



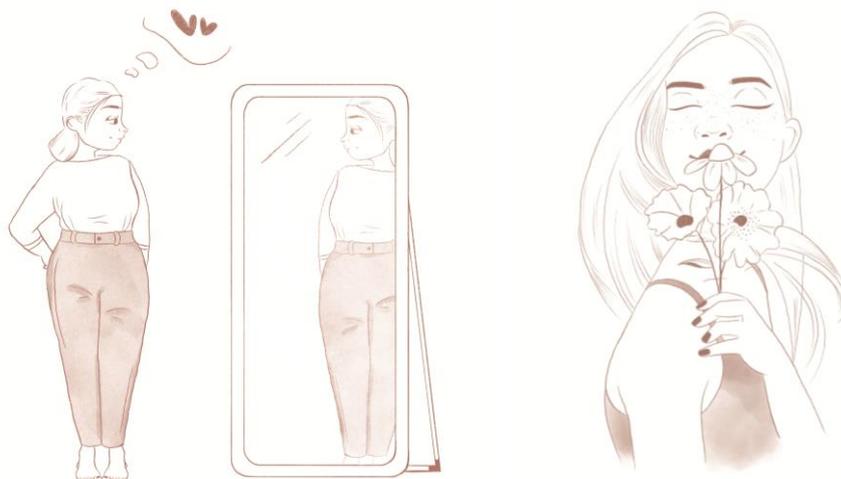
Comer sin prejuicios

*Los 11 pilares
para convertir
la comida en
tu mejor aliada*



**Marta
García
Pérez**





COMER SIN PREJUICIOS

Los 11 pilares para convertir la comida en tu mejor aliada

*Un libro que a través del autoconocimiento y la escucha interna
enseña a disfrutar de la comida y a sentirte bien en tu cuerpo*

MARTA GARCÍA PÉREZ

- Del mismo modo que existen diferentes formas de relacionarte con el mundo que te rodea, existen muchas otras de hacerlo contigo misma y con la comida. Ninguna es necesariamente buena o mala; **todas pueden enseñarte mucho de ti.**
- **Marta García** (Alimenta tu Esencia) reúne en este libro una serie de **herramientas que te ayudarán a convertir la comida en tu mejor aliada** gracias a **11 capítulos que son otros tantos pilares de tu bienestar.** Aprenderás que es necesario parar, coger aire y dejar de culpar a la comida o a tu cuerpo de tu infelicidad.
- Gracias a las historias que recoge en *Comer sin prejuicios* y a las experiencias de otras muchas mujeres, **te liberarás de las ideas preconcebidas que te impiden disfrutar de la comida y sentirte bien en tu cuerpo.**

INTRODUCCIÓN

Aquí no vas a encontrar consejos simplistas o una única estrategia o técnica que te ayude a tener una relación saludable y armoniosa con la comida.



Este libro no está pensado para personas que estén atravesando momentos de elevado malestar emocional o graves problemas con la conducta alimentaria; situaciones así demandan apoyo social y profesional que no pretenden ser sustituidos por estas páginas en ningún caso. Pero sí quiere ofrecernos la oportunidad de tomar conciencia de que nosotros mismos somos expertos en nuestra propia vida y que solo nosotros vamos a poder construir el camino que nos ayudará a tener una relación más armoniosa con la comida.

La autora quiere brindarte la oportunidad de que te reconozcas como agente de cambio, capaz de interactuar con tu medio para que puedas transformar tu relación con la comida, por una más liviana y compasiva. Y en el espacio

que genera este libro lo hace a base de conocimiento, recursos, testimonios y confesiones que nos permitirán descubrir esas nuevas rutas de actuación que te ayuden a dejar de vivir la comida como tu enemiga y empezar a vivir más en paz en tu cuerpo.

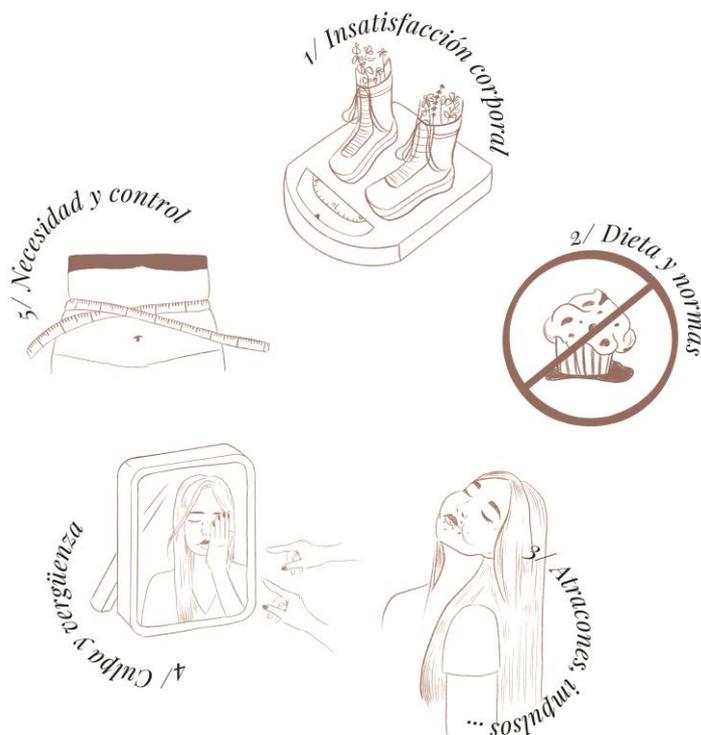
Cada uno con sus herramientas, su historia a las espaldas, sus heridas, batallas ganadas, triunfos, derrotas, inteligencia y capacidades podrá reconocer qué es lo que necesita en su vida. Pero, como en tantas ocasiones, puede que aquí también agradezcamos una mano que nos guíe. Y ese es exactamente el propósito de Marta García Pérez: acompañar a quien desee emprender este recorrido de autoexploración.

Es un camino necesario para comprender que la comida siempre fue, es y será una gran aliada. El objetivo es que poco a poco podamos dotar de significado todo aquello que quizá actualmente carece de sentido para nosotros. Que podamos conocer más cosas sobre nuestro mundo interior y que comprendamos que existen diferentes formas de relacionarnos con el mundo y que ninguna es más o menos válida, sino más o menos adaptativa o funcional en el momento presente.

No estás condenada a vivir conforme a modos de afrontamiento que ya no te resultan funcionales

Es un acompañamiento para que observemos cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con nuestro entorno, que nos llevará a entender que nuestras emociones, relaciones y formas de estar en el mundo necesitan transformarse. Todo cambia; no estamos condenados a vivir conforme a modos de afrontamiento que ya no nos resultan funcionales. Este libro también anima a tomar conciencia de los hábitos aprendidos y a tener más conocimiento sobre cómo se han construido y cuáles son los factores que los mantienen.

Este camino pasa también por aprender a no hacer asociaciones simplistas y poder llegar a comprender la complejidad de las cosas -que no es sinónimo de dificultad-, para tener la capacidad de descubrir qué combinación de factores reside detrás de tus supuestos «malos» hábitos alimentarios. Necesitamos lucidez para diferenciar entre lo aparente (la conducta) y la realidad (las emociones, la cognición, las experiencias pasadas...). Debemos dejar de juzgar nuestras conductas para profundizar en todo lo que se esconde tras ellas. Este libro despierta un proceso de transformar momentos difíciles en oportunidades de autoconocimiento. Con la ayuda de testimonios reales, esta lectura descubre la función que puede cumplir la comida en nuestras vidas.



Necesitamos transformar la mirada hacia nosotras mismas para que nuestra manera de comer no signifique rigidez, castigo o restricción, sino que sea uno de los mayores regalos que podemos darnos

LA COMIDA, UN PUENTE

La comida es un puente que nos permite conectar con personas que echamos de menos, o alejarnos de personas que echamos de más. Es un puente que nos conecta con el pasado, con el presente y con el futuro. Nos permite revivir historias y recrear sensaciones que ansiamos sentir.

La comida **nos conecta con nuestras necesidades más profundas**, aquellas que en muchas ocasiones callamos por miedo a decepcionar o a dejar de ser las mujeres que supuestamente deberíamos ser. La comida es un puente que **nos lleva a nuestra intimidad**; una intimidad que implica sentirse conectada con una misma, **estar presente en esa relación y no ser una mera observadora que juzga pero no aporta**. La intimidad requiere una conexión genuina y es algo que podemos construir en cada momento. Lo que ocurre es que quizá nunca nadie nos ha enseñado cómo hacerlo.

Cuando no tenemos construida esa relación de intimidad con nosotras mismas vivimos ajenas a todo lo que ocurre dentro de nosotras, y **es fácil que abusemos de la comida como puente para conectarnos**. Al fin y al cabo, todas las personas tenemos ganas de conexión; de conectar con otras personas, con nuestro entorno, con nuestras emociones y con nuestro interesante mundo interior.

¿Sueles comer en exceso o controlar lo que comes cuando...?

- Vas corriendo de un lado para otro y no paras en todo el día.
 - Estás con otras personas y te dejas llevar.
- Estás viendo la televisión o trabajando y necesitas ocuparte con algo más.
 - Te sientes estresada.
 - Trabajas más horas de las que son saludables.
 - Sientes alguna emoción desagradable que no expresas.
- Llevas varios días o varias semanas sin atender tu autocuidado.
 - Te sientes sola.
 - Sientes que tu mente está acelerada.
 - Te sientes preocupada o angustiada.
 - Has discutido con alguien.
 - Te sientes decepcionada.

Si algunos de los puntos anteriores te resultan familiares, **probablemente utilices a la comida como vía para intentar cubrir tus necesidades**.

CUANDO ALIMENTAMOS NECESIDADES

Comemos de más, o ansiamos controlar lo que comemos, con la esperanza de alimentar unas necesidades que, en la mayoría de los casos, ni sabemos reconocer.

– **Necesidad de seguridad y de respeto.** Es aquella necesidad que hace referencia a poder mostrarnos con libertad, tal cual somos, con la paz de saber que no vamos a ser dañadas, humilladas o señaladas.

– **Necesidad de validación.** Es aquella necesidad que hace referencia a sentirnos importantes y dignas. Por ejemplo, sentirnos aceptadas, independientemente de nuestros gustos, nuestra orientación sexual, nuestra forma física y un largo etcétera.

– **Necesidad de que nos apoyen.** Es aquella necesidad que hace referencia a la importancia de sentirnos protegidas y cuidadas por las personas de nuestro entorno, de saber que tenemos una base segura que nos orienta y nos apoya siempre que lo necesitemos.

– **Necesidad de generar impacto o de sentirnos importantes.** Es aquella necesidad que hace referencia a la satisfacción que sentimos al saber que lo que decimos o pensamos se tiene en cuenta, se escucha y puede generar una influencia o un impacto positivo en las otras personas.

– **Necesidad de tener una identidad única.** Es aquella necesidad que hace referencia a ser respetada siempre, a pesar de las diferencias. Se basa en poder expresar nuestra propia identidad a través de nuestras ideas, nuestros gustos, nuestros intereses y nuestras formas de ver la vida.

– **Necesidad de experiencia compartida o de tener a alguien que nos comprenda.** Es aquella necesidad que hace referencia al deseo de estar con otras personas que han atravesado experiencias parecidas a las nuestras y, por lo tanto, van a comprendernos. Se basa en la necesidad de sentir que pertenecemos a un grupo.

– **Necesidad de que el otro tome la iniciativa.** Es aquella necesidad que hace referencia a la importancia de que otras personas se preocupen por nosotras y tengan gestos genuinos, como por ejemplo proponernos algún plan o preguntarnos cómo estamos; es decir, que nos hagan sentir que somos importantes.

– **Necesidad de expresar afecto, gratitud y reconocimiento.** Es aquella necesidad que hace referencia a la importancia de recibir afecto de otras personas, así como poder ofrecerlo.



Los hábitos no pueden construirse de un día para otro y mantenerse de por vida, sino que se construyen día a día, momento a momento



Cuando la motivación va más allá de nuestro aspecto físico y nos mueve una meta intrínseca (por ejemplo, sentirnos con más energía, dormir mejor, movernos con mayor facilidad, sentirnos en armonía con la comida...) **es más fácil poder realizar cambios duraderos en nuestra relación con la comida**, además de construir un interés genuino por los nutrientes que nuestro cuerpo recibe y no solo por las calorías que ingerimos.

Decidir desde el autocuidado implica haber observado los pensamientos con perspectiva, es decir, con **cierta distancia que nos permita tomar la decisión que creemos que es la más adecuada**, independientemente de lo que nuestra mente nos esté contando

en ese momento. También implica darse permiso para sentir las emociones que nos están acompañando en ese momento y, por ende, intentar tomar la decisión que más nos conviene a medio o largo plazo, así como tener en cuenta nuestros valores y lo que creemos que es más justo para nosotras mismas.

Supone también saber poner límites, **decir no a ciertos alimentos o cantidades**, si así lo deseamos, no porque estemos a dieta, no porque no debamos, no porque alguien nos lo diga, sino **porque al prestar atención a nuestro diálogo interno y a nuestras emociones y tener en cuenta nuestros valores y nuestras necesidades, confiamos en que decir que no es la mejor opción**, teniendo muy presente que también podríamos decirnos que sí, sin culpa ni juicio.

También significa hacer cambios en nuestra alimentación, no para impresionar a otras personas, sino para vivir una vida acorde con lo que deseamos. Implica tomar decisiones para ofrecernos lo mejor de una forma genuina y honesta con nosotras mismas.

Los límites son muy importantes y, al igual que se los ponemos a otras personas, debemos ponerlos también en nuestra alimentación. ¿Te cuesta poner límites a otras personas? Empieza a practicar, de fuera hacia dentro o de dentro hacia fuera. **Comer en exceso en ocasiones es un reflejo de la dificultad que tenemos a la hora de poner límites.**

CONTENIDOS DEL LIBRO

A ti, quiero agradecerte...

Introducción

Capítulo 1. Pon fin a la lucha

Ingredientes para dejar de estar en guerra con la conducta alimentaria

Observa con curiosidad

Testimonio 1. La culpa no es del hambre emocional

Preguntas que pueden impulsarnos a dirigirnos a la acción

Capítulo 2. Hacia la dimensión emocional

Para qué evitas sentir

A qué puede conducirte la evitación

Tus compañeras imprescindibles

¿Es normal lo que sientes?

¿De qué te hablan las emociones desadaptativas?

Emociones y creatividad

Preguntas que te invitan a entrenar tu creatividad

Emociones y comida

Testimonio 2. Da espacio a la vulnerabilidad

Transforma las emociones

Emociones, identidad y transformancia

¿Y ahora qué? Propuestas para la transformancia

Capítulo 3. Hacia la dimensión relacional

Cuando la dieta se convierte en una búsqueda para saciar tus necesidades

El eterno baile

Lucha y calma

Necesidades y comida

Necesidades y emociones

Cualidades para cultivar la conciencia

Cómo cultivar la presencia

Necesidades relacionales frente a necesidades superfluas

Revisa tus interpretaciones

Capítulo 4. Hacia la intimidad

El valor de cuidar tu refugio

Qué necesitas para cultivar la autoestima

La autoestima como forma de acercarte a los demás

Cultiva el amor propio incluyendo al resto

La importancia de poner límites

Testimonio 3. A veces se necesita distancia

Familia y autoestima

La herencia familiar

Amor propio y relación con la comida

Comer como forma de nutrir los valores

Comer como forma de nutrir la autoestima

Capítulo 5. Hacia la dimensión corporal

Lo que se despierta en ti cuando te miras

Cómo afectan el rechazo social y los altos estándares

Cuestiona el constructo de belleza

Crea tu propio constructo de belleza

Construcción mental y belleza

Cultiva la gratitud con el cuerpo

No fuerces tu proceso de aceptación corporal

Perfeccionismo y cuerpo

Imagen corporal y complacencia

Cómo construir una relación armoniosa con el cuerpo

Capítulo 6. Hacia la dimensión cognitiva

Tu mente, ¿amiga o enemiga?

Creencias que te limitan en la relación con la comida

Explora tus creencias en torno a la alimentación

Construye nuevas narrativas

Testimonio 4. Hacia el diálogo intencional

Diferencia entre reaccionar y responder

¿Desde dónde tomas las decisiones?

Capítulo 7. La trampa de la autoexigencia

Cuando el deber ahoga al ser

Lo que importa es el lugar

Las acciones como ritual

Cómo transformar una acción en un ritual

Testimonio 5. En la polarización radican la exigencia y el sufrimiento

Autoexigencia: ¿puede convertirse en una aliada?

Autoexigencia y cultura

Renuncia al molde preestablecido

La autoexigencia como puente hacia la autoaceptación

Lo que aprendí observando águilas calvas

Capítulo 8. La trampa del autosabotaje

Testimonio 6. Investiga tus hábitos

Tus justificaciones o excusas son válidas

Aprende a vivir con carencias

Transforma los hábitos disfuncionales en oportunidades

Integra el error

Arrepentimiento y culpa: ¿cómo puedes usarlos a tu favor?

Cuestiona el constructo de éxito y fracaso

Capítulo 9. La compasión como camino

Acércate a la compasión

Diferencia entre empatía, simpatía y compasión

Compartir el dolor: ¿cuánto puede ayudarte?

Reacciones desadaptativas ante el malestar

Lleva conciencia a tu historia

Compasión y límites

El síntoma como puente hacia la compasión

La receta de la autocompasión

Acércate a tus impulsos desde la amabilidad. Testimonio 7

Reflexiones finales

Capítulo 10. Volver a los orígenes

La naturaleza como maestra

La naturaleza como nutrición

La naturaleza como sostén

Sabiduría ecológica

Muévete a favor de tu naturaleza

Camina para conocerte mejor

Claves para caminar consciente

Comer con presencia

Aléjate de la mentalidad dieta

Conoce los condicionantes

¿La alimentación consciente es para todas?

Capítulo 11. Te mereces una pausa

Una pausa para hacerte nuevas preguntas

Una pausa para reconocer tus sombras

Una pausa para cuidarte de verdad

Una pausa para que el mundo se pare

Una pausa para pensar con el corazón

Una pausa para respirar

Una pausa para comer sano de verdad

Una pausa para sentir que puedes tener una vida plena

Una pausa para despedirte

SOBRE LA AUTORA

Marta García Pérez (@alimentatuesencia) es psicóloga y psicoterapeuta, especializada en Psicología de la alimentación de la obesidad con más de nueve años de experiencia. Actualmente se dedica a realizar psicoterapia individual y a coordinar su equipo de psicólogas y nutricionistas, que apoya a cientos de mujeres para que mejoren su relación con la comida y el cuerpo. También tiene formación en Ecopsicología, manteniendo una visión sistémica y constructivista. Entre sus pasiones se encuentra despertar emociones y sensaciones a través de la escritura y los cuentos y siente una gran conexión con la naturaleza salvaje. *Comer sin prejuicios* es su primer libro.



Cuanto más intentamos ser o parecer perfectas, más nos acecha la vergüenza y el control de la comida y de nuestros cuerpos

Ficha técnica del libro
COMER SIN PREJUICIOS
MARTA G^a PÉREZ

Lunweg Editores, 2022

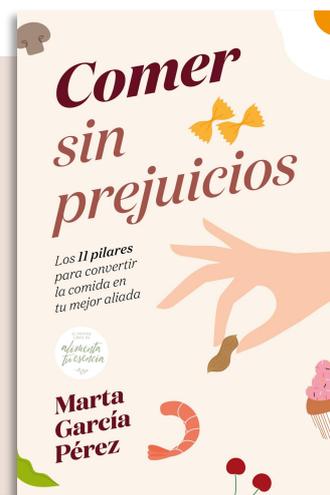
15 x 23 cm.

272 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 19 de enero de 2022



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunweg @lunwegfot

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Imágenes de las páginas interiores

COMER SIN PREJUICIOS La trampa de la autoexigencia



La autoexigencia como puente hacia la autoaceptación

Hay algo que tienen en común las personas autoexigentes, y es la dificultad para creerse merecedoras de amor. Es básico que experimentemos el amor y la pertenencia para poder vivir en calma. Cuando no lo encontramos en nosotras mismas nos esforzamos por conseguirlo, y llegamos a creer que en ese esfuerzo se encuentra el merecimiento.

Albert Ellis, psicoterapeuta estadounidense fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), desarrolló parte de su trabajo reforzando la importancia de la autoaceptación incondicional. Este concepto parte de la idea de que no importa lo desastrosas que sean nuestras acciones, ya que valemos por lo que somos, independientemente de nuestros actos.

Ellis observó que la mayoría de las teorías le daban mucha importancia a la autoestima y que se basaban en las evaluaciones positivas o negativas que hacemos de nuestras acciones, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras experiencias. El psicoterapeuta llegó a la conclusión de que esos juicios que emitimos causan daño y que el camino debía ser otro.

La autoaceptación implica aceptarnos por el simple hecho de existir, más allá de nuestros defectos o limitaciones. Supone la capacidad para disfrutar de una misma, sin que nuestra valía interna dependa de los logros externos o de lo que las otras personas piensen de nosotras. La autoaceptación no tiene que ver con clasificarse, ni con tener que estar probándose constantemente, sino más bien con tratar de dejar la opinión externa a un lado, reconocer nuestra historia y experimentar la sensación de merecimiento innato que nos lleva a comprender que somos válidas tal y como somos; que merecemos amor y sentirnos cómodas en nuestra piel, independientemente de nuestros errores.

Cuando estamos tan pendientes de demostrar que valemos nos vamos alejando de nuestra historia, casi sin darnos cuenta. Estamos más pendientes de aparentar que de ser, de hacer, de sentir. Y con este aparentar nos olvidamos de que nuestras historias necesitan ser abrazadas, atendidas y honradas y que, como cualquier historia, la nuestra también está llena de errores que merecen ser integrados y validados, sin que sintamos que debemos ocultarlos, pues forman parte de nuestra experiencia humana. Solo reconociendo nuestros errores vamos a poder reconocer nuestros infinitos logros.

La autoaceptación incondicional nos lleva hacia el camino de sentir que valemos, aquí y ahora, en este preciso segundo, independientemente de nuestros logros o nuestros errores. No hay condicionantes, el momento es ahora, independientemente de lo que la sociedad dicte.

172 173

COMER SIN PREJUICIOS La trampa de la autoexigencia

Señales que pueden indicarnos que la autoexigencia rema a nuestro favor

- Crear nuevos retos nos empuja y nos motiva a planificar acciones realistas que no drenan nuestra energía.
- No nos conformamos con algo que no nos está beneficiando o que no nos está aportando nada en el momento presente. Estamos abiertas al cambio.
- Nos anima a ser críticas con nosotras mismas para así poder trabajar de una forma constructiva en nuestros defectos.
- Nos alienta a construir un diálogo interno maduro, tratándonos con respeto y cariño.
- Nos ayuda a encontrar soluciones a nuestros problemas y a fijarnos metas retadoras.
- Nos empuja a nutrir nuestra creatividad, lo cual es indispensable para nuestra salud emocional.
- Nos acompaña a labrar todo aquello que más tarde queremos recoger, sin tener que huir de nuestro presente.
- Somos conscientes de que no podemos controlar todos los factores y que probablemente no conseguiremos todo lo que nos gustaría alcanzar.
- El error se integra como parte del aprendizaje y no como una mancha que afecta a nuestro reconocimiento.
- Nos anima a mirar por nuestros intereses personales, teniendo en cuenta nuestras necesidades.

Autoexigencia y cultura

A lo largo de todos estos años hay algo que he podido observar, y es que necesitamos aprender a abrazar nuestra humanidad si queremos que la autoexigencia maladaptativa no nos apriete tanto. También he observado que detrás de la búsqueda de la dieta «perfecta» existe una emoción que se repite una y otra vez: el miedo. Un miedo que percibimos como algo que hay que ocultar, ya que creemos que denota debilidad, fragilidad y descontrol.

Con este intento de ocultar nuestra vulnerabilidad poco a poco nos vamos alejando también de la humanidad de los demás, olvidándonos de las batallas que cada uno está librando. Llegamos a creer que somos las únicas personas en el planeta que a veces nos sentimos rotas, insuficientes e incapaces. Y es en esos momentos cuando la autoexigencia puede ser esa aliada con la que nos sentimos protegidas, tras un intento de ocultar nuestras inseguridades, mostrando solo aquello que creemos que no nos pondrá en riesgo.

«Si doy siempre lo mejor, llevo una dieta perfecta, luzco un cuerpo ideal y me comporto siempre de forma correcta, podré protegerme del juicio externo, de la culpa y del sentimiento de insuficiencia.»

Cuanto más intentamos ser o parecer perfectas, más nos acecha la vergüenza y el control de la comida y de nuestros cuerpos

El psicólogo George A. Kelly, en su libro *Psicología de los constructos personales*, considera al hombre como observador de la realidad desde sí mismo, con la capacidad de atribuir significados a esta para así poder predecir y anticipar los sucesos futuros. Tiene sentido, pues, que tras observar qué es lo que más reconocimiento atrae intentemos imitar aquellos estereotipos que más encantan. Todas las personas buscamos pertenecer y, ante este intento, creemos que dar siempre lo máximo de nosotras mismas puede resultar una buena idea para sentirnos seguras. Y en este mismo intento caemos en el error de depender cada vez más del entorno y, curiosamente, nos aislamos cada vez más. Fomentamos la competencia, dejando a un lado la cooperación, y favorecemos la insatisfacción en vez de la gratitud.

En esta competición por intentar cumplir con todo lo que supuestamente se espera de nosotras nos olvidamos de que no necesitamos la perfección. Cuanto más intentamos ser o parecer perfectas, más nos acecha la vergüenza y el control de la comida y de nuestros cuerpos. Y cuanto más alimentamos esta vergüenza, más fijas vamos a mantener las ideas preconcebidas sobre lo supuestamente correcto y aceptable.

168 169