

GUÍA

# ¿Por qué la comida se vuelve un problema, y cómo sanar el vínculo?

Descubrí la **causa raíz** y los **pilares** de mi  
método



## ÍNDICE

- 1-Introducción: lo que te pasa tiene sentido
- 2-Qué es el trauma (la definición que libera)
- 3-Cómo se forma el trauma
- 4-El sistema nervioso y la supervivencia
- 5-Lucha, huida y congelamiento en la vida diaria
- 6-El cerebro en trauma
- 7-La desconexión del cuerpo
- 8-El niño interior: la raíz emocional
- 9-Las máscaras y mecanismos de adaptación
- 10-Cómo se arma el conflicto con la comida
- 11-Restricción, control y culpa
- 12-El ciclo del descontrol alimentario
- 13-Hambre real vs hambre emocional
- 14-Por qué este método trabaja donde otros fallan
- 15-Los 6 mecanismos de cambio del método
- 16-Por qué el trabajo somático es imprescindible
- 17-Las 20 preguntas clave
- 18-Para quién es y para quién no es este método
- 19-Cierre: invitación al programa
- 20-Cronograma del programa

## PÁGINA 1

### INTRODUCCIÓN: LO QUE TE PASA TIENE SENTIDO

Si la comida se volvió un problema en tu vida, es porque, en algún punto, la comida empezó a cumplir una función que va mucho más allá de nutrir.

Muchas personas viven en guerra con su cuerpo y creen que el problema es la comida. Pero cuando miramos más profundo, vemos que la comida suele ser solo el escenario donde se expresa algo más antiguo: una relación dañada con el propio cuerpo y con las emociones.

Esta Guía no es una dieta. No te va a decir qué comer.

Te va a ayudar a entender por qué tu cuerpo hace lo que hace, por qué la comida se volvió un recurso emocional y cómo sanar esa relación desde la raíz.

Nada de lo que te pasa es azaroso. Todo tiene una lógica biológica y emocional. Y entender esa lógica es el primer paso para dejar de pelear con vos.

## PÁGINA 2

### QUÉ ES EL TRAUMA (LA DEFINICIÓN QUE LIBERA)

Trauma no es lo que pasó.

Trauma es lo que quedó sin poder sentirse, procesarse o regularse en el cuerpo.

Dos personas pueden vivir experiencias similares y solo una desarrollar síntomas. La diferencia no está en el hecho, sino en si el sistema nervioso tuvo recursos para atravesarlo.

El trauma se produce cuando una experiencia fue:  
demasiado intensa,  
demasiado temprana,  
demasiado prolongada,  
o vivida en soledad emocional.

No importa si “objetivamente” fue grave.

Importa si tu cuerpo pudo sentirse acompañado, sostenido y seguro.

El trauma no es debilidad. Es una respuesta adaptativa del organismo para seguir viviendo.

## PÁGINA 3

### CÓMO SE FORMA EL TRAUMA

Cuando una experiencia supera la capacidad de regulación, el sistema nervioso entra en modo supervivencia. Su prioridad deja de ser el bienestar y pasa a ser la protección.

En la infancia esto es especialmente importante, porque el sistema nervioso todavía se está formando. Un niño no puede regularse solo: Necesita a otro.

Cuando no hay contención emocional suficiente, el cuerpo aprende:

“Esto es demasiado para mí”

“Estoy solo con esto”

Y entonces guarda la experiencia sin integrar. No como recuerdo consciente, sino como tensión, miedo, alerta o desconexión corporal.

El trauma no queda en la mente. Queda en el cuerpo.

## PÁGINA 4

### EL SISTEMA NERVIOSO Y LA SUPERVIVENCIA

Nuestro sistema nervioso tiene un objetivo: mantenernos con vida. Cuando percibe peligro, activa respuestas automáticas.

Dentro de la ventana de tolerancia podemos:  
Sentir sin desbordarnos,  
Pensar con claridad,  
Escuchar el cuerpo,  
Elegir.

Fuera de esa ventana aparecen dos extremos:  
Hiperactivación (ansiedad, urgencia, control),  
Hipoactivación (desconexión, apatía, anestesia).  
El trauma suele empujarnos a vivir gran parte del tiempo  
fuera de esa ventana.

## PÁGINA 5

### LUCHA, HUIDA Y CONGELAMIENTO EN LA VIDA DIARIA

Estas respuestas no son psicológicas: Son biológicas.

#### **Lucha se expresa como:**

Control rígido con la comida, autoexigencia, enojo con el cuerpo.

**Huida aparece como:** Ansiedad constante, mente que no para, comer apurado o sin presencia.

**Congelamiento se manifiesta como:** Desconexión al comer, atracones en trance, sensación de vacío.

No son fallas de carácter. Son estrategias de supervivencia.



Figura 1 – Ventana de tolerancia

## PÁGINA 6

### EL CEREBRO EN TRAUMA

Cuando el trauma se activa:

La amígdala entra en alarma,  
el hipocampo pierde contexto,  
la corteza prefrontal se inhibe.

El cerebro se organiza para sobrevivir, no para disfrutar.

El cuerpo aprende: "Sentir no es seguro".

Y entonces ocurre algo central: Nos vamos del cuerpo y quedamos atrapados en la mente.

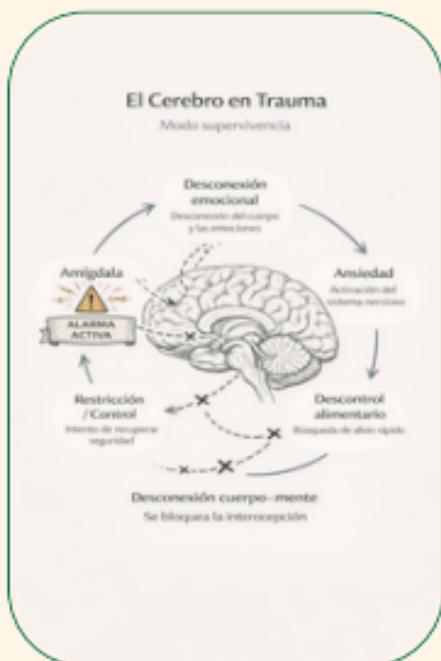


Figura 2 – Amígdala,  
hipocampo y corteza  
prefrontal

## PÁGINA 7

### LA DESCONEXIÓN DEL CUERPO

Para sobrevivir, muchas personas dejan de sentir:  
hambre real,  
saciedad,  
cansancio,  
emociones.

El cuerpo deja de ser hogar y pasa a ser objeto:  
Algo que hay que controlar, corregir o dominar.  
Cuando el cuerpo se vive como un problema, la comida deja de ser alimento. Se vuelve control, alivio, castigo o anestesia.

## PÁGINA 8

### EL NIÑO INTERIOR: LA RAÍZ EMOCIONAL

El niño interior es la parte de nosotros que aprendió cómo había que ser para pertenecer y estar a salvo.

Un niño no puede irse ni defenderse. Solo puede adaptarse. Si al sentir molestaba, aprendió a no sentir.

Si al necesitar no había respuesta, aprendió a no necesitar.

Si el amor era condicional, aprendió a exigirse.

Estas adaptaciones fueron inteligentes.

Pero hoy siguen actuando, incluso cuando ya no son necesarias.

## PÁGINA 9

### LAS MÁSCARAS Y MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

Las máscaras no son mentira. Son protección. Control, perfeccionismo, complacer, autoexigencia o desconexión emocional fueron formas de sostener el vínculo y evitar el dolor.

El problema es que estas máscaras rompen la conexión corporal.

Y sin cuerpo, no hay regulación emocional.

La comida aparece entonces como uno de los pocos reguladores disponibles.

## PÁGINA 10

### CÓMO SE ARMA EL CONFLICTO CON LA COMIDA

La comida se vuelve conflicto cuando:

El cuerpo no es seguro,  
la emoción no tiene salida,  
el control aparece como falsa solución.

La comida calma, anestesia, ordena y distrae.

No porque falte voluntad, sino porque falta regulación emocional.

El hambre emocional no es hambre de comida.  
Es hambre de aceptación.

## PÁGINA 11

### **RESTRICCIÓN, CONTROL Y CULPA**

Muchas personas hacen un contrato silencioso:  
"Si controlo la comida, controlo lo que siento".

La restricción no es 'disciplina'.

Es miedo organizado.

La culpa aparece cuando el control falla. Y la culpa intenta restaurar orden castigando al cuerpo.

Así se perpetúa el conflicto.

## PÁGINA 12

### EL CICLO DEL HAMBRE EMOCIONAL

Este ciclo no se rompe con más control.  
Se rompe devolviendo seguridad al sistema nervioso.



Figura 3 – Círculo del hambre emocional.

## PÁGINA 13

### **POR QUÉ ESTE MÉTODO TRABAJA DONDE OTROS FALLAN**

Las dietas fallan porque intentan corregir la conducta sin sanar la relación.

Este método trabaja donde nació el problema:

En el vínculo con el cuerpo y las emociones.

Cuando el cuerpo deja de ser enemigo, la comida deja de ser campo de batalla.

## PÁGINA 14

### **LOS 6 MECANISMOS DE CAMBIO DEL MÉTODO**

Devuelve seguridad interna  
Interrumpe la culpa  
Reconstruye confianza corporal  
Libera la mente  
Crea regulación emocional  
Recablea el sistema nervioso  
Cambia cómo te nutris.  
Cambia desde dónde decidís.

## PÁGINA 15

### **POR QUÉ EL TRABAJO SOMÁTICO ES IMPRESCINDIBLE**

El trauma no se resuelve entendiendo.  
Se transforma sintiendo en seguridad.  
El cuerpo es el lugar donde ocurrió la desconexión.  
Y también es el lugar donde ocurre la sanación.

## PÁGINA 16

### LAS 20 PREGUNTAS CLAVE

Sí / A veces / No:

- ¿Vivís en alerta o ansiedad constante?
- ¿Sentís culpa después de comer “fuera del plan”?
- ¿Hiciste dietas crónicas?
- ¿Comés por ansiedad?
- ¿Comés por tristeza/vacío?
- ¿Te cuesta sentir hambre real?
- ¿Te cuesta sentir saciedad?
- ¿Tenés miedo de perder el control?
- ¿Necesitás reglas estrictas para sentirte seguro/a?
- ¿Te desconectás al comer?
- ¿Pensás mucho en comida?
- ¿Comés a escondidas o con vergüenza?
- ¿Sentís enojo con tu cuerpo?
- ¿Sentís vergüenza corporal?
- ¿Tu autoestima cambia según lo que comiste?
- ¿Comer te genera más ansiedad que placer?
- ¿Alternás “me porto bien” y “me desbordo”?
- ¿Tenés resistencia a la insulina/diabetes/sobrepeso/obesidad o sospecha?
- ¿Te sentís desconectado/a del cuerpo en general?
- ¿Buscás control externo porque no confiás en vos?

## PÁGINA 17

### **PARA QUIÉN NO ES ESTE MÉTODO**

No es para:

Quien busca resultados rápidos,  
quien quiere "solo una dieta",  
quien no está quiere sentir el cuerpo,  
quien evita emociones a toda costa,  
quien busca control, no transformación.

Este es un proceso de transformación emocional y biológica.  
No es solo "un plan de comidas".

## PÁGINA 18

### CIERRE: INVITACIÓN AL PROGRAMA

Sanar no es corregirte.

Sanar es volver a habitarte.

Nutrición con Alma es una invitación a ese regreso:

A dejar de tener problemas con la comida,

a escuchar lo que tu cuerpo necesita, y a construir una forma de nutrirte.

## PÁGINA 19

### PROGRAMA NUTRICIÓN CON ALMA

Un programa para aprender a gestionar la alimentación y las emociones, sanar el hambre emocional y nutrirse con equilibrio, conciencia y confianza corporal.

A través de un proceso de escucha somática y reconstrucción del vínculo con el cuerpo, Nutrición con Alma te acompaña a salir del control, la culpa y la restricción, y a construir una relación estable, segura y sostenible con la comida.

No es una dieta.

Es un camino de reconexión, autorregulación y cuidado profundo a través de la nutrición y la conciencia.

## PÁGINA 20

### **Cronograma del Programa (4 módulos · 15 días cada uno)**

Duración total: 8 semanas

Objetivo global: aprender a gestionar la alimentación y las emociones, sanar el hambre emocional y nutrirse con equilibrio, conciencia y confianza corporal.

- Sesiones semanales 1:1
- Workbook de trabajo
- Seguimiento diario
- Guía Nutricional personalizada
- Desafío de alimentación consciente

Para más información y responder todas tu dudas  
escribinos un mensaje de Whatsapp al +54 9 3412598888