

nexas

# ¿Por qué aparece el descontrol con la comida?

Una guía para *empezar a entender tu  
relación con la alimentación*



# El descontrol no es falta de voluntad

Muchas personas sienten que pierden el control con la comida y **creen que el problema está en su fuerza de voluntad**. Sin embargo, el descontrol alimentario suele tener **causas más complejas**.

En la práctica clínica, observamos **tres factores** que suelen estar detrás del descontrol con la comida.

## 1. Estructuras rígidas

Muchas veces aprendemos **reglas alimentarias** que se vuelven automáticas: cuántas comidas hacer, qué alimentos están “bien” o “mal” o qué porciones son “correctas”. Cuando estas reglas se vuelven rígidas, **dejamos de escuchar las señales del cuerpo y aumenta la tensión con la comida**, lo puede favorecer episodios de descontrol.

## 2. Deudas de hambre y de placer

El descontrol también puede aparecer cuando **el cuerpo no recibe lo que necesita**: platos insuficientes, falta de alimentos que generan satisfacción o no darnos permiso para comer aquello que deseamos. Cuando estas necesidades se acumulan, el cuerpo y la mente intentan compensarlo, y pueden aparecer picoteos, sobreingestas, atracones o ansiedad con la comida.

## 3. Gestión emocional

La comida puede cumplir una **función emocional**. Comer puede calmar, acompañar o generar placer, y eso es parte de la experiencia humana. Sin embargo, cuando **la comida se convierte en el único recurso para gestionar emociones**, el vínculo con la alimentación se vuelve más complejo y puede aparecer el descontrol.



# ¿Qué podés empezar a hacer?

Comprender estas dinámicas es el primer paso. A partir de ahí, podés comenzar a **introducir pequeños cambios** que te ayuden a **construir una relación más flexible con la comida**.

Algunas ideas para empezar:

- **Cuestionar reglas automáticas.** Preguntarte si realmente querés comer algo o si sentís que “deberías” hacerlo.
- **Armar platos que generen satisfacción,** tanto en cantidad como en calidad y placer.
- **Validar tus emociones sin juzgarlas.** Comer por emoción también es parte de la experiencia humana.

Registrar tus necesidades físicas y emocionales puede generar incertidumbre, especialmente cuando existe miedo al descontrol.

**Es normal que aparezcan dudas o inseguridad en este proceso.**

Por eso, te proponemos **recorrer este camino con acompañamiento y herramientas** que te permitan avanzar de manera gradual y respetuosa.

# Cómo podemos acompañarte

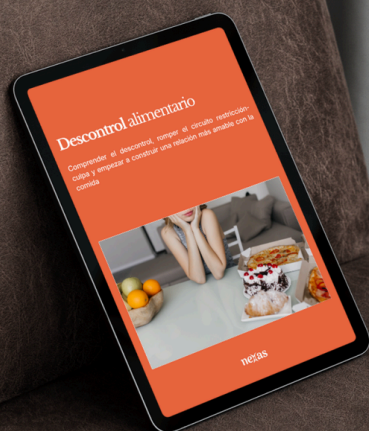
En nuestra web vas a encontrar **distintas formas** de empezar a **transformar tu relación con la comida**:

## Ebook

Una propuesta en formato texto para que puedas **trabajar tu relación con el descontrol alimentario a tu ritmo y desde cualquier lugar**.

## Consultas individuales

Un espacio de **acompañamiento personalizado** para abordar tu relación con la comida de manera integral, respetando tus tiempos y necesidades.





# ¿Es para vos?

Este material puede ayudarte si:

- Sentís que **perdés el control con la comida**
- Creés que **sos "adict@" a ciertos alimentos**
- **Comés más de lo que te gustaría y terminás muy llen@**
- Sentís que **hasta cierto momento comés "bien" y luego lo arruinás**
- La **comida ocupa gran parte de tu pensamiento**
- Te **escondés para comer**
- Sentís **culpa o frustración** con tu alimentación

## Qué vas a obtener

A lo largo del proceso, vas a poder:

- Entender **qué hay detrás del descontrol**
- Construir una **alimentación más flexible**
- **Registrar mejor tus emociones**
- **Reducir la culpa**
- Acercarte a una **relación más tranquila con la comida**

Si sentís que este tema resuena con tu experiencia, podés dar el siguiente paso y profundizar este proceso.

Descargá nuestro ebook y consultanos en [www.somosnexas.com.ar](http://www.somosnexas.com.ar)

nexas

[www.somosnexas.com.ar](http://www.somosnexas.com.ar)

Turnos: [+54 11 30233107](tel:+541130233107)

Belgrano – Atención presencial y online