

¿Tiene una relación saludable con la comida?



Marque las afirmaciones que más lo identifican.

Señales de una relación saludable con la comida

Por lo general:

- Veo la comida como una forma de nutrir y cuidar mi salud y bienestar.
- Como cuando tengo hambre y paro cuando estoy lleno.
- Como regularmente y tengo una rutina, como desayuno, almuerzo y cena.
- Reconozco que todos los alimentos tienen algún valor.
- Como alimentos variados de todos los grupos de alimentos.
- Disfruto comiendo.
- Me siento cómodo comiendo con otros y solo.
- Me siento bien conmigo mismo.

Señales de una relación poco saludable con la comida

A menudo:

- Me siento culpable o avergonzado cuando como.
- Etiqueto los alimentos como “buenos” o “malos”.
- Paso largos períodos sin comer, restrinjo lo que como, hago dieta a menudo o sigo modas de alimentación.
- Como cuando me siento estresado, deprimido, enfadado, triste o aburrido.
- Utilizo la comida como recompensa o tengo “días en que hago trampa”.
- Dependo en gran medida de registrar las calorías o intento eliminar con ejercicios las calorías que he ingerido.
- Me siento fuera de control cuando como.
- Me critico por las elecciones de comida o por comer mucho.

Las afirmaciones de la izquierda son signos de una relación sana con la comida. Si se identifica más con las afirmaciones de la derecha, quizá le convenga consultar a un profesional de salud mental. Este puede ayudarlo a construir una relación más sana y compasiva con la comida y con usted mismo.

Material de referencia

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3 de febrero de 2024.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12 de octubre de 2023.

Optum

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y está sujeto a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF15047674 333079-112024 OHC