

Ejercicios. Pilar 3: (Como comer para lograr una mejor gestión emocional)

1. **Calcula tu requerimiento calórico diario** según tus necesidades individuales (edad, peso, altura, sexo y nivel de actividad física). Si estás en tu peso ideal, selecciona la opción *mantener peso*.
2. **Haz un registro consciente de lo que comes a diario** durante al menos dos semanas. Anota sin juzgarte, sin intentar cambiar nada, simplemente para tomar consciencia real de tus hábitos actuales.
3. **Revisa la densidad calórica y calidad de los alimentos que consumes con frecuencia.** Clasifícalos dentro de la regla 80/20: ¿son mayormente alimentos nutritivos (80%) o menos saludables (20%)? Este paso es clave para ver con claridad qué tipo de energía estás metiendo a tu cuerpo cada día.
4. **Si sueles comer de forma impulsiva, observa:**
 - ¿En qué momentos del día o en qué situaciones sientes ese impulso?
 - ¿Qué emoción está más presente en esos momentos?
 - ¿Qué conflicto crees que puede estar generando ese patrón?

Anótalo todo. Cuanto más te observes, más vas a entender la raíz del automatismo.

Importante:

Si ya estás en tu peso ideal, simplemente asegúrate de mantener tu ingesta calórica dentro de lo recomendado para tu perfil, sin buscar bajar de peso. Enfócate en observar si realmente sigues, en la práctica, esa regla del 80/20. Y sobre todo, presta atención a cómo se relaciona tu alimentación con tus emociones.