

## ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

# Alimentación emocional: no todo lo que pesa son kilos

Preguntas para mirar la relación con la comida desde el cuerpo, la emoción, el vínculo y la historia.

### **Cómo usar este recurso**

- Buscá un momento tranquilo y elegí una sola sección para comenzar.
- No hace falta responder perfecto: registrá palabras, sensaciones, imágenes o frases sueltas.
- Cerrá siempre con una acción pequeña y concreta de cuidado.

## Una mirada más amable

La comida puede calmar, acompañar, tapar, ordenar o dar placer. No se trata de juzgar esa función, sino de comprender qué intenta cuidar.

Este recurso invita a observar la relación con la comida sin culpa y sin exigencia de perfección.

## Preguntas de registro

**¿Qué busco regular cuando como sin hambre física?**

---

**¿Qué emociones me resultan más difíciles de sostener?**

---

**¿Qué frases familiares escuché sobre cuerpo, peso o alimento?**

---

**¿Qué necesito incorporar que no sea comida: descanso, límite, palabra, contacto u orden?**

---

**¿Qué gesto de cuidado alimentario puedo sostener sin exigirme perfección?**

---

## Plan amable de una semana

**Una comida que quiero cuidar**

---

**Una emoción que quiero observar**

---

**Un límite que necesito practicar**

---

**Una forma de descanso posible**

### **Cierre de cuidado**

- ¿Qué me llevo de este registro?
- ¿Qué necesito cuidar hoy?
- ¿Cuál es el paso más pequeño, posible y amable que puedo dar esta semana?