

Comer no compensatorios.		Comer compensatorios o sustitutivo.		
Hambre/ saciedad	Antojo	Ansioso	Comer compulsivo	Atracón
Sensación fisiológica	Apetito / Hedónico /Placer	Necesidad de comer para compensar emociones	Voraz/ Rápido/ Grandes Cantidades	Pérdida de control
<p>La sensación de hambre va aumentando con el tiempo.</p> <p><b>Sensaciones asociadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leve sonido en el estómago</li> <li>• Rugidos en el estómago.</li> <li>• Dificultad de concentración</li> <li>• Dolor en el estomago</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Debilidad</li> <li>• Dolor de cabeza.</li> </ul> <p>Dependiendo del nivel de hambre se puede observar un comer lento hacia un comer acelerado (mascar y tragar), lo que se calma cuando el hambre cede.</p> <p>¿En qué parte de tu cuerpo te fijas para saber cuánta hambre tienes?</p> <p>¿Como sabes cuando tienes hambre?</p> <p>Saciedad/ Plenitud</p> <p>¿En qué momento dejas de comer?</p>	<p>Es repentina. Se activar por estimulación sensorial</p> <p>Está dirigida a un tipo específico de comida</p> <p>Puede o no tener que ser satisfecho de inmediato.</p> <p>Buscan la satisfacción: Sentimiento de bienestar o placer cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.</p> <p>No necesariamente hay hambre, puede ocurrir estando satisfecho.</p> <p>El comer puede ser rápido o lento.</p> <p>Da respuesta al estresor (estimulo). Se da en momentos de aburrimiento, en festejo, para relajarse, para compartir, etc.</p>	<p>Ansiosa: Con tensión mental y emocional.</p> <p>A la base hay una situación o estímulos (externo o interno) estresante, generando emociones que no se han gestionado. El comer genera un nivel de calma, solo durante la ingesta, sin embargo, vuelve la sensación ansiosa (en algunos casos esta sensación nunca disminuye). al finalizar vuelve la sensación de ansiedad.</p> <p>El comer se da sin saborear, la atención está en los pensamientos por lo cual no se disfruta de manera correcta los alimentos. Muchas veces culpándose.</p> <p><b>Tipos de comer ansiosos.</b></p> <p><b>Food- addiction:</b> La persona va en busca de la comida por lo adictivo de la sustancia, no necesariamente quiere compensar emociones.</p> <p><b>Picoteos:</b> Va en busca de comida de forma espontánea, y rápida, busca lo que sea, come y no saborea ni disfruta el alimento.</p>	<p>Es un comer ansioso se da de forma: Voraz, rápido, compulsivo, la persona es capaz de comer grandes cantidades y volúmenes de alimentos.</p> <p>Se come en respuesta a estado emocionales muy aflictivos. Con rabia, impotencia, pena etc. Puede ser planificado o espontáneo.</p> <p>Se busca direccionar el malestar emocional hacia la sensación física del placer en boca (sabor), sensación masticatoria (mandíbula), sensación de tragar (pasar el alimento por la garganta), sensación de plenitud estomacal incluso dolorosa.</p> <p>Desconexión con las sensaciones corporales, por lo cual se continúa comiendo incluso cuando se está lleno. Deja de comer cuando el estomago le duele y a veces se genera reflujo.</p> <p>Generalmente se da en soledad, aunque, en algunos contextos se puede estar compartiendo con otros.</p>	<p>Es un comer compulsivo con pérdida de control. Hay un grado de perdida de conciencia (sensación de estar nublado), se realiza en soledad a modo de ritual, el cual puede ser o no planificado.</p> <p>La persona puede dejar de comer cuando, le cuesta respirar, siente reflujo gastrointestinal, tiene sensación de vomitar, dolor de estómago, abdomen muy inflamado incluso si se tocan la piel del estomago les duele.</p> <p>¿Alguna vez has comido y has sentido que perdiste el control, es decir no podrías parar de comer?</p> <p>¿Alguna vez te has nublado, es decir dejar de pensar, como perdida de conciencia con ese comer?</p>

La persona come de manera más rápida de lo habitual, masticando menos y tragando en mayor cantidad.

Pueden comer parados, están comiendo antes de sentarse a la mesa, hay un comer distraído frente a diferentes estímulos. En el comer se presentan una gran cantidad de pensamientos, muchos reiterativos, desconectándose de del alimento y de las sensaciones corporales.

Puede comer de manera rápida, masticando poco, traga en mayor cantidad, a veces no se para hasta sentir la sensación de plenitud gástrica.

Se debe investigar el nivel de hambre, determinando la cantidad de horas entre comidas, las cantidades ingeridas anteriormente y las sensaciones física del hambre.

Come en vez de elaborar psíquicamente la realidad.

Generalmente está asociado a restricción.

Puede sentirse culpable, avergonzado/a, con rabia o impotencia por su forma de comer.

Los pensamientos se pueden dirigir hacia el peso, la imagen y sobre todo las fijaciones corporales.

¿Este comer fue en soledad, intentando compensar un estrés o situación emocional difícil de manejar?

		¿En qué estás pensando cuando comes?		
--	--	--------------------------------------	--	--