

¿Tienes creencias tóxicas sobre nutrición?



Creencias tóxicas sobre nutrición – Artículo escrito por María Gómez Santos, coach Certificada en Psicología de la Alimentación.

Las creencias “tóxicas” que tenemos sobre nuestra alimentación son frecuentemente igual o más dañinas que las sustancias que ingerimos derivadas de una mala alimentación. No solamente son falsas sino que son asunciones y creencias incorrectas desde un punto de vista nutricional y científicamente erróneas. La ciencia de la nutrición avanza constantemente, y lo que en un momento se ensalzaba como alimento saludable (por ejemplo, las harinas integrales que en un momento se consideraban como el top de la buena alimentación) luego se descubre que no lo son tanto.

Hasta que estas creencias son identificadas, confrontadas y eliminadas, se produce un sufrimiento innecesario, causado por el malestar interno que nos generan dichas creencias, hábitos indeseados, etc.

Las creencias tóxicas más comunes son:

- 1. La grasa es mala.** La grasa es mala, es perjudicial, me hace engordar. En realidad, este concepto es el más obsoleto y equivocado en lo relativo a la nutrición que existe. Sólo las grasas insaturadas parcialmente hidrogenadas de los alimentos industriales son las realmente dañinas. Los ácidos grasos esenciales son vitales para el cuerpo, ya que nuestro cerebro está compuesto en gran parte de grasa; las paredes de las células, las moléculas de las células, son grasa. Necesitas grasa saludable en tu dieta, pero dependiendo de tu ingesta puedes tener deficiencia de grasa. Si tienes alguno de estos síntomas, como piel seca, pelo seco, memoria débil, bajo estado anímico, irritabilidad, incapacidad para perder peso, estreñimiento, o depresión, entonces es muy probable que éste sea tu caso. Yo especialmente recomiendo una buena ingesta de ácido graso esencial Omega-3, presente en nueces, pescado azul, semillas de lino, semillas de chia, etc. Y no nos olvidemos del aguacate, fuente natural de grasa cardiosaludable de origen vegetal.



2. **La comida me hace engordar.** Esta es otra creencia tóxica. La comida es nutrición, es algo maravilloso en realidad. Si lo piensas, la relación con la comida es la relación más larga y permanente que vas a tener en tu vida. En realidad, necesitas comer entre tres y cinco veces al día, y si cada vez que comes estas creyendo que te estás dañando, esto te va a estresar de manera increíble. Así que ¡hazte el favor de desechar esa creencia tóxica de tu plato ya!



3. **La comida es mi enemiga.** De nuevo esta creencia tóxica dispara la fisiología de la respuesta de estrés: eleva los niveles de cortisol e insulina en el cuerpo, provocando que disminuya la capacidad de quemar calorías del cuerpo. Es increíble el poder de la mente, es fantásticamente fuerte, así que recuerda que si tienes una creencia errónea, sólo por pensarlo se dispara la respuesta de estrés. ¡Cuida tus pensamientos también, no sólo lo que comes!



4. **Menos comida y más ejercicio igual a menos peso.** Si, se que suena razonable y es una creencia muy extendida pero el concepto de raíz es erróneo. Es necesario meter algo más en esa fórmula simplista, la formulación de partida es errónea ya que no somos una maquina de meter calorías y quemar calorías, puesto que la capacidad de quemar calorías se ve afectada por muchos y variados factores: estrés, relajación, pensamientos, sentimientos, creencias, frecuencia en la ingesta de las comidas, placer asociado a la comida, calidad de los alimentos, toxinas presentes en tu alimentación, ingesta de líquidos, medicamentos, calidad de las relaciones en tu vida... En realidad, la frase falla en primera instancia pues no es tanto la cantidad de comida que ingieres sino la **calidad de tus alimentos, y como te relacionas con tu alimentación y por supuesto como te relacionas con tu entorno y cómo esto se refleja en**

tu filosofía de vida... Piénsalo por un momento, y mira qué aspectos de los mencionados anteriormente puedes mejorar.



- 5. Mi dieta debe ser perfecta.** Es curioso, vivimos en una sociedad que percibe el perfeccionismo como algo positivo, cuando en realidad, como todo en la vida, en exceso se convierte en un arma de doble filo. Aquellas personas que piensan que su dieta debe ser perfecta, se sienten fatal cuando consideran que no lo están haciendo bien, y nuevamente se despierta la fisiología de la respuesta estrés. Moraleja: deja espacio en tu alimentación y en tu vida para el placer.



- 6. Si comiera de una manera determinada, o tuviera un aspecto determinado, entonces y solo entonces sería feliz.** Lo que ocurre en realidad es que solo tenemos el presente para interactuar con él, no tenemos poder como para determinar exactamente lo que ocurrirá en el futuro. En este preciso instante puedes ser tu yo más auténtico, no en un futuro hipotético en el cual tengas el peso perfecto o el cuerpo perfecto. **La vida no sucede en el futuro, sucede en el aquí y el ahora.** Puedes hacer una lista de todas aquellas cosas que planeas hacer en el futuro con tu peso perfecto. Pues bien, nada te impide realizarlas ahora, en el presente, nada te limita, la única diferencia entre tu yo actual y el yo futuro es el peso pero el resto todo puedes llevarlo a cabo en este preciso instante.



Si piensas que tienes todas o algunas de estas creencias tóxicas, ha llegado el momento de revisarlas y ponerte manos a la obra para eliminarlas. Los Coaches en Psicología de la Alimentación te pueden ayudar a ello, y una vez superadas podrás lograr una relación más saludable no sólo con la comida, sino también contigo mismo.

Me encantaría que compartieras tus impresiones sobre lo que acabas de leer. ¿Te sientes identificada/o? ¿Has pasado por alguna experiencia similar? Comparte tus comentarios, seguro que podrás hacer aportaciones muy interesantes y podemos intercambiar opiniones...

María Gómez Santos

Coach en Psicología de la Alimentación

<http://www.coachingholisticoynutricion.es>

Email: coachynutricion@gmail.com

Tel. [+ 34 678 41 92 43](tel:+34678419243)