

Tus primeros *pasos*

Las 5 señales de que tu problema no es la comida.

Gerardo Varela •

Nutricionista-Dietista • Máster en Innovación en Nutrición, Seguridad y Tecnologías Alimentarias

Trabajé en el Ministerio de Salud de Panamá. Colaboré con la FAO en política de alimentación escolar. He mirado la nutrición desde el hospital, desde la política pública y desde la ciencia. En los tres sitios me encontré con lo mismo.

La mayoría de personas que tienen un problema con la comida no lo tienen con la comida. Lo tienen con la forma en que piensan en la comida. Y esa diferencia lo cambia todo.

Si te reconoces en lo que viene, no significa que estés roto ni que seas débil. Significa que tu cerebro aprendió, en algún momento, a usar la comida como algo más que alimento. Como refugio. Como premio. Como castigo. Como consuelo. Y eso —por normal que parezca— tiene un precio.

Una revisión de 18 estudios con más de 21.000 personas encontró que casi la mitad (**44,9%**) de quienes tienen sobrepeso u obesidad comen en respuesta a sus emociones, no al hambre real.¹ No es un caso aislado. No es un defecto tuyo. Es un patrón aprendido, con nombre científico y con salida.

El problema no es tu fuerza de voluntad. Es el método.

Esto no es otra lista genérica de consejos. Son 5 señales, la ciencia que las explica y un primer paso concreto. Pero antes de leer nada, quiero que hagas 30 segundos de trabajo.

ANTES DE SEGUIR • 30 SEGUNDOS

Márcalas. Luego cuenta.

No hace falta que te lo pienses mucho. Si al leerla se te encoge algo, márcala.

☐

1 Comes para calmarte, no para saciarte.

Comes justo después de una emoción difícil, sin hambre física real.

☐

2 Necesitas ganarte el derecho a comer.

“Me lo he ganado.” “Llevo toda la semana cumpliendo.” Si no hay justificación, hay culpa.

☐

3 Divides la comida en buena y mala.

Hay alimentos que no puedes tener en casa porque si los tienes, los comes.

☐

4 La comida ocupa demasiado espacio en tu cabeza.

Más de una hora al día pensando en qué comiste, qué vas a comer o qué no deberías.

☐

5 Después de comer te sientes culpable.

No satisfecho. No contento. Culpable. Y te prometes compensar mañana.

Ahora cuenta tus cruces.

0 • 1 Tu relación con la comida está razonablemente sana. Guarda esta guía por si algún día cambia.

2 Hay un patrón empezando. Todavía es fácil de desmontar. Léete las dos que marcaste.

3 + No estás fallando. Estás usando una estrategia que nunca iba a funcionar. Y ninguna dieta la va a arreglar, porque no es un problema de dieta.

Ve directo a las señales que marcaste. Las que no, sáltatelas. Esto no es un examen. Es un mapa, y solo te interesa la parte donde estás tú.

Comes para calmarte, no para saciarte.

Comes justo después de la emoción, no del hambre. Y siempre buscas lo mismo: dulce, salado o graso.

Llegas a casa a las nueve. No enciendes ni la luz del salón. Abres el móvil antes de quitarte la chaqueta y pides sin mirar el menú, porque ya sabes lo que vas a pedir. Treinta y cinco minutos de espera. Si tuvieras hambre no esperarías treinta y cinco minutos: hay comida en la nevera. Pero notas que algo se afloja en el pecho justo ahí, en el momento de darle a pedir, media hora antes de que llegue nada. Y cuando llega, comes en el sofá, con el móvil en la otra mano, sin acordarte de que estás comiendo.

Esto no es debilidad. Es biología aprendida.

Cuando el estrés se mantiene en el tiempo, tu cuerpo libera cortisol de forma sostenida. Y el cortisol hace algo muy concreto: aumenta el atractivo de lo que da placer rápido.² Azúcar. Grasa. Lo que calma sin esfuerzo. Tu sistema está intentando bajar una alarma interna, y ese es el botón más accesible que tiene a mano.

El problema no es el alivio. Es que funciona. Cada vez que funciona, el circuito se refuerza. Tu cerebro no aprende “esto es malo”. Aprende “esto sirve”. Y lo que se aprende porque sirve, se repite sin pedirte permiso.

CÓMO RECONOCERLO

Comes justo después de una emoción difícil. No hay hambre física real (sin gruñidos, sin vacío). Y buscas específicamente dulce, salado o graso. Nunca fruta. Nunca ensalada. Nunca algo que solo sacie.

En la encuesta **Stress in America** de la APA, el **38%** de los adultos declaró haber comido en exceso o mal en el último mes por estrés. La mitad de ellos (49%), cada semana o más.³

Necesitas ganarte el derecho a comer.

La comida dejó de ser alimento. Ahora es una moneda que hay que merecer.

“Después del entrenamiento de hoy, me lo he ganado.”

“Llevo toda la semana portándome bien, el sábado me doy el gusto.”

“Si aguanto hasta el viernes, me como lo que quiera.”

Reconoces las frases. Todos las hemos dicho. Suenan a responsabilidad. No lo son. Cuando la comida se convierte en un premio que tienes que merecer, deja de ser alimento y pasa a ser una moneda emocional. Ya no comes por hambre ni por placer. Comes porque “te lo has ganado”. Porque “fue un día duro”. Porque “algo tienes que darte”.

El patrón casi siempre se instala en la infancia: el postre como premio por acabar las verduras, su retirada como castigo. Aprendes que ciertos alimentos se ganan o se pierden según cómo te portes. Y sigues repitiéndolo a los treinta, a los cuarenta, a los cincuenta. Sin darte cuenta.

El problema no es darte un capricho. Es necesitar justificarlo.

CÓMO RECONOCERLO

Para disfrutar ciertos alimentos necesitas justificarte. Haber entrenado antes. Haber “cumplido” toda la semana. Compensar después. Si no hay justificación, hay culpa.

Divides la comida en buena y mala.

No es cuidar lo que comes. Es la rigidez con la que lo haces.

Esta es la más peligrosa. Y la más invisible. Porque se disfraza de “comer sano”. Clasificar alimentos como prohibidos, tóxicos o “bombas calóricas” parece autocuidado. Parece disciplina. Y aquí voy a ser preciso, porque es donde casi todo el mundo se equivoca al contarlo:

*El problema no es cuidar lo que comes.
El problema es **la rigidez** con la que lo haces.*

Hay dos formas de controlar la alimentación, y la ciencia las separó hace más de veinte años. El **control rígido** funciona con reglas absolutas: nunca pan, cero azúcar, prohibido después de las ocho. El **control flexible** funciona con criterio: hoy sí, mañana menos, esto entra sin drama.

Cuando Westenhoefer midió las dos en más de 50.000 personas, el resultado fue inequívoco: el control rígido se asocia con más descontrol, más IMC y atracones más frecuentes y más graves. El flexible, con todo lo contrario — incluido más éxito manteniendo el peso a largo plazo.^{4,5}

Las personas con las reglas más estrictas son las que peor acaban comiendo. No por débiles. Por el diseño del sistema. El mecanismo tiene nombre: se llama “*efecto qué demonios*” (what-the-hell effect). Herman y Polivy llevan décadas estudiándolo.^{6,7} Te prohíbes la pizza. Un día cedés y comes un trozo. En el instante exacto en que lo muerdes, tu cerebro decide “ya la arruiné, total...” y acabas comiendo el doble de lo que habrías comido sin esa regla.

CÓMO RECONOCERLO

Hay alimentos que “no puedes tener en casa” porque si los tienes, los comes. Vives dividiendo comidas en permitidas y no permitidas. Y todo lo que sale de tu zona de control se convierte automáticamente en descontrol.

La comida ocupa demasiado espacio en tu cabeza.

Más vigilancia no es más control. Es menos placer y el mismo resultado.

Mides. Calculas. Estás pensando siempre en esa comida que te prohibiste, generando tensión a cada rato. Abres la app de calorías antes de elegir. Te estresas si te invitan a una cena sin saber el menú. Y lo peor: lo llamas disciplina.

Rozin comparó cuatro culturas y encontró algo que debería hacernos pensar: los estadounidenses son quienes más asocian la comida con la salud y menos con el placer. Los franceses, justo al revés. ¿Y quiénes eran los menos propensos a considerarse buenos comedores? Los estadounidenses. Los que más vigilan.⁸

Más vigilancia. Menos placer. Menos sensación de estar haciéndolo bien.

Y la razón no es que se te “agote la fuerza de voluntad”. Eso es un mito: cuando 23 laboratorios intentaron reproducir ese efecto con más de 2.000 participantes, el resultado fue prácticamente cero.⁹

La razón real es más simple y más dura: la vigilancia funciona con reglas, y toda regla se acaba rompiendo. No es cuestión de resistencia. Es de arquitectura. Un sistema que solo aguanta mientras no falles está diseñado para fallar, porque fallar forma parte de comer. Y cuando la regla cae, no cae sola: se lleva por delante todo el edificio que construiste encima.

CÓMO RECONOCERLO

Dedicas tiempo del día a pensar en eso que te dijiste que no ibas a comer o que no deberías comerlo. Evitas eventos sociales por la incertidumbre con la comida. Anticipas una cena con ansiedad. Te hablas en calorías.

Después de comer te sientes culpable.

La culpa se vende como el precio de portarte mejor mañana. No compra nada.

No satisfecho. No contento. Culpable.

Esta es la que más daño hace. Porque la culpa no te hace comer mejor mañana. Y no lo digo yo. Kuijer y Boyce preguntaron a un grupo de personas qué asociaban con un pastel de chocolate. Unos dijeron “celebración”. Otros dijeron “culpa”. Y les siguieron la pista durante 18 meses.¹⁰

Los que decían culpa no comían mejor. No tenían mejores intenciones. No estaban más motivados. Tenían menos sensación de control sobre su propia alimentación, y mantuvieron peor su peso a los 18 meses. Bajo estrés, esas personas comían peor.¹¹

Castigarte después de comer algo “que no tocaba” te deja más vulnerable, no más fuerte. Y activa algo más profundo que la culpa: la vergüenza. La vergüenza es el combustible silencioso de los atracones, del autosabotaje y del ciclo interminable de empezar el lunes.

Nadie cambia su relación con la comida desde la culpa. El cambio real siempre empieza en el lado opuesto.

CÓMO RECONOCERLO

Comer algo que consideras “prohibido” te activa una voz crítica interna. Te sientes culpable, sin más. Te prometes compensar mañana. Y la próxima comida suele ser peor, no mejor.

El registro de la hora de antes.

Siete días. Dos minutos. Y no, no vas a apuntar lo que comes.

Esto no es un diario de comidas. No vas a apuntar ni una sola comida.

La próxima vez que comas algo que no habías planeado, o que te deje mal después, no anotes la comida. Anota cuatro cosas de la hora anterior.

- 1 ¿Cuántas horas llevabas sin comer?
- 2 ¿Qué fue lo último que comiste?
- 3 ¿Dónde estabas y con quién?
- 4 ¿Qué te habías dicho ese día sobre la comida?

Hazlo durante siete días. Al octavo, lee las anotaciones seguidas y busca qué se repite. No lo que comiste. Lo que pasaba antes.

La mayoría encuentra lo mismo: cinco horas sin comer, un desayuno que fue un café, solo, en casa, después de haberse prometido esa mañana que hoy nada de pan.

Eso no es falta de fuerza de voluntad. Es la consecuencia predecible de las cuatro cosas que acabas de anotar.

*“Tu problema no es la comida.
Ahí lo tienes por escrito, con tu letra.”*

TU REJILLA DE LA SEMANA

La hora de antes, siete días seguidos.

DÍA	HORAS SIN COMER	ÚLTIMA COMIDA	DÓNDE / CON QUIÉN	QUÉ ME DIJE HOY
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				

Si tienes o has tenido un trastorno de la conducta alimentaria diagnosticado, no hagas este registro por tu cuenta. Cualquier forma de autorregistro puede reforzar el problema sin acompañamiento profesional. Habla con tu equipo.

SI NO VAS A HACER LO DE ARRIBA

Entonces haz esto en tres minutos.

Escribe la lista de alimentos que crees que “no deberías” comer. Cuéntalos. Ahora marca cuáles de esos son los que comes cuando pierdes el control. Suele ser la misma lista. No es casualidad. Es causa.

Y ahora, lo que de verdad importa.

Ninguna dieta va a arreglar esto. Nunca lo arregló antes. Nunca lo hará.

Porque el problema no está en lo que comes. Está en la relación que construiste con la comida durante años. Y una relación no se cambia con un plan alimentario. Se cambia con un cambio de perspectiva profundo. Con un método que trabaje tu cabeza, no solo tu plato.

Si te reconociste en tres o más señales, ya sabes que esto va mucho más allá de lo que hay en tu plato. No estás fallando. Estás cansado de empezar cada lunes. Y quieres dejar de luchar con la comida para empezar a disfrutarla.

*“Imagínate comer lo que te apetece sin culpa.
Sin calcular. Sin pelear contigo.
Esa versión tuya existe.”*

Nadie te había enseñado el camino. Hasta ahora.

Cuando tengas tus siete anotaciones, escríbeme.

Cuéntame qué patrón encontraste. No lo que comiste: el patrón. Leo todos. Contesto todos.

@nutrigersayan en Instagram

Bibliografía

Todos los datos de esta guía están respaldados por investigación publicada en revistas científicas internacionales.

1. Chew HSJ, et al. The global prevalence of emotional eating in overweight and obese populations. Br J Psychol. 2025;116(2):484-98.
2. Dallman MF, et al. Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food". PNAS. 2003;100(20):11696-701.
3. American Psychological Association. Stress in America: Stress and eating. APA; 2013.
4. Westenhoefer J, et al. Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. Int J Eat Disord. 1999;26(1):53-64.
5. Westenhoefer J, et al. Cognitive and weight-related correlates of flexible and rigid restrained eating. Eat Behav. 2013;14(1):69-72.
6. Herman CP, Polivy J. A boundary model for the regulation of eating. Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis. 1984;62:141-56.
7. Polivy J, Herman CP. Overeating in Restrained and Unrestrained Eaters. Front Nutr. 2020;7:30.
8. Rozin P, et al. Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Belgium and France. Appetite. 1999;33(2):163-80.
9. Hagger MS, et al. A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. Perspect Psychol Sci. 2016;11(4):546-73.
10. Kuijer RG, Boyce JA. Chocolate cake. Guilt or celebration? Appetite. 2014;74:48-54.
11. Kuijer RG, Boyce JA, Marshall EM. Associating a prototypical forbidden food item with guilt or celebration. Psychol Health. 2015;30(2):203-17.

Esta guía es orientativa y no constituye diagnóstico clínico. Si te preocupa tu relación con la comida y crees que podrías estar desarrollando un trastorno de la conducta alimentaria, consulta con un profesional de la salud especializado.