comer. ¿Por qué? Porque nunca había creado esa asociación en ese horario.

Al principio no me di cuenta de que estaba repitiendo este patrón todos los días. Pero un día, después de terminar un paquete de patatas sin apenas notarlo, me

detuve a reflexionar: "¿Realmente tengo hambre o simplemente estoy comiendo por costumbre?" Fue en ese momento cuando me di cuenta de que mi deseo de comer no estaba relacionado con el hambre, sino con un hábito arraigado en mi mente.

Decidí tomar el control y hacer una elección consciente. En lugar de prohibirme las patatas fritas o sentirme culpable por comerlas, establecí un límite claro: me serviría una pequeña porción y, cuando la terminara, continuaría con la merienda que realmente había planificado, como una fruta o un yogur. De esta manera, pude disfrutar del momento sin caer en los excesos.

También me di cuenta de que lo ideal sería no comer nada mientras veía la televisión, para no seguir reforzando esa asociación entre el entretenimiento y la comida. Pero, como no siempre es fácil cambiar hábitos, comencé dando pequeños pasos. Cada vez que me encontraba en esa situación, me preguntaba a mí misma: "¿Realmente tengo hambre o estoy comiendo por costumbre?"

*"Cada decisión que tomas es un paso hacia la vida que
deseas o hacia la que temes."*

— Beatriz Morales Briz

Romper el piloto automático

La clave del poder de la decisión consciente no es prohibirse los alimentos ni sentirse culpable por nuestras elecciones, sino aprender a escuchar a nuestro cuerpo y reconocer cuándo estamos comiendo por hambre y cuándo por costumbre o emoción. Al hacer una pausa y reflexionar antes de comer, podemos tomar decisiones más informadas y elegir con intención, lo que nos permite disfrutar de la comida sin arrepentimientos ni excesos.

Tomar decisiones conscientes en la alimentación implica desarrollar una conexión real con lo que comemos, escuchando nuestro cuerpo y entendiendo los factores que influyen en nuestras elecciones. Aquí tienes las claves más importantes para lograrlo:

1. Escuchar las señales de hambre y saciedad

Nuestro cuerpo tiene un sistema natural que nos indica cuándo necesita alimento y cuándo ha tenido suficiente, pero con el tiempo, muchas personas han desconectado de estas señales debido a hábitos automáticos o factores emocionales. Para recuperar esta conexión, es fundamental preguntarse antes de comer:

- ¿Tengo hambre física o estoy comiendo por ansiedad, aburrimiento o costumbre?

- ¿Cómo me siento después de cada comida?
¿Satisfecho o incómodo?

Al prestar atención a estas señales, evitamos comer en exceso y aprendemos a nutrarnos de manera equilibrada.

2. Diferenciar hambre física de hambre emocional

El hambre emocional aparece como respuesta a estados de ánimo como estrés, tristeza, ansiedad o incluso felicidad, mientras que el hambre física surge gradualmente y puede satisfacerse con cualquier tipo de alimento.

Una estrategia clave es identificar los desencadenantes emocionales y buscar alternativas para manejarlos, como practicar técnicas de relajación, salir a caminar o escribir un diario emocional. Todo esto lo desarrollaremos en próximos capítulos.

3. Ser conscientes del entorno y los hábitos automáticos

Muchos comportamientos alimentarios ocurren sin darnos cuenta: comer mientras vemos televisión, picar entre horas sin hambre real o terminar el plato por inercia.

Identificar y cambiar estos hábitos ayuda a mejorar la relación con la comida. Algunas estrategias incluyen:

- Comer sin distracciones, enfocándose en los sabores, texturas y aromas.
- Servirse porciones adecuadas en un plato en lugar de comer directamente del envase.
- Establecer horarios regulares de comidas para evitar atracones impulsivos.

4. Tomar decisiones desde la consciencia y no desde la restricción

Muchas personas asocian la alimentación saludable con prohibiciones estrictas, lo que puede generar ansiedad y frustración. En lugar de enfocarse en lo que “no se puede” comer, es más efectivo centrarse en elegir alimentos que nutran y aporten bienestar. Un enfoque basado en la consciencia permite disfrutar de todos los alimentos con equilibrio y sin culpa.

5. Practicar la alimentación intuitiva

La alimentación intuitiva se basa en confiar en el propio cuerpo para decidir qué, cuándo y cuánto comer. Algunos principios clave incluyen:

- Comer cuando se tiene hambre y parar cuando se está satisfecho.

- Permitir todos los alimentos sin etiquetarlos como “buenos” o “malos”.
- Disfrutar de la comida sin culpa ni juicios.

6. Planificar y organizar las comidas de forma consciente

La improvisación suele llevar a opciones menos saludables, como recurrir a ultraprocesados o pedir comida rápida. Planificar los menús con antelación permite tomar mejores decisiones y asegurarse de incluir variedad y equilibrio en la alimentación. Además, facilita la compra de alimentos frescos y reduce el desperdicio de comida.

7. Conectar con la experiencia de comer

Comer conscientemente implica disfrutar de cada bocado, masticar lentamente y reconocer cómo nos hace sentir cada alimento. Esta práctica no solo mejora la digestión, sino que también ayuda a reconocer las señales de saciedad antes de excederse en la cantidad de comida.

Adoptar estas claves permite transformar la manera en que nos relacionamos con la alimentación, logrando una conexión más auténtica con el cuerpo y promoviendo hábitos sostenibles a largo plazo.

Desactiva el picoteo inconsciente

Muchas personas que acuden a mi consulta comparten una misma sensación: han perdido el control sobre sus hábitos alimentarios. Me cuentan que el acto de comer, especialmente entre horas, se ha convertido en algo casi automático, impulsivo, más ligado a la costumbre o a las emociones que a una verdadera necesidad física.

Es muy común que, al llegar la tarde o la noche, surja ese impulso de “picar algo” mientras se ve la televisión, se trabaja frente al ordenador o simplemente se está en casa. No importa si hay hambre real o no: el cuerpo actúa casi por inercia. Esta rutina, que puede parecer inofensiva, termina generando malestar, culpa y una sensación constante de estar a merced del impulso.

Cuando comienzan a trabajar conmigo, muchas de estas personas descubren que no están solas y que hay formas efectivas de romper este patrón sin recurrir a dietas estrictas ni a la fuerza de voluntad infinita. El primer paso es **reconocer los desencadenantes** que llevan al picoteo: ¿es hambre física, aburrimiento, estrés, necesidad de recompensa o simple costumbre?

Una de las estrategias que enseño es la pausa consciente antes de comer, haciendo una pregunta sencilla pero poderosa:

“¿Realmente tengo hambre o es solo un hábito o una emoción hablando por mí?”

Este simple ejercicio de reflexión les permite reconectar con su cuerpo y tomar decisiones más alineadas con sus verdaderas necesidades. A través de herramientas de alimentación consciente y práctica de la atención plena, aprenden a diferenciar el hambre emocional del hambre real, y a gestionar esos momentos con alternativas más satisfactorias.

También trabajamos el entorno y la planificación: si hay hambre verdadera, optamos por snacks nutritivos y equilibrados, como frutos secos, yogur con semillas o una fruta con un toque de chocolate negro. Si la necesidad es emocional o por costumbre, proponemos pequeñas acciones que ayudan a cortar el automatismo: salir a caminar, preparar una infusión, practicar una respiración consciente o cambiar de actividad.

Con el tiempo, quienes aplican estas herramientas comienzan a experimentar una transformación real. Se sienten más en control, reducen el picoteo innecesario sin sentir que están renunciando a nada, y lo más importante: recuperan el placer y la paz al comer, sin culpa ni rigidez.

Este cambio no ocurre por casualidad. Es el resultado de actuar con conciencia, de escuchar el cuerpo y de tomar decisiones desde un lugar de equilibrio.

Si tú también te sientes atrapado en el ciclo del picoteo emocional o inconsciente, recuerda que no estás solo y que cambiar es posible. No se trata de prohibiciones, sino de reconectar contigo, entender lo que realmente necesitas y construir una relación con la comida más libre, respetuosa y consciente.

*"No podemos elegir nuestras circunstancias externas,
pero siempre podemos elegir cómo responder a ellas."*

— Epicteto

Cómo tomar decisiones conscientes con la comida

1. Haz una pausa antes de comer:

Muchas veces comemos de forma automática, sin pensar si realmente tenemos hambre o si solo estamos respondiendo a un impulso o costumbre. Antes de decidir comer, tómate

unos segundos para hacer una pausa, respirar profundamente y hacer una reflexión rápida.

Cómo aplicarlo:

- **Haz una pausa de 10 segundos** antes de tomar cualquier bocado. Usa ese tiempo para preguntarte a ti mismo: *¿Tengo hambre física o simplemente estoy buscando consuelo emocional?*
- Si la respuesta es que no tienes hambre real, puedes optar por cambiar de actividad o elegir una solución diferente, como beber agua o hacer una pequeña caminata. Si tienes hambre real, elige conscientemente lo que comerás.
- Este hábito te ayuda a romper el ciclo automático de comer sin pensar, permitiéndote tomar decisiones más informadas y alineadas con tus necesidades reales.

Beneficios:

Esta pausa no solo mejora tu relación con la comida, sino que también te ayuda a reducir el consumo emocional de alimentos y evita que comas en exceso. Te enseña a identificar y diferenciar entre hambre física y emocional, promoviendo una mayor conciencia y control sobre tus elecciones.

2. Establece límites claros:

Comer por costumbre o impulso puede llevar a comer en exceso, aunque no tengas hambre real. Establecer límites claros es una forma eficaz de ponerle freno a este comportamiento.

Cómo aplicarlo:

- Si tiendes a comer por impulso o costumbre, **establece un límite claro para la cantidad de comida que consumirás**. Por ejemplo, si sueles comer una bolsa de patatas fritas mientras ves la televisión, establece un límite de, por ejemplo, una pequeña porción (un puñado) y disfruta conscientemente de esa porción.
- Después de alcanzar el límite que te has propuesto, **haz una pausa** y evalúa si realmente necesitas más o si te sientes satisfecho.
- Una vez que hayas alcanzado ese límite, **elige algo más nutritivo**: como una pieza de fruta o una ensalada pequeña para equilibrar tu ingesta.

Beneficios:

Esta estrategia te permite disfrutar de lo que te gusta sin caer en excesos, y te ayuda a sentirte más satisfecho y menos culpable después de comer. Además, te enseña a reconocer

cuando ya has tenido suficiente sin necesidad de sobrealimentarte.

3. Cambia el entorno para facilitar decisiones saludables:

El entorno tiene un gran impacto sobre nuestras decisiones alimenticias. Si el lugar donde vives o trabajas está lleno de alimentos poco saludables, es mucho más probable que tomes decisiones impulsivas. Cambiar tu entorno te puede ayudar a tomar decisiones más saludables.

Cómo aplicarlo:

- **Planifica con anticipación opciones saludables** que puedas tener a mano para los momentos de impulsividad. Prepara snacks equilibrados, como frutas, frutos secos, yogur, barritas de cereales o palitos de zanahorias.
- **Deja las frutas, los frutos secos o los snacks saludables a la vista.** Esto hará que cuando tengas hambre, las opciones saludables sean las que primero veas y a las que recurras.
- **Esconde los ultraprocesados.** Guarda los alimentos menos saludables en un lugar difícil de alcanzar, como el fondo de un armario o en una caja

cerrada, para que no estén a la vista y no te tientes con facilidad.

- **Evita comer directamente de bolsas grandes.**

Si tienes la costumbre de comer snacks directamente de la bolsa, sirve una cantidad específica en un plato o recipiente. Esto te ayudará a controlar las porciones y evitar el consumo excesivo.

Beneficios:

Este cambio en el entorno favorece que tomes decisiones más saludables sin tener que pensar demasiado. Tener alimentos saludables al alcance de la mano facilita que optes por ellos sin esfuerzo, mientras que esconder los alimentos no deseados reduce la tentación y la impulsividad.

4. Refuerza la toma de decisiones conscientes:

La toma de decisiones conscientes no debe limitarse solo a la comida. Puedes aplicar este enfoque a otras áreas de tu vida, como el ejercicio, el descanso y la gestión emocional. Al practicar la toma consciente de decisiones en diferentes aspectos de tu vida, fortaleces tu capacidad para elegir lo que es mejor para ti.

Cómo aplicarlo:

- **Con el ejercicio:** Haz una reflexión antes de entrenar: *¿Cómo me siento hoy físicamente?* Si no

tienes mucha energía, opta por una actividad más ligera o realiza una caminata en lugar de forzarte a hacer un entrenamiento intenso.

- **Con el descanso:** Reflexiona sobre tus necesidades de descanso. Si te sientes agotado, prioriza un buen descanso en lugar de quedarte despierto hasta tarde.
- **Con las emociones:** Cuando sientas emociones como el estrés o la ansiedad, **haz una pausa y reflexiona** sobre cómo puedes gestionarlas de manera más saludable. En lugar de recurrir a la comida como consuelo, busca otras formas de calmarte, como hablar con alguien, meditar, hacer ejercicio o practicar respiración profunda.

Beneficios:

Aplicar la toma de decisiones conscientes en diferentes áreas de tu vida fortalece tu capacidad de autorregulación y mejora tu bienestar general. Esto no solo se traduce en una mejor relación con la comida, sino también en un mayor equilibrio emocional y físico. Además, practicar la conciencia en otras áreas refuerza tu habilidad para hacer elecciones más saludables y alineadas con tus objetivos a largo plazo.

Al implementar estas estrategias en tu vida cotidiana, no solo mejorarás tu relación con la comida, sino que también desarrollarás una mayor conciencia sobre tus hábitos y necesidades. Con el tiempo, estas decisiones conscientes se convertirán en parte de tu rutina, mejorando tu bienestar integral.

"La libertad más grande consiste en ser dueño de uno mismo."

— *Aristóteles*

La importancia de la autoconciencia en cada elección

La práctica de tomar decisiones conscientes es un proceso que no ocurre de manera instantánea. Es un camino que requiere tiempo, paciencia y práctica constante.

No se trata de alcanzar la perfección, sino de aprender a escuchar a tu cuerpo y de tomar decisiones que se alineen con tus verdaderas necesidades y tus objetivos de bienestar. Cada elección consciente que hagas, por pequeña que sea, es un paso hacia una relación más saludable con la

comida y contigo mismo. Es un proceso gradual de autodescubrimiento y aprendizaje.

Si alguna vez has pensado que este enfoque es demasiado simple o que los hábitos son demasiado difíciles de cambiar, te invito a que lo pongas a prueba. A menudo, la simplicidad es la clave para lograr cambios duraderos. Cambiar hábitos no siempre significa hacer grandes sacrificios, sino tomar decisiones más informadas y alineadas con lo que realmente necesitamos. A través de la práctica diaria, comenzarás a notar cómo se modifican tu relación con la comida y tu bienestar en general.

La toma de decisiones conscientes no se trata de eliminar por completo los alimentos que disfrutas. No se trata de privaciones ni restricciones extremas, sino de cuestionarte las elecciones que haces. Es un enfoque que te permite disfrutar de la comida de una manera más equilibrada, sin caer en excesos. Este poder de cuestionar lo que eliges te da el control sobre tus decisiones y te ayuda a crear una relación más armoniosa con la comida, libre de culpa o ansiedad.

Recuerda, no se trata de ser perfecto, sino de estar presente en el momento de la elección. Cada vez que haces una pausa para reflexionar sobre lo que realmente necesitas, estás tomando el control de tu bienestar.

Al practicar la toma de decisiones conscientes, no solo mejorarás tu relación con la comida, sino que también ganarás confianza en tu capacidad para tomar decisiones que te acerquen a la mejor versión de ti mismo.

Ejercicio práctico: *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

La próxima vez que sientas hambre, haz una pausa... ¿Qué elegirás?

La clave para mejorar tu alimentación no está en seguir reglas estrictas ni en buscar la perfección, sino en desarrollar una mayor consciencia sobre cada elección que haces. Se trata de aprender a diferenciar entre el hambre real y el deseo impulsivo de comer, de reconocer qué

emociones te llevan a buscar ciertos alimentos y de tomar decisiones que realmente nutran tu cuerpo y tu bienestar.

Cada vez que eliges qué comer, tienes la oportunidad de acercarte a una relación más equilibrada con la comida y contigo mismo. No es un proceso de todo o nada, sino un camino de aprendizaje en el que, con cada decisión consciente, refuerzas tu capacidad de elegir lo que realmente necesitas en lugar de dejarte llevar por hábitos automáticos o por factores externos.

La verdadera libertad no está en comer sin límites ni en imponer restricciones severas, sino en encontrar el punto medio donde puedas disfrutar de la comida sin culpa ni ansiedad. Al practicar esta consciencia día a día, te sentirás más en control, más satisfecho y más en paz con tu alimentación, construyendo así una relación sana y duradera con la comida.

Tomar la decisión de cambiar es un gran paso, pero ¿qué ocurre cuando la motivación se desvanece? ¿Cómo seguir adelante cuando la fuerza de voluntad no es suficiente? En el próximo capítulo descubrirás cómo cultivar una motivación profunda y duradera que te permitirá mantener hábitos saludables sin esfuerzo. ¡No te lo pierdas!

¿Te ha gustado este primer capítulo?

Lo que has leído es solo el comienzo del camino hacia una transformación profunda de tu relación con la comida, tu cuerpo y tu bienestar.

En las siguientes páginas descubrirás los 7 secretos que han ayudado a muchas personas como tú a recuperar su salud, su energía y su autoestima a través de una alimentación consciente y equilibrada.

Si sientes que este mensaje resuena contigo...

No te quedes a medias.

Descubre el libro completo y empieza hoy mismo tu reprogramación nutricional.

Busca en Amazon:

Reprogramación Nutricional en 7 pasos

por Beatriz Morales Briz