

Comer con el Alma

Cuaderno de trabajo

Nombre:

Fecha de inicio:

“Este cuaderno no es un plan de alimentación. Es una invitación a escucharte, a reconectar con tu cuerpo, y a soltar lo que te ha hecho sufrir con la comida. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay respuestas honestas.”

Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno acompaña el curso Comer con el Alma. No es un diario de calorías ni un registro de lo que “deberías” comer. Es un espacio de exploración honesta, sin juicio y sin objetivos estéticos.

Dentro encontrarás ejercicios de exploración, registros semanales, ejercicios de escritura y tu plan de acción personal. Todos están diseñados para que el trabajo sea concreto, no abstracto.

Ritmo recomendado: un módulo cada 10–15 días. El curso está diseñado para hacerse en 3 a 6 meses. Escribe siempre la primera respuesta honesta que aparezca.

Importante: Este cuaderno trabaja desde los enfoques HAES® (Salud en Todos los Tamaños), Alimentación Intuitiva y Terapia Breve Estratégica. El peso corporal no es un objetivo, un indicador de éxito ni un tema de trabajo aquí. Lo que buscamos es paz con la comida y reconexión contigo misma.

01 Test inicial · ¿Dónde estoy ahora?

Responde con la primera respuesta honesta que aparezca. No hay respuestas correctas ni incorrectas. 1 = nada, 5 = mucho.

Pienso en comida, calorías o peso de forma repetitiva durante el día.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Me siento culpable o ansiosa después de comer.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Hay alimentos que están “prohibidos” para mí o que como con miedo.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Como en respuesta a emociones más que a hambre física.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Disfruto del acto de comer.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Confío en las señales de mi cuerpo (hambre, saciedad, apetencia).

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

El tamaño o el peso de mi cuerpo ocupa espacio mental en mi día.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

¿Qué área te gustaría trabajar primero? ¿Por qué?

02 Contrato de libertad con la comida

Responde desde la honestidad, no desde lo que crees que deberías sentir. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Contrato de libertad con la comida

¿Cuántos años llevas con una relación difícil con la comida o con tu cuerpo?

¿Qué es lo que más quisieras que cambiara en esta relación?

¿Qué significa para ti “estar bien con la comida”?

Si no tuvieras que controlar lo que comes para sentirte bien, ¿qué empezarías a hacer esta semana?

TAREA

Completa este contrato al inicio del curso. No lo pienses demasiado: escribe la primera respuesta honesta que aparezca. Vuelve a él al final para ver cuánto ha cambiado tu perspectiva.

03 La cultura de la dieta y sus trampas

Todo lo que creemos sobre la comida, el cuerpo y el peso ha sido construido. No nació contigo. En este módulo empezamos a ver las paredes de esa jaula.

Auditoría de la cultura de la dieta

¿Te has sentido atrapada en el bucle de dieta → éxito temporal → recaída → culpa → nueva dieta? Descríbelo.

¿Qué mensaje has recibido sobre los cuerpos que “valen” o son deseables? ¿De dónde vienen esos mensajes?

¿Quién se beneficia de que sigas creyendo esas cosas?

¿Qué has comprado, evitado, restringido o perseguido por intentar encajar en el ideal?

Haz una lista de los alimentos que catalogas como “malos” o que comes con culpa:

TAREA

Esta semana, cuando notes un pensamiento de la cultura de la dieta (“eso engorda”, “no debería comer esto”), detéctalo y pregúntate: ¿es mío o me lo enseñaron?
No hace falta cambiarlo todavía. Solo distinguir entre lo propio y lo aprendido.

04 Mis alimentos con carga emocional

La restricción mental es tan potente como la física. Catalogar alimentos como “buenos” o “malos” mantiene viva la relación ansiosa. Este ejercicio te invita a verlos con otros ojos.

Explorar la carga

¿Qué sientes en el cuerpo cuando piensas en comer uno de esos alimentos?

¿Qué historia te cuentas sobre ese alimento?

¿Recuerdas cuándo empezaste a verlo así? ¿Qué ocurrió?

¿Puedes imaginar comiéndolo con calma, sin culpa, y disfrutándolo?

No hay alimentos moralmente superiores ni inferiores. Hay alimentos que nutren de distintas formas: fisiológicamente, emocionalmente, culturalmente, socialmente. Todos tienen su lugar.

TAREA

Elige un alimento de tu lista que tenga carga media (no el más intenso).

Inténtalo incluir durante la semana, con calma, sin compensar después.

Observa qué pensamientos y sensaciones aparecen. Anótalos sin juzgarlos.

05 Las voces internas: policía de la comida y autocuidado

Dentro de nosotras conviven distintas voces que influyen en nuestras decisiones alimentarias. Conocerlas no es para pelear con ellas, sino para no obedecerlas automáticamente.

Reconocer mis voces

La policía de la comida: juzga, prohíbe, pone reglas, calcula, compara. Usa el miedo y la culpa como motivación.

La voz anti-dieta radical: reacciona con desafío, come por rebeldía, pero tampoco escucha el cuerpo.

La voz de autocuidado: es curiosa, flexible, compasiva. Pregunta: ¿qué necesito ahora? ¿Esto me cuida?

¿Cuál de estas voces suena más alto en ti ahora mismo?

¿Cómo afectan esas voces a tus elecciones? ¿Con restricción? ¿Con descontrol? ¿Con ansiedad?

¿Puedes recordar una situación reciente donde la policía de la comida tomó el control? ¿Qué pasó?

¿Cómo sonaría tu voz de autocuidado en esa misma situación?

TAREA

Esta semana, cuando tomes una decisión sobre la comida, pregúntate:

“¿Esto me acerca o me aleja de mis valores de autocuidado?”

No como regla, sino como información. Observa qué aparece.

06 Valores de autocuidado

Los valores son la brújula cuando las voces se confunden. Selecciona entre 3 y 5 valores que sientas como tu guía hoy. Para que cobren vida, describe brevemente cómo se siente ese valor y qué acción concreta demuestra que lo estás honrando.

Tus valores como ruta de acción

- | | | |
|----------------|-----------------|-------------------|
| • Abundancia | • Compromiso | • Paz |
| • Aceptación | • Conexión | • Conciencia |
| • Flexibilidad | • Creatividad | • Realismo |
| • Alegría | • Crecimiento | • Respeto |
| • Amabilidad | • Curiosidad | • Responsabilidad |
| • Amor | • Descanso | • Salud |
| • Equilibrio | • Diversión | • Seguridad |
| • Armonía | • Eficiencia | • Simplicidad |
| • Disfrute | • Empatía | • Tranquilidad |
| • Asertividad | • Entusiasmo | • Vitalidad |
| • Bienestar | • Estabilidad | • Placer |
| • Belleza | • Fortaleza | • Coraje |
| • Calidad | • Independencia | • Paciencia |
| • Comodidad | • Libertad | • Autonomía |
| • Compasión | • Felicidad | • Calma |

Mis valores elegidos hoy:

¿Cómo se siente en mi cuerpo vivir desde esos valores? ¿Qué acción concreta los demuestra?

07 Volver a escuchar el cuerpo: hambre y saciedad

Años de dieta, reglas y restricciones pueden desconectarnos de las señales naturales del cuerpo. Esta escala es una herramienta de conciencia, no una nueva regla. Es para cultivar curiosidad, no control.

Escala de hambre y saciedad

Nivel	Cómo se siente
1–2	Famélica. Mareos, irritabilidad, debilidad. El cuerpo pide urgencia.
3–4	Hambre clara. Señales físicas presentes, puedes esperar un poco.
5–6	Neutral a satisfecha. Ni hambre ni plenitud intensa. Sensación agradable.
7–8	Llena. Sabes que comer más te causaría incomodidad.
9–10	Muy llena o con malestar. El cuerpo pide pausa.

¿En qué nivel sueles empezar a comer habitualmente?

¿En qué nivel sueles terminar de comer?

¿Hay momentos del día en que ignoras el hambre? ¿Por qué?

¿Hay momentos en que comes más allá de la saciedad? ¿Qué suele estar pasando?

TAREA

Durante 3–5 días, antes de comer, haz una pausa de 2 respiraciones profundas y pregúntate:

¿Tengo hambre física? ¿En qué nivel (1–10)? ¿Qué más podría estar necesitando?

No para no comer. Para comer con más presencia. Anota lo que observes.

08 El sistema nervioso y la comida

Comer en un estado de alerta activa el sistema simpático, lo que dificulta la digestión, la saciedad y el placer. Reconectar con el parasimpático (el nervio vago) es una de las herramientas más poderosas que tenemos.

Cómo llego a las comidas

Llego a comer relajada, con tiempo.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Como de pie, con el móvil, trabajando o de prisa.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Antes de comer ya siento tensión, ansiedad o prisa.

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Prácticas para activar el parasimpático antes de comer:

- 2–3 respiraciones profundas antes de empezar a comer.
- Dejar el móvil y las pantallas al menos los primeros minutos.
- Sentarse, aunque sea por un momento.
- Tomar conciencia del plato: colores, olores, texturas.
- Masticar despacio y saborear. El estómago no tiene dientes.
- Si hay conversación, que sea agradable. Si estás sola, que haya calma.

El nervio vago conecta el cerebro con el intestino. Cuando estamos en alerta, la digestión se frena, la saciedad llega tarde o no llega, y el placer desaparece. Comer con calma no es un lujo: es parte de la nutrición.

¿En qué momentos del día sueles comer más desconectada o estresada?

¿Qué pequeña práctica podrías incorporar antes de al menos una comida al día?

TAREA

Elige una comida al día para practicar el ritual de calma:

2 respiraciones, móvil lejos, conciencia del plato antes de empezar.

No como perfección. Solo como experimento. Observa y anota.

09 El hambre emocional: aliada, no enemiga

Comer en respuesta a emociones no es un fallo de carácter. Es una respuesta humana, aprendida y con sentido. El problema no es el acto en sí, sino cuando es el único recurso disponible o cuando va acompañado de culpa que lo amplifica.

Reconocer las emociones detrás del hambre

¿En qué momentos o estados emocionales sueles acudir más a la comida?

¿Qué sientes en el cuerpo justo antes de ese impulso?

¿Qué necesidad hay detrás? (descanso, conexión, regulación, alivio...)

¿Comer en ese momento te ayuda? ¿Temporalmente? ¿Qué pasa después?

Mi menú de recursos emocionales

Cuando me siento estresada, puedo:

Cuando me siento sola, puedo:

Cuando me siento aburrida, puedo:

Cuando estoy triste, puedo:

*La autocompasión ante el hambre emocional es más eficaz que la autocrítica.
La culpa no enseña. Solo añade una capa de malestar encima del malestar original.*

10 El placer y la satisfacción: ingredientes esenciales

La alimentación intuitiva incluye el factor satisfacción como uno de sus pilares centrales. Cuando ignoramos el placer, comemos más, con más ansiedad, y buscamos compensación. El placer no es un extra: es nutrición.

Mis comidas con alma

¿Disfrutas de lo que comes habitualmente?

¿Cuándo fue la última vez que comiste algo que te dio placer real, sin culpa?

¿Hay alimentos que te gustarían pero evitas porque “no deberías”?

¿Qué significa para ti comer bien? ¿Eso incluye el placer?

Sin juzgar si son “saludables” o no. Solo lo que disfrutas de verdad:

Desayunos que me gustan:

Comidas que disfruto:

Cenas que me reconfortan:

Tentempiés que me apetecen:

Comidas que asocio con momentos bonitos o personas queridas:

TAREA

Esta semana, en al menos una comida al día, pregúntate antes de empezar: ¿esto es lo que me apetece?

Si la respuesta es no, y es posible elegir algo distinto, házlo.

El objetivo no es comer “perfectamente”, sino comer con más presencia y contacto con tus preferencias.

11 Revisando mis creencias sobre nutrición

No toda la información que hemos recibido sobre la comida es cierta, útil o neutra. Hay mitos que generan más ansiedad que salud. Revisarlos no significa abandonar el cuidado: significa cuidarse con más claridad.

Auditoría de creencias

Creencia que llevo	Lo que dice la evidencia
"Hay alimentos buenos y malos."	Ningún alimento aislado define la salud. Lo que importa es el patrón global.
"Si como carbohidratos por la noche engordo."	El cuerpo no tiene un reloj que cambie el metabolismo a medianoche.
"Saltarse el desayuno es malo."	Depende de cada persona. No hay una regla universal.
"Comer azúcar es una adicción."	No hay evidencia sólida en humanos. La restricción genera más deseo.
"Si como sano adelgazo."	El peso es multifactorial. La salud no se mide en kilos.

¿Cuáles de esas (u otras) creencias siguen activas en ti?

¿Qué harías diferente si no creyeras eso?

¿Hay algo que "sabes" pero todavía no has podido integrar?

Saber algo y vivirlo son cosas distintas.

Este cuaderno es justamente para ese espacio: el que hay entre entenderlo y poder habitarlo.

12 Cuidar la microbiota: diversidad, no restricción

La microbiota intestinal es un ecosistema vivo que influye en el estado de ánimo, la energía, la digestión y la inmunidad. Cuidarla no requiere eliminar alimentos: requiere añadir variedad y reducir el estrés.

Principios de una microbiota cuidada

- Variedad de plantas: cuantas más especies vegetales diferentes a la semana, mejor (objetivo orientativo: 30 tipos).
- Fibra de distintos orígenes: legumbres, cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos, semillas.
- Alimentos fermentados si los toleras bien: yogur, kéfir, chucrut, miso, tempeh.
- Reducir el estrés crónico: el eje intestino-cerebro es bidireccional. El estrés daña la microbiota.
- Evitar la restricción extrema: las dietas muy restrictivas reducen la diversidad microbiana.
- Dormir bien y moverse con placer: ambos favorecen el equilibrio intestinal.

¿Cómo es tu digestión habitualmente? (ritmo, molestias, confort)

¿Cuánta variedad de plantas incluyes aproximadamente a la semana?

¿Hay algún cambio pequeño que podrías añadir sin que sea una carga?

TAREA

Esta semana, añade 2–3 alimentos vegetales que no sueles comer.

No para compensar ni para “comer mejor”. Simplemente como experimento de variedad.

Observa si tu digestión o tu sensación general cambia algo.

13 Movimiento con placer, no con castigo

El ejercicio como herramienta de control del peso o compensación por lo que has comido es parte de la cultura de la dieta. El movimiento como fuente de placer, energía y conexión con el cuerpo es otra historia completamente distinta.

¿Lo harías si tu cuerpo no fuera a cambiar?

Si la respuesta es no, quizás vale la pena preguntarse qué función está cumpliendo ese movimiento.

Diseña tu semana de movimiento amable

¿Qué relación tienes actualmente con el movimiento y el ejercicio?

¿Hay algún tipo de movimiento que disfrutes o hayas disfrutado en algún momento?

¿Mueves tu cuerpo por placer, por salud, por culpa, por compensar, o por alguna combinación?

Un tipo de movimiento que me dé placer (aunque no “cuenta” como ejercicio):

¿Cuándo lo haré esta semana? (día y momento concretos):

¿Cómo sabré que lo estoy haciendo desde el disfrute y no desde el control?

Una forma de descanso real que mi cuerpo necesita esta semana:

TAREA

Haz el movimiento que has planificado. Si no puedes hacerlo exactamente como lo planeaste, hízlo como puedas. Después regístralo en el diario semanal.

El descanso también cuenta.

14 Salud sin pesocentrismo: el enfoque HAES®

Health At Every Size® (Salud en Todos los Tamaños) es un enfoque basado en la evidencia que propone perseguir la salud y el bienestar sin que el peso sea el objetivo ni el indicador.

Qué dice la evidencia

- Las dietas de adelgazamiento tienen tasas de recuperación del peso del 95% a los 5 años.
- El ciclo de pérdida y recuperación de peso (efecto yoyó) tiene efectos negativos en la salud cardiovascular y metabólica.
- El estigma del peso es un estresor crónico que afecta negativamente la salud, independientemente del peso.
- Personas en cuerpos grandes que tienen hábitos de movimiento, sueño y manejo del estrés tienen mejores marcadores de salud que personas delgadas sedentarias.
- No hay evidencia de que la vergüenza o la presión social hagan a las personas más saludables.

¿Qué creencias tienes sobre el peso y la salud que podrían estar basadas en mitos culturales?

¿Has vivido el estigma del peso? ¿Cómo te ha afectado?

Si el peso no fuera un objetivo, ¿qué cuidados querrías tener para sentirte bien?

*Cuidar el cuerpo no significa controlarlo. Significa habitarlo con respeto.
Y a veces, el mayor acto de cuidado es dejar de estar en guerra con él.*

15 Lo que has intentado: mapa de soluciones que no funcionan

Desde la Terapia Breve Estratégica, gran parte del mantenimiento de los problemas se debe a las soluciones que intentamos repetidamente y que paradójicamente lo sostienen. En la relación con la comida esto es muy evidente.

Mapa personal de soluciones intentadas

Para cada conducta que uses habitualmente, completa las tres columnas. Las soluciones intentadas no son debilidades — son respuestas inteligentes a una amenaza que el cerebro aprendió. El problema es que ya no sirven.

Solución intentada	Alivio inmediato	Coste a largo plazo

Conducta que me gustaría poder dejar de hacer primero:

TAREA

Esta semana, cuando aparezca el impulso de usar una solución intentada, no lo hagas automáticamente. Observa el impulso. Déjalo estar. Si al final decides hacerlo, hazlo de forma consciente. Anota qué pasó.

16 La báscula y el poder que le damos

Para muchas personas, la báscula tiene el poder de decidir cómo va a ser el día. Ese es un poder enorme para un aparato que solo mide la fuerza gravitatoria sobre la masa corporal total en un momento dado.

Diario de función de la báscula

Usa este registro cada vez que aparezca el impulso de pesarte. Antes de subir a la báscula — o después — házlas estas preguntas.

¿Qué ha pasado antes de este impulso?

¿Qué emoción no estoy pudiendo sostener?

¿Qué espero que el número me dé?

¿Cómo me trataré si el número no me gusta?

¿Qué otra forma de regularme puedo probar ahora mismo?

“Si el número que sale no te gusta, no te mereces que te arruine el día.”

El peso fluctúa hasta 2–3 kg en un mismo día dependiendo de la hidratación, el ciclo menstrual, la digestión o el nivel de inflamación. No es información real sobre tu salud.

¿Con qué frecuencia te pesas? ¿Qué sensación te genera?

¿Cómo cambiaría tu día si no te pesaras? ¿Qué perderías? ¿Qué ganarías?

17 Ideas de comidas: nutrición con placer

Estas ideas son inspiración, no un plan a seguir. No hay comidas obligatorias ni prohibidas. Son ejemplos de combinaciones que suelen aportar variedad y completitud nutricional, y que para muchas personas son apetecibles.

Ideas de desayunos

- Tostadas con huevos, pavo, queso + fruta de temporada.
- Yogur con granola, fruta y un toque de canela o miel.
- Porridge de avena con bebida vegetal, plátano, nueces y canela.
- Tortitas de avena con fruta y yogur.
- Smoothie bowl con frutas, yogur y toppings variados.
- Bocadillo al gusto con lo que te apetezca + fruta.
- Pudding de chía con bebida vegetal + fruta.
- Tostadas con aguacate + huevo a la plancha + tomate cherry.

Ideas de comidas

- Ensalada de lentejas con aguacate, brotes, zanahoria y proteína al gusto.
- Quinoa o arroz con verduras al curry y salmón o tofu.
- Pasta con salsa de tomate, verduras y la proteína que apetezca.
- Crema de verduras + tostada con hummus + proteína.
- Garbanzos salteados con espinacas y lo que tengas en la nevera.
- Lentejas de cuchara con verduras y un chorrito de limón.
- Wok de verduras y proteína + arroz o fideos de arroz.
- Boniato relleno de legumbres + ensalada.

Ideas de cenas

- Tortilla de calabacín, cebolla y patata + ensalada.
- Sopa de miso con gambas, tofu o lo que tengas.
- Huevos revueltos con espinacas, champiñones y tostada.
- Burrito con lechuga, aguacate, proteína y lo que apetezca.
- Boniato al horno con canónigos, aguacate y huevo.
- Ensalada templada de patata, huevo, maíz y pimiento.

Ideas de tentempiés dulces

- Yogur con fruta y un puñado de frutos secos.
- Galletas + fruta + infusión o café.
- Onza de chocolate con algo que te apetezca.
- Smoothie cremoso con plátano, cacao y bebida vegetal.
- Plátano a la plancha con chocolate.

Ideas de tentempiés salados

- Tostadas con aguacate y semillas.
- Crackers con hummus y tomatitos cherry.
- Mini sándwich con huevo duro y pavo.
- Palitos de zanahoria y pepino con guacamole.
- Queso fresco con tomate, orégano y pan.

La mente tiende a automatizar todo lo que puede.

Tener una lista de comidas que disfrutas facilita elegir desde el cuidado cuando no hay energía para pensar. Sin listas de permitidos ni prohibidos.

18 Diario de proceso · Registro semanal

Este registro no es un diario de alimentos ni un control de calorías. Es un espacio para observar cómo evoluciona tu relación con la comida, el cuerpo y contigo misma semana a semana. Complétalo cada semana del curso.

Semana 1 · del _____ al _____

Algo que disfruté comiendo esta semana:

Un momento en que conecté con el hambre o la saciedad:

Una voz interna que identifiqué (policía, rebeldía, autocuidado):

Una emoción que apareció alrededor de la comida:

Una cosa pequeña que fue distinta respecto a la semana anterior:

Lo que quiero seguir explorando la próxima semana:

Semana 2 · del _____ al _____

Algo que disfruté comiendo esta semana:

Un momento en que conecté con el hambre o la saciedad:

Una voz interna que identifiqué (policía, rebeldía, autocuidado):

Una emoción que apareció alrededor de la comida:

Una cosa pequeña que fue distinta respecto a la semana anterior:

Lo que quiero seguir explorando la próxima semana:

Semana 3 · del _____ al _____

Algo que disfruté comiendo esta semana:

Un momento en que conecté con el hambre o la saciedad:

Una voz interna que identifiqué (policía, rebeldía, autocuidado):

Una emoción que apareció alrededor de la comida:

Una cosa pequeña que fue distinta respecto a la semana anterior:

Lo que quiero seguir explorando la próxima semana:

Semana 4 · del _____ al _____

Algo que disfruté comiendo esta semana:

Un momento en que conecté con el hambre o la saciedad:

Una voz interna que identifiqué (policía, rebeldía, autocuidado):

Una emoción que apareció alrededor de la comida:

Una cosa pequeña que fue distinta respecto a la semana anterior:

Lo que quiero seguir explorando la próxima semana:

19 Cierre · Mi manifiesto personal

Completa estas frases al terminar el curso. No las completes al principio — espera a haberlo recorrido. Es un espacio para ver cuánto has avanzado, incluso si el camino ha sido más zigzagueante de lo que esperabas.

Lo que me llevo

Ahora entiendo por qué mi relación con la comida ha sido difícil, porque...

Ahora sé qué hacía para mantener esa dificultad: principalmente...

La herramienta o idea que más me ha transformado ha sido...

La conducta de la que más me cuesta desprenderme todavía es...

Algo que he empezado a hacer diferente con la comida o con mi cuerpo:

Una creencia sobre la comida o el peso que he podido soltar (o que está aflojando):

Comer con el alma para mí significa...

La versión de mí que quiero seguir construyendo es alguien que...

*“Comer con el alma no es comer de forma perfecta.
Es comer con presencia, sin culpa, con placer, y con el cuerpo como aliado.”*