



EVITA EL COMER EMOCIONAL

- ✓ **Aprende a gestionar tus emociones.** Valora consultar con un psiquiatra si experimentas ansiedad, soledad o tristeza.
- ✓ **Aprende a identificar cuando comes en respuesta a una emoción en vez de por hambre.**
- ✓ **Controla tu entorno, evita tener en casa los alimentos que sueles comer en respuesta a tus emociones.**
- ✓ **Prueba a sustituir la comida emocional por otra actividad que disfrutes,** como quedar con un amigo, leer o ir a hacer deporte.

 Utiliza la estrategia stop + snack saludable

El comer emocional consiste en **compensar una sensación negativa con una conducta que produce una respuesta positiva** en el cerebro.

Hay que intentar desvincular una cosa de la otra. Para eso prueba a hacer lo siguiente:

- ✓ Cuando sientas la necesidad de comer en respuesta a una emoción necesitas hacer un **STOP de al menos 15 minutos**, y distraerte con otra cosa para evitar comer en ese tiempo.
- ✓ **Si consigues distraerte** hasta que desaparezca la sensación, esta vez **has evitado la conducta.**
- ✓ **Si después de 15 minutos sigues necesitando comer, toma un snack saludable: Bajo en calorías y con un sabor neutro, que no te guste mucho para no perpetuar la conducta.**

*Ejemplo: 1 zanahoria, 1 yogurt natural, 1 infusión, etc.

