LORENA MATUTE

Hacer las paces *con la comida*

Guía para dejar de comer con culpa y empezar a vivir en paz con tu cuerpo

Comer sin culpa. Vivir en paz.

TECNÓLOGA EN ESTÉTICA Y NUTRICIÓN
CUENCA, ECUADOR

CONTENIDO

Índice

	Una carta antes de empezar	3
	Cómo usar esta guía	5
ETAPA 1	Culpa	7
ETAPA 2	Conciencia	13
ETAPA 3	Hábitos	21
ETAPA 4	Libertad	30
ETAPA 5	Bienestar	38
	Diario de 7 días	44
	Para cerrar	54
	Nota legal	57



PARA TI

Una carta antes de empezar

Querida:

Si esta guía llegó a tus manos, me imagino un poco tu historia. Quizás llevas años empezando dietas que no duran. Quizás comes cuando estás triste, cansada o con los nervios de punta, y después te sientes fatal. Quizás sabes perfectamente lo que "deberías" hacer, y aun así no logras sostenerlo.

Quiero que sepas algo desde la primera página: no estás rota. Y no estás sola.

Yo también conozco esa culpa. Conozco la frustración de mirarme al espejo y pelearme con lo que veía. Conozco esa voz que te dice que no tienes fuerza de voluntad. Por eso no te voy a hablar desde arriba, como alguien que regaña. Te voy a hablar como alguien que estuvo ahí y que encontró otro camino.

Llevo cerca de catorce años trabajando en estética y nutrición. Enseño en Cosbell y dirijo Studio 77, en el Centro Histórico de Cuenca. En todo este tiempo he escuchado a muchísimas mujeres decir las mismas frases que quizás tú también dices. Y he aprendido una cosa que hoy es el centro de todo lo que hago:

El problema no es la comida. Es la culpa con la que aprendimos a comer.

Esta guía no es una dieta. No vas a encontrar listas de alimentos prohibidos, ni calorías, ni promesas de bajar tallas. Vas a encontrar algo más sencillo y, a la vez,

más profundo: un camino para volver a comer con tranquilidad.

Tómate tu tiempo. Ve a tu ritmo. Y sé amable contigo mientras lees.

Con cariño,

Lorena

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

Esta guía sigue un recorrido de cinco etapas. Cada una se apoya en la anterior:



1

Culpa. Entender por qué las dietas no te han funcionado y por qué no es tu culpa.

2

Conciencia. Aprender a escuchar tu hambre y a reconocer qué te lleva a comer.

3

Hábitos. Construir pequeñas rutinas que te sostienen sin castigarte.

4

Libertad. Soltar las reglas rígidas y comer en paz en la vida real.

5

Bienestar. Cuidar tu cuerpo desde el respeto, no desde la pelea.

En cada capítulo vas a encontrar:

La idea clave, en pocas palabras.

•

Una explicación sencilla, sin términos complicados.

Un ejercicio práctico, con espacio para escribir.

Una frase para recordar, para llevarla contigo.

Algunos consejos antes de empezar:

Imprímela o ten a mano un cuaderno. Escribir con tu propia letra ayuda a ver las cosas con más claridad.

No la leas toda de un tirón. Puedes leer un capítulo por semana y dedicar esos días a su ejercicio.

No hay respuestas correctas. Los ejercicios no son un examen. Son una conversación contigo misma.

Usa el diario de 7 días que está al final. Es la herramienta que más te va a enseñar sobre ti.

Si algo te remueve mucho, detente. Respira. Y si sientes que necesitas apoyo, busca a un profesional de la salud. Pedir ayuda también es cuidarte.

Una aclaración importante: esta guía es educativa. No reemplaza la atención de un médico ni de un psicólogo. Si tienes una condición de salud, estás embarazada o tomas medicación, consulta con tu médico antes de hacer cambios en tu alimentación.

CAPÍTULO 1



ETAPA 1 DE 5

Culpa

Por qué las dietas no te han funcionado (y por qué no es tu culpa)

LA IDEA CLAVE

No te falta fuerza de voluntad. Lo que has vivido es un ciclo que casi nadie logra sostener, porque está diseñado para romperse.

Una explicación sencilla

Piensa en la última vez que empezaste una dieta. ¿Cómo empezó todo?

Casi siempre hay un detonante. Una foto donde no te gustaste. Un pantalón que ya no cierra. Un comentario de alguien en una reunión familiar. Una fecha que se acerca: un matrimonio, un viaje, el inicio de año.

Y ahí aparece la decisión: *"Ya basta. El lunes empiezo."*

Lo que viene después seguramente lo conoces de memoria. Se llama **el ciclo de la dieta**, y tiene cinco momentos.

1. La dieta. Te llenas de motivación. Buscas un plan, bajas una aplicación, compras lo que dice la lista. Te sientes con control. Los primeros días, incluso, te sientes orgullosa.

2. La restricción. Empiezas a prohibirte cosas. Nada de pan. Nada de arroz. Nada de dulce. Comes porciones muy pequeñas o te saltas comidas. Pasas buena parte del día con hambre, pero lo aguantas porque "así debe ser".

3. La ansiedad. Poco a poco, la comida empieza a ocupar tu cabeza todo el día. Piensas en lo que no puedes comer. Te pones de mal genio. Te cuesta concentrarte. Llegas a la noche agotada, y con un antojo que parece más grande que tú.

4. El atracón y la culpa. Un día, casi siempre en un momento de cansancio o de estrés, comes "eso" que te habías prohibido. Y como ya rompiste la regla, aparece

el pensamiento de *"total, ya la dañé"*, y comes mucho más de lo que querías, rápido y casi sin disfrutarlo. Después llega la culpa. Pesada. Conocida.

5. El abandono. Te dices que no tienes remedio. Dejas la dieta. Y durante un tiempo comes sin orden, a veces más que antes, porque sabes que pronto vendrá otra época de prohibición.

Hasta que aparece otra foto, otro pantalón, otro comentario. Y el ciclo vuelve a empezar.

◆

Por qué no es falta de voluntad

Aquí está lo que nadie te explicó: **el problema no eres tú, es el ciclo.**

Cuando te prohíbes un alimento, ese alimento se vuelve más importante, no menos. Lo prohibido atrae. Le pasa a cualquier persona: dile a alguien que no piense en un chocolate y es lo único en lo que va a pensar.

Además, tu cuerpo no sabe que estás "a dieta". Cuando pasa muchas horas con muy poca comida, lo que percibe es escasez. Y responde como sabe: pidiéndote comida con más fuerza. Ese antojo feroz de la noche no es un defecto de tu carácter. Muchas veces es hambre acumulada que llega de golpe.

Por eso, cuanto más estricta es la dieta, más fuerte suele ser el rebote. No porque seas débil, sino porque le estás pidiendo a tu cuerpo y a tu mente que vivan en contra de sí mismos.

Y la culpa, que parece que te va a ayudar a "portarte bien", en realidad alimenta el ciclo. Cuando te sientes mal contigo, buscas consuelo. Y muchas veces ese consuelo es, justamente, la comida.

Piénsalo así: si un método le falla a tanta gente, el problema no es la gente. Es el método.

UNA NOTA IMPORTANTE

Hay situaciones que van más allá de esta guía. Si sientes que pierdes el control con la comida con mucha frecuencia, si comes a escondidas y con angustia, si después de comer provocas el vómito, usas laxantes o pasas días sin comer para compensar, o si la comida y tu peso ocupan casi todos tus pensamientos, por favor busca a un médico o a un psicólogo.

Los trastornos de la conducta alimentaria son reales y tienen salida con el acompañamiento adecuado. No son falta de voluntad, y no tienes que atravesarlos sola.

EJERCICIO

Mi historia con las dietas

Busca un momento tranquilo. Responde con honestidad y sin juzgarte. Solo estás observando.

1. ¿Cuántas dietas o planes recuerdas haber empezado en tu vida? Escribe los que recuerdes.

2. ¿Qué te llevó a empezarlos? (una foto, un comentario, una fecha, cómo te veías...)

3. ¿Qué pasaba cuando los dejabas? ¿Cómo comías después?

4. ¿En qué momento del ciclo sueles estar más tiempo? (dieta, restricción, ansiedad, atracón y culpa, abandono)

5. ¿Qué frase te dices a ti misma después de comer algo que considerabas "prohibido"? Escríbela tal cual.

6. Ahora imagina que tu mejor amiga te cuenta que se dijo esa misma frase. ¿Qué le responderías tú? Escríbelo.

Esa segunda respuesta es la voz que vamos a practicar a lo largo de esta guía.



FRASE PARA RECORDAR

"No fallaste tú. Falló un método que te pedía vivir con hambre y con miedo."

CAPÍTULO 2



ETAPA 2 DE 5

Conciencia

Escuchar tu hambre antes de cambiar lo que comes

LA IDEA CLAVE

Antes de preguntarte qué comer, vale la pena preguntarte por qué estás comiendo. Tu hambre tiene distintas voces, y aprender a reconocerlas lo cambia todo.

Una explicación sencilla

Durante años, las dietas te enseñaron a obedecer reglas de afuera: a qué hora comer, cuánto, qué sí y qué no. En ese proceso, muchas dejamos de escuchar lo que pasa por dentro.

Tomar conciencia no significa vigilarte. Significa volver a prestarte atención con curiosidad, como quien conoce de nuevo a una persona querida.

Y lo primero es entender que no toda el hambre es igual.

Hambre física y hambre emocional

El **hambre física** es la necesidad de tu cuerpo de recibir energía. Aparece porque han pasado horas desde tu última comida.

El **hambre emocional** es el deseo de comer para calmar, tapar o acompañar una emoción. Aparece porque algo está pasando por dentro: estrés, tristeza, aburrimiento, soledad, cansancio, e incluso alegría.

Las dos son humanas. Las dos son válidas. Comer por emoción de vez en cuando no es un pecado: la comida también es consuelo, celebración y cariño. En Ecuador lo sabemos bien, porque en cada casa el afecto se sirve en un plato.

El problema aparece cuando la comida se convierte en **la única herramienta** que tienes para sentirte mejor. Porque la emoción sigue ahí después de comer, y ahora

viene acompañada de culpa.

Esta tabla te puede ayudar a diferenciarlas:

	HAMBRE FÍSICA	HAMBRE EMOCIONAL
Cómo aparece	Poco a poco, va creciendo	De repente, como un impulso
Dónde la sientes	En el estómago: vacío, sonidos, bajón de energía	En la cabeza o en el pecho: antojo, inquietud, nervios
Qué te pide	Acepta distintas opciones de comida	Pide algo muy concreto (dulce, salado, crujiente)
Qué tan urgente es	Puede esperar un rato	Se siente como "ya, ahora"
Cuándo se calma	Cuando te sientes satisfecha	Muchas veces sigue aunque ya estés llena
Cómo comes	Con atención, puedes disfrutar	Rápido, casi sin darte cuenta
Cómo te sientes después	Tranquila, con energía	Con culpa, vergüenza o vacío
De dónde viene	De las horas sin comer	De una emoción o una situación

No siempre es blanco o negro. A veces hay un poco de las dos. Lo importante no es clasificar perfecto, sino empezar a hacerte la pregunta.

◆

La escala del hambre del 1 al 10

Una herramienta muy sencilla para escucharte es la **escala del hambre**. Funciona como una brújula, no como una regla.

NÚMERO	CÓMO TE SIENTES
1	Hambre extrema. Mareo, temblor, mal genio, dolor de cabeza.
2	Mucha hambre. Te cuesta pensar en otra cosa.
3	Hambre clara. El estómago te avisa. **Buen momento para comer.**
4	Empiezas a sentir un hambre suave.
5	Neutral. Ni hambre ni llenura.
6	Ligeramente satisfecha. Podrías comer un poco más.
7	Satisfecha y cómoda. **Buen momento para parar.**
8	Llena. Comiste un poco más de lo que necesitabas.
9	Muy llena. Te sientes pesada e incómoda.
10	Tan llena que duele.

Algunas ideas para usarla:

Intenta no llegar al 1 o al 2. Cuando llegas con hambre extrema, es muy difícil comer con calma. Es ahí donde más fácil se come rápido y de más. Muchas "ansiedades" de la noche empiezan con un almuerzo que te saltaste.

Busca comer alrededor del 3 y parar alrededor del 7. No como obligación, sino como punto de referencia.

Llegar a un 8 en una fiesta o en un almuerzo familiar es normal. No pasa nada. Tu cuerpo sabe equilibrarse. La idea no es comer perfecto, es conocerte.

Si hace mucho que no sientes hambre ni saciedad, ten paciencia. Después de años de dietas es común que estas señales estén "apagadas". Con práctica, vuelven a aparecer.

Detectar tus disparadores

Un **disparador** es cualquier cosa que despierta en ti las ganas de comer cuando no hay hambre física. Conocerlos no es para prohibirte nada. Es para dejar de sentir que la comida "te pasa" sin saber por qué.

Los disparadores más comunes son:

Emociones: estrés, tristeza, aburrimiento, soledad, enojo, preocupación, cansancio.

Situaciones: llegar a casa después del trabajo, ver televisión, estar en el celular, una discusión, una llamada difícil.

Momentos del día: muchas mujeres notan que la tarde y la noche son las horas más difíciles.

Lugares: la cocina, el carro, el escritorio, la tienda de la esquina.

Pensamientos: *"me lo merezco después de este día"*, *"ya la dañé"*, *"mañana empiezo bien"*.

Hambre acumulada: saltarte comidas o comer muy poco durante el día. Esto no es emocional, pero se disfraza muy bien de ansiedad.

Cuando descubres tus disparadores, aparece algo muy valioso: **un espacio para elegir.** Entre el impulso y la comida, puedes poner una pregunta.



EJERCICIO

La pregunta de los tres segundos

Parte 1. Antes de comer (sobre todo fuera de tus horarios habituales), detente tres segundos y respóndete:

¿Qué número de hambre tengo del 1 al 10?

¿Dónde siento esta hambre: en el estómago o en la cabeza?

¿Qué estoy sintiendo en este momento?

¿Qué necesito de verdad ahora mismo?

No tienes que escribirlo cada vez. Pero intenta hacerlo al menos tres veces esta semana y anota lo que descubriste:

.....

.....

.....

Parte 2. Mis disparadores. Escribe los tres que más se repiten en tu vida:

1 .....

2 .....

3 .....

Parte 3. Mi lista de consuelo. Cuando el hambre es emocional, ¿qué más podría darte lo que estás buscando? Escribe al menos cinco opciones que sean reales para ti. (Algunas ideas: llamar a alguien que quieres, salir a caminar diez minutos, darte una ducha tibia, escribir lo que sientes, respirar profundo, tomar una agüita aromática, escuchar una canción, estirarte, llorar si lo necesitas.)

1. .....
1. .....
1. .....
1. .....
1. .....

Importante: esta lista no es para prohibirte comer. Si después de probar una de estas opciones todavía quieres comer, come. Hazlo sentada, con calma y sin culpa. Lo valioso es que ahora estás eligiendo.



FRASE PARA RECORDAR

"Tu hambre no es tu enemiga. Es un mensaje. Aprende a leerlo."

CAPÍTULO 3



ETAPA 3 DE 5

Hábitos

Pequeñas rutinas que te sostienen

LA IDEA CLAVE

No necesitas cambiar todo de golpe. Necesitas pocos hábitos, sencillos y amables, que puedas repetir en tu vida real, con tu trabajo, tu familia y tus días buenos y malos.

Una explicación sencilla

Las dietas suelen pedirte cambios enormes desde el primer día. Por eso se sienten como una montaña, y por eso se abandonan.

Los hábitos funcionan al revés. Son pasos pequeños que, repetidos, se vuelven parte de ti. No dependen de la motivación del lunes. Dependen de que sean posibles un martes cualquiera, cuando estás cansada.

En este capítulo te propongo algunos. **No los hagas todos a la vez.** Elige uno, practícalo hasta que se sienta natural, y luego suma otro.

1. La pausa antes de comer

Es el hábito más pequeño y uno de los más poderosos.

Antes de dar el primer bocado:

1

Respira profundo tres veces. Despacio.

2

Mira tu plato. Sus colores, su olor, cómo está servido.

3

Pregúntate tu número de hambre del 1 al 10.

Eso es todo. Menos de un minuto. Esa pausa le avisa a tu cuerpo que es momento de comer y te saca del "piloto automático".

◆

2. Comer sentada y sin pantalla

¿Cuántas veces has comido de pie en la cocina, en el carro, frente a la computadora o mirando el celular? Casi todas lo hacemos.

El problema es que, cuando comes distraída, tu atención está en otro lado. Terminas el plato y es como si no hubieras comido. Te quedas sin la satisfacción, y muchas veces con ganas de seguir picando.

Te propongo algo sencillo:

Siéntate para comer, aunque sea un snack.

•

Deja el celular lejos, boca abajo o en otra habitación.

•

Apaga la televisión mientras comes, al menos en una comida al día.

•

Come despacio. Deja los cubiertos sobre la mesa entre bocado y bocado de vez en cuando.

•

Si comes acompañada, conversa. La mesa compartida también alimenta.

No tiene que ser perfecto. Si hoy solo lograste desayunar sentada, ya diste un paso.

◆

3. Armar un plato sin prohibiciones

Aquí no vas a encontrar calorías, gramos ni listas de alimentos malos. Lo que te propongo es una **guía visual** para armar un plato que te nutra y te deje satisfecha, con la comida de siempre.

Imagina tu plato dividido así:

Más o menos la mitad: verduras y vegetales. Ensalada, verduras cocidas, un locro con verduras, brócoli, zanahoria, vainita, zapallo, tomate, lechuga, pepinillo. Lo que tengas y te guste.

Una parte: proteína. Huevo, pollo, pescado, carne, queso fresco, fréjol, lenteja, chocho, habas, arveja.

Una parte: alimentos que dan energía. Arroz, papa, mote, choclo, yuca, plátano, pan, fideo, quinua.

Un toque de grasas buenas. Aguacate, maní, un chorrito de aceite de oliva, semillas.

Y algo que casi ninguna dieta dice: **incluye algo que disfrutes.** Un poquito de ají, tu salsa favorita, un postre pequeño si te provoca. El placer también es parte de comer bien.

Algunas aclaraciones:

Es una orientación, no una regla. Hay días en que tu plato no se va a parecer a esto, y está bien.

Los alimentos que dan energía no son el enemigo. El arroz, la papa y el mote son parte de nuestra cultura y de una alimentación completa. Quitarlos por completo suele terminar en antojos más fuertes.

Cada cuerpo es distinto. Tu edad, tu actividad y tu salud cambian lo que necesitas. Si tienes diabetes, alguna enfermedad, estás embarazada o en lactancia, tu médico es quien debe orientarte.

4. Horarios que te cuidan

Saltarte comidas para "ahorrar" casi siempre te pasa factura más tarde. Llegas a la noche con hambre de 1 o de 2, y ahí es muy difícil comer con calma.

Intenta tener **horarios más o menos regulares**: desayuno, almuerzo y merienda, y si lo necesitas, algo pequeño a media mañana o a media tarde. No se trata de comer con reloj en mano, sino de no dejar pasar tantas horas que tu cuerpo llegue desesperado.

5. Rutinas que apoyan desde afuera del plato

Tu relación con la comida no se juega solo en la mesa. Hay rutinas que, sin ser "de comida", te ayudan muchísimo.

El sueño. Muchas mujeres notan que, cuando duermen mal, al día siguiente todo cuesta más: hay más cansancio, menos paciencia y más ganas de buscar energía rápida en la comida. Cuidar tu descanso también es cuidar cómo comes. Algunas ideas: acostarte a una hora parecida cada noche, bajar la luz y dejar el celular un rato antes de dormir, y no irte a la cama ni con hambre ni demasiado llena.

El agua. Mantenerte hidratada durante el día te hace sentir mejor. A veces, además, lo que sentimos como ganas de picar es cansancio o sed. Ten una botella de agua a la vista y ve tomando a lo largo del día. Las aguas aromáticas sin azúcar también cuentan.

El movimiento. Aquí va algo importante: **el movimiento no es un castigo por lo que comiste.** No tienes que "quemar" nada. Muévete porque tu cuerpo lo agradece, porque te despeja la cabeza y te mejora el ánimo. Elige algo que disfrutes: caminar por las orillas del Tomebamba, bailar en la sala, subir escaleras, una clase con amigas, jugar con tus hijos o tus sobrinos. Lo mejor es lo que puedas repetir.

Las pausas. Si vives corriendo, la comida puede convertirse en tu único descanso del día. Regálate pequeñas pausas que no sean de comer: cinco minutos de respirar, salir al sol, un café tranquilo con alguien.

◆

Cuando el abdomen se siente inflamado

"Mi abdomen siempre está inflamado" es una de las frases que más escucho. Esa sensación de barriga hinchada, pesada o apretada es muy incómoda y, además, suele alimentar la culpa: pensamos que es "por lo que comimos mal".

Primero, algo tranquilizador: **es normal que tu abdomen no se vea igual en la mañana que en la noche.** Después de comer, a lo largo del día y en distintos momentos del ciclo menstrual, cambia. Eso no significa que estés haciendo algo mal.

Dicho esto, hay hábitos generales que a muchas personas les suelen ayudar a sentirse más livianas:

Comer despacio. Cuando comes apurada, sueles tragar más aire.

•

Masticar bien. La digestión empieza en la boca. Mastica cada bocado sin prisa.

•

Comer sentada y tranquila, no de pie ni caminando.

- **Mantener horarios más regulares**, sin pasar demasiadas horas sin comer para luego comer mucho de golpe.
- **Observar las bebidas con gas y el chicle.** A algunas personas les generan más sensación de gases.
- **Tomar agua durante el día**, poco a poco.
- **Dar una caminata corta y suave** después de comer, si te sienta bien.
- **Cuidar el estrés.** El abdomen es muy sensible a los nervios. Muchas mujeres notan que se inflaman más en las épocas de más tensión, aunque coman igual.
- **Anotar en tu diario** si algún alimento en particular te cae pesado. Pero no elimines grupos enteros de alimentos por tu cuenta: eso debe hacerse con orientación profesional.

Importante: si la hinchazón es frecuente, dolorosa o viene con otros síntomas, consulta a tu médico. Por ejemplo: dolor fuerte, cambios en tu ritmo para ir al baño que duran varias semanas, sangre en las heces, vómitos, fiebre, pérdida de peso sin buscarla o un cansancio fuera de lo normal. Estos hábitos son de apoyo general. No reemplazan la revisión de un médico.

EJERCICIO

Un hábito a la vez

1. De todos los hábitos de este capítulo, ¿cuál sientes que te haría más bien empezar? Elige solo uno.

2. ¿En qué momento del día lo vas a practicar? Sé concreta. (Ejemplo: "en el almuerzo, de lunes a viernes".)

3. ¿Qué te va a ayudar a recordarlo? (Una nota en la refrigeradora, una alarma, dejar el celular en otro cuarto...)

4. ¿Qué podría ponértelo difícil, y qué vas a hacer si pasa?

5. Marca cada día que lo practicaste. Si un día no lo lograste, no pasa nada: sigues al día siguiente.

☐ Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes

☐ Sábado ☐ Domingo

6. Al final de la semana: ¿qué notaste?



FRASE PARA RECORDAR

"No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo posible."

CAPÍTULO 4



ETAPA 4 DE 5

Libertad

Soltar las reglas y comer en paz en la vida real

LA IDEA CLAVE

Cuando un alimento deja de estar prohibido, pierde el poder que tenía sobre ti. La libertad no es comer sin control. Es comer sin miedo.

Una explicación sencilla

Muchas mujeres temen esta etapa. *"Si me doy permiso, no voy a parar nunca."* Es una preocupación muy comprensible después de tantos años de reglas.

Pero piensa en lo que viste en el primer capítulo: lo prohibido atrae. El atracón aparece justamente porque hubo prohibición antes. Cuando sabes que puedes comer pan hoy, mañana y pasado, ya no necesitas comerte la funda entera "antes de que se acabe el permiso".

Al principio puede que comas un poco más de ese alimento. Es normal. Con el tiempo, y con la conciencia que ya estás practicando, suele pasar algo sorprendente: ese alimento se vuelve uno más.

Una aclaración: si tienes una condición de salud que te pide evitar ciertos alimentos, como una alergia, la enfermedad celíaca o la diabetes, eso no es una prohibición por culpa. Es cuidado. Y ese cuidado lo guía tu médico.

Los alimentos "buenos" y "malos"

Desde pequeñas escuchamos que hay comidas buenas y comidas malas. Y sin darnos cuenta, empezamos a sentirnos buenas cuando comemos las "buenas" y malas cuando comemos las otras.

Pero la comida no tiene moral. Un pan no te hace mala persona. Una ensalada no te hace mejor mujer.

Te propongo cambiar el lenguaje:

En lugar de "bueno y malo", piensa en **alimentos que nutren más** y **alimentos que se disfrutan**. Muchos hacen las dos cosas a la vez.

En lugar de *"hoy me porté mal"*, di **"hoy comí esto"**. Solo eso. Sin juicio.

En lugar de *"no puedo comer eso"*, prueba con **"¿me provoca de verdad? ¿lo quiero ahora?"**

Parece un cambio pequeño, pero las palabras que usamos cada día moldean cómo nos sentimos.

Los fines de semana

¿Te suena este patrón? De lunes a viernes, todo "perfecto": comes muy poco, te privas de todo, aguantas. Y llega el viernes en la noche y aparece el desquite: comes todo lo que te negaste durante la semana, hasta el domingo. El lunes, culpa y promesa de empezar otra vez.

Ese vaivén no es falta de disciplina. Es el ciclo de la dieta en versión semanal.

Algunas ideas para salir de ahí:

Incluye durante la semana los alimentos que disfrutas. Si sabes que el martes puedes comer ese pan que te gusta, no vas a necesitar diez el sábado.

Mantén tus comidas del fin de semana. Desayunar, aunque sea tarde, ayuda a no llegar con hambre de 1 al almuerzo.

Disfruta sin compensar. Si el domingo comiste más, el lunes no necesitas castigarte ni saltarte el desayuno. Simplemente vuelves a tu ritmo en la siguiente comida.

Comer en reuniones

En nuestra cultura, la comida es cariño. El almuerzo del domingo en casa de la abuela, los cumpleaños, los bautizos, las primeras comuniones, los matrimonios, el fin de año. Y siempre hay alguien que dice *"sírvase un poquito más"* o *"coma, que está muy flaca"* (o lo contrario).

Algunas ideas para disfrutar sin angustia:

No llegues con hambre extrema. Si la reunión es tarde, come algo antes. Llegar con hambre de 2 casi garantiza comer rápido y de más.

Mira todo lo que hay antes de servirte. Elige lo que de verdad te provoca, no lo que "deberías".

Come despacio y conversa. Las reuniones son para compartir, no solo para comer.

Puedes decir que no. Un *"gracias, está delicioso, ya estoy bien"* es suficiente. No necesitas explicar ni justificar nada.

Puedes decir que sí. Si te ofrecen algo que te encanta, disfrútalo sin pedir perdón.

Si comiste más de lo que querías, no pasa nada. No hay nada que compensar. Tu siguiente comida es normal, y ya.

Y si alguien comenta sobre tu cuerpo o tu plato, recuerda: ese comentario habla de su propia relación con la comida, no de tu valor.

El famoso "empiezo el lunes"

El "lunes" es una trampa muy disimulada. Parece una promesa de cambio, pero muchas veces funciona como un permiso para comer sin control hoy: *"total, el lunes empiezo."*

Y el lunes llega con reglas tan estrictas que, para el miércoles, ya se rompieron. Y aparece un nuevo lunes.

La buena noticia es que **no necesitas esperar a ningún lunes.** Cada comida es una oportunidad nueva. Si el desayuno no salió como querías, el almuerzo es un nuevo comienzo. Si el almuerzo tampoco, está la merienda.

No hay nada que "dañar", porque no estás a dieta. Estás aprendiendo a comer en paz, y eso se aprende en los días buenos y en los difíciles.



EJERCICIO

Hacer las paces con un alimento

1. Escribe los alimentos que durante años te has prohibido o que te dan miedo:

2. ¿Qué sientes cuando comes alguno de ellos? (culpa, ansiedad, pérdida de control, placer...)

3. Elige solo uno, el que te genere un poco de miedo pero no demasiado. ¿Cuál es?

4. Planea un momento tranquilo para comerlo esta semana. Siéntate, sin pantalla, y cómelo despacio. Después responde:

¿Qué número de hambre tenía antes? .....

¿Qué número tenía después? .....

¿A qué sabía de verdad cuando le puse atención?

.....

¿Qué pensamientos aparecieron?

.....

¿Cómo me sentí una hora después?

.....

5. Mi plan para la próxima reunión. ¿Qué voy a hacer para disfrutarla con tranquilidad?

.....

.....

Repite este ejercicio con el mismo alimento las veces que necesites. Cuando lo sientas en calma, pasa al siguiente de la lista.

FRASE PARA RECORDAR

“Lo que no está prohibido deja de gritarte.”

CAPÍTULO 5



ETAPA 5 DE 5

Bienestar

Cuidar tu cuerpo desde el respeto

LA IDEA CLAVE

El bienestar no es una talla ni un número en la balanza. Es sentirte en paz en tu cuerpo, cuidarlo porque lo valoras y no porque lo rechazas.

◆

Una explicación sencilla

Después de tantos años de pelea, es posible que tu cuerpo se sienta como un enemigo. Algo que hay que corregir, esconder o castigar.

Pero hay algo que la experiencia me ha enseñado: **es muy difícil cuidar bien algo que odias.** Cuando te cuidas desde el rechazo, te castigas. Cuando te cuidas desde el respeto, te acompañas.

No te voy a pedir que de un día para otro ames cada parte de tu cuerpo. Eso sería otra exigencia más. Te propongo algo más amable y más posible: **empezar por el respeto.**

◆

Tu cuerpo es mucho más que su apariencia

Tu cuerpo te despierta cada mañana. Te lleva a trabajar. Abraza a las personas que quieres. Quizás gestó hijos, o cuidó a tus padres, o sostuvo días larguísimos. Siente el sol, saborea, ríe, descansa.

Cuando lo miras solo por cómo se ve, te pierdes todo lo que hace por ti.

Algunas prácticas que ayudan:

Agradécele algo cada día. No su forma: lo que hace. *"Gracias, piernas, por llevarme hoy."*

Revisa cómo le hablas. Si no le dirías a una amiga lo que te dices frente al espejo, tampoco te lo mereces tú.

Deja de revisarte todo el tiempo. Pesarte a diario, pellizcarte la barriga, mirarte de perfil en cada vidrio… Todo eso mantiene viva la vigilancia. Prueba a hacerlo menos.

Usa ropa que te quede hoy. Guardar ese pantalón de "cuando baje" es una forma de recordarte cada mañana que no eres suficiente. Vístete para el cuerpo que tienes ahora.

Cuida lo que ves en redes. Si hay cuentas que te hacen sentir mal contigo, tienes todo el derecho de dejar de seguirlas. Busca otras que te hagan bien.

No te compares. Cada cuerpo tiene su historia, su genética y su momento de vida.

La autoestima se construye con hechos pequeños

La autoestima no aparece cuando por fin llegas a un peso. Si fuera así, todas las mujeres que alguna vez bajaron de peso se sentirían plenas, y sabemos que no es así.

La autoestima se construye con la forma en que te tratas cada día. Cada vez que respetas tu hambre, que te hablas con amabilidad, que te das un descanso, que eliges algo porque te hace bien y no por miedo, le estás diciendo a tu cuerpo: *"me importas"*.

El autocuidado también es bienestar

Cuando pensamos en cuidarnos, muchas veces pensamos solo en comer mejor o en hacer ejercicio. Pero el bienestar es integral. Incluye tu descanso, tus emociones, tus relaciones y también la forma en que tratas tu cuerpo con las manos.

Descansar no es flojera. Dormir bien, parar, tomarte una tarde para ti, son necesidades, no premios que tienes que ganarte.

Tocar tu cuerpo con cariño también sana la relación con él. Ponerte crema despacio después de la ducha, cuidar tu piel, un baño tibio, un masaje, arreglarte porque te hace sentir bien. En mi trabajo en estética lo veo con frecuencia: cuando una mujer se regala un momento para cuidarse, suele volver a mirarse con otros ojos.

Tus emociones también merecen cuidado. Hablar con alguien de confianza, escribir, pedir ayuda. Y si la tristeza, la ansiedad o el desánimo se quedan contigo por semanas, o sientes que no puedes con ellos, busca a un psicólogo o a tu médico. Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar lo que comes.

Tus vínculos también alimentan. Una conversación que te hace reír, una caminata con una amiga, una comida compartida sin culpa. Todo eso es bienestar.



EJERCICIO

Una conversación con mi cuerpo

Parte 1. Tres cosas que mi cuerpo hizo por mí hoy (no importa si son pequeñas):

1. .....

1. .....

1. .....

Parte 2. Una carta corta a mi cuerpo. Puedes pedirle perdón por algo, agradecerle o simplemente contarle cómo quieres tratarlo de ahora en adelante.

Querido cuerpo:

.....

.....

.....

.....

.....

Parte 3. Mi menú de autocuidado. Escribe ideas reales para ti según el tiempo que tengas:

Si tengo **5 minutos** : .....

Si tengo **30 minutos** : .....

Si tengo **una tarde** : .....

Parte 4. ¿Qué frase me gustaría decirme frente al espejo a partir de hoy?

.....

Escríbela en un papel y pégala donde la veas todos los días.

FRASE PARA RECORDAR

"Tu cuerpo no es un proyecto por arreglar. Es tu casa."



Diario de 7 días

Para conocerte, no para vigilarte

Este diario no es para contar calorías ni para juzgar lo que comes. Es para **observarte con curiosidad** y descubrir tus patrones: cuándo tienes hambre de verdad, qué emociones te llevan a comer y cómo te sientes después.

Cómo llenarlo:

Hora: a qué hora comiste.

Qué comí: descríbelo de forma sencilla, sin cantidades exactas. Por ejemplo: "arroz con menestra y ensalada".

Hambre antes y después: usa la escala del 1 al 10 del capítulo 2.

Qué sentía: cómo estabas antes o durante la comida. Tranquila, apurada, triste, aburrida, feliz, estresada, cansada...

Un par de consejos:

Llénalo lo más cerca posible de cada comida. Si se te olvida, anótalo cuando te acuerdes. No pasa nada.

Sé honesta. Nadie más va a leerlo.

Al final de cada día, dedica un minuto a responder la pregunta de la última línea.

Al terminar los siete días, lee todo junto. Seguramente vas a descubrir cosas que nunca habías notado.

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 1

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 2

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 3

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 4

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 5

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 6

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

DIARIO DE 7 DÍAS

Día 7

FECHA .....

HORA	QUÉ COMÍ	HAMBRE ANTES (1 A 10)	HAMBRE DESPUÉS (1 A 10)	QUÉ SENTÍA

Hoy noté que

.....

.....

EJERCICIO

Lo que me enseñó esta semana

1. ¿En qué momentos del día tuve más hambre física?

2. ¿Cuándo comí sin hambre? ¿Qué estaba sintiendo en esos momentos?

3. ¿Hubo días en que llegué con hambre de 1 o 2? ¿Qué pasó antes?

4. ¿Qué comidas me dejaron más satisfecha y tranquila?

5. ¿Qué descubrí de mí que no sabía?

6. ¿Qué pequeño cambio quiero probar la próxima semana?



Para cerrar

Gracias por darte este tiempo

Llegaste al final de esta guía. Y eso ya dice mucho de ti.

Hacer las paces con la comida no pasa en una semana. Es un camino con días claros y días nublados. Habrá momentos en que vuelva la culpa, en que comas por ansiedad o en que te pelees con el espejo. Eso no significa que fallaste. Significa que eres humana y que estás aprendiendo.

Cuando eso pase, vuelve a estas páginas. Recuerda el recorrido:

Culpa: no fallaste tú, falló el método.

Conciencia: tu hambre es un mensaje.

Hábitos: pequeño y posible vale más que perfecto.

Libertad: lo que no está prohibido pierde su fuerza.

Bienestar: tu cuerpo es tu casa.

Y sobre todo, recuerda la frase con la que empezamos:

"El problema no es la comida. Es la culpa con la que aprendimos a comer."

Si quieres que caminemos juntas

Esta guía es un primer paso, y puedes recorrerla sola a tu ritmo. Pero sé que a veces ayuda tener a alguien al lado: alguien que te escuche, que mire tu historia

en particular y que te acompañe a encontrar lo que funciona para ti, tu cuerpo y tu vida.

Si sientes que es tu momento, me encantará conocerte. Puedes agendar una consulta conmigo aquí:

AGENDA TU CONSULTA

lorenamatute.com/*agenda*

Sin presión y sin apuro. Cuando tú lo decidas, aquí voy a estar.

Gracias de corazón por confiarme un ratito de tu tiempo y un pedazo de tu historia. Ojalá estas páginas te ayuden a comer sin culpa y a vivir en paz.

Con cariño,

Lorena Matute

COMER SIN CULPA. VIVIR EN PAZ.

NOTA LEGAL

Esta guía tiene fines educativos e informativos. Su contenido no reemplaza la consulta, la evaluación ni las indicaciones de un médico, psicólogo u otro profesional de la salud, y no constituye un plan de alimentación personalizado.

Lorena Matute es tecnóloga en estética y nutrición. Las sugerencias de esta guía son orientaciones generales sobre hábitos y relación con la comida.

Si tienes una enfermedad o condición de salud, estás embarazada o en periodo de lactancia, tomas medicación, o presentas síntomas digestivos persistentes, consulta con tu médico antes de hacer cambios en tu alimentación. Si sientes que tu relación con la comida te genera un malestar intenso o que pierdes el control con frecuencia, busca el acompañamiento de un médico o psicólogo.

© 2026 Lorena Matute. Todos los derechos reservados. Esta guía es gratuita y de uso personal. No está permitida su venta ni su reproducción total o parcial sin autorización.