

Cómo abordar la vergüenza alimentaria



Nadie debería avergonzarse por lo que elige comer. Sin embargo, el clima alimentario actual está lleno de mensajes sutiles y no tan sutiles, que promueven la vergüenza y la culpa. La forma en que hablamos con nosotros mismos y con los demás sobre la elección de nuestros alimentos puede contribuir a que te avergüences de la comida.

¿CÓMO SE VE LA VERGÜENZA ALIMENTARIA?

La vergüenza alimentaria implica criticar o juzgar a las personas o a nosotros mismos en función de la elección de alimentos, los hábitos alimentarios o el tamaño corporal.

Esto puede presentarse en forma de comentarios, pensamientos o influencia en nuestra elección de alimentos, debido a sentimientos de vergüenza.

Comentarios:

- “No puedo creer que hayas comido tanta pizza”.
- “¿Eso es todo lo que estás comiendo? Ya estás demasiado delgada”.
- “Esas papas fritas tienen mucha grasa. No deberías comerlas”.

Pensamientos:

- “He sido muy vago y no he ido al gimnasio, así que debería saltarme el desayuno”.
- “Me gustaría tener tu metabolismo”.
- “Si me pareciera a ellos, también comería lo que quisiera”.

Opciones:

- Elegir pedir una ensalada, en lugar del plato principal que deseas, porque te preocupa lo que pensarán los demás.
- Limitar tus opciones alrededor de las personas que tienden a comentar sobre tu forma de comer.
- Esconder lo que comes para que nadie se dé cuenta.

ROMPE EL CICLO

Con una nueva mentalidad y un nuevo enfoque en la alimentación, puedes romper el ciclo de vergüenza por la comida.

- Ningún alimento es bueno o malo. Piensa en los alimentos que deberías comer con más frecuencia (frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales, etc.) y aquellos que disfrutas con moderación (galletas, dulces, bebidas azucaradas, etc.). ¡Todos los alimentos tienen un lugar!
- Cada persona tiene diferente tipo de cuerpo y necesidades de nutrientes, y lo que funciona para ti puede no servirle a otra persona.
- Evita comentar sobre las elecciones de alimentos de los demás. Lo que a ti podría parecerle un comentario inocente, podría tener un significado diferente para otra persona.
- Habla o cambia de tema si alguien hace comentarios vergonzosos sobre la comida. Si crees que puedes abordar el comentario con calma, hazlo; de lo contrario, cambia el tema.
- Sé amable contigo mismo.

Nuestras relaciones con la comida pueden ser complicadas. Permítete concentrarte en las formas positivas en que los alimentos nutren tu cuerpo y tu mente todos los días.