Fabiola Gama

Impacto de las dietas

¿Cómo ha interferido la cultura de dietas en tu vida?

Hacer dietas puede tener consecuencias significativas en tu salud mental, emocional, física y social. Este inventario te ayudará a reflexionar sobre el impacto real que ha tenido en ti el intento de controlar tu cuerpo a través de dietas.

Fabiola Gama

LISTA DE CONSECUENCIAS DE HACER DIETA

Marca todo lo que aplique a tu experiencia. Puedes agregar consecuencias adicionales al final de cada sección.

SÍNTOMAS FÍSICOS

□ Aumento de peso.

□ Metabolismo más lento.

□ Antojos intensos por carbohidratos.

□ Cambios en los niveles de azúcar en sangre.

□ Desconexión con las señales de hambre.

□ Desconexión con las señales de saciedad.

□ Cansancio crónico, incluso al dormir bien.

□ Caída de cabello (más de lo habitual).

□ En mujeres: menstruación irregular o ausente.

□ Entumecimiento físico.

□ Otro:

SÍNTOMAS SOCIALES

□ Como diferente cuando hay otras personas presentes.

□ Comparo mi comida con la de los demás (cantidad o tipo).

□ Me preocupa lo que otros piensen de lo que como.

□ Me preocupa lo que otros piensen de mi cuerpo.

□ Intento comer lo mismo que otras personas.

□ He cancelado eventos sociales por la comida que se va a servir.

□ Evito situaciones sociales que impliquen comer.

□ Mis creencias sobre la comida y el cuerpo han afectado mis relaciones.

□ Otro:

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

□ Me preocupa constantemente lo que como.

□ Tengo reglas estrictas sobre la comida.

□ Cuento calorías, carbohidratos u otros aspectos de los alimentos.

□ Clasifico los alimentos como 'buenos' o 'malos'.

□ Me siento culpable si como algo que considero 'malo'.

□ Tengo cambios de humor frecuentes.

□ Temo sentir hambre.

□ Temo sentirme demasiado llena.

□ No confío en mi cuerpo.

□ Me da miedo no poder parar si como alimentos 'prohibidos'.

□ Fantaseo mucho con la comida.

□ Estoy constantemente pensando en lo que como o no como.

□ Otro:

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

□ Si rompo una regla alimentaria, como aún más.

□ Si como de más, compenso saltando comidas o comiendo menos después, incluso si tengo hambre.

□ Como más cuando estoy estresada.

□ Hago ejercicio solo para quemar calorías o bajar de peso.

□ Hablo mucho sobre dietas, peso o comida.

□ Durante las vacaciones, ignoro mis reglas y como en exceso sin importar qué tan llena me sienta.

□ He tenido episodios de atracones.

□ Evito la intimidad física.

□ Otro:

Fabiola Gama

A veces, la idea de hacer “una última dieta” viene acompañada de pensamientos que alimentan fantasías. Sin embargo, tal vez descubras que esto no se cumple como esperabas.

1. ¿Qué resultados esperas obtener de hacer esa última dieta?

2. Considerando tu historia de dietas y el impacto que han tenido en tu peso, comportamiento alimentario, vida social y estado emocional:

¿Cuáles serían algunas razones personales para soltar definitivamente el ciclo de las dietas?

Fabiola Gama

Fabiola Gama