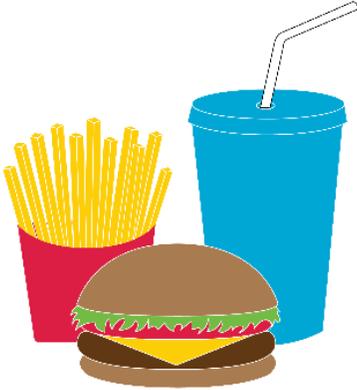


UNA RELACION POSITIVA CON LOS ALIMENTOS



En una relación positiva con los alimentos, no hay alimentos “malos” ni “buenos”. Todos nutren su cuerpo con nutrientes y energía. Esto significa que la comida es **moralmente neutral**. Una manera de formar esta relación **positiva** es cambiar el idioma que usa alrededor de los alimentos.

**Los alimentos no son malos ni buenos.
Alimentos son alimentos.**

A continuación se muestran ejemplos para ayudarlo a hacer cambios saludables para formar una relación positiva con los alimentos.

¡Cambiamos de perspectiva!

¿En vez de limitar alimentos, porque no aceptar todos? Esto es parte de formar una relación saludable con los alimentos. Las señales corporales como el hambre, la sed y los antojos le ayudan a elegir qué comer. Al estar consciente y escuchar su cuerpo, usted puede tomar mejores decisiones.

| | |
|---|---|
| Expresa gratitud a su comida por proporcionar nutrientes y alegría. | "Esta pasta con queso me ha ayudado a relajarme después de terminar un día ajetreado en el trabajo". |
| Acepte que no existe una jerarquía de alimentos (algunos alimentos son mejores que otros). | "¡Me encanta comer galletas de chocolate como bocadillo al mediodía para llenarme de energía!" |
| Escuche a su cuerpo. | "Me siento un poco lleno. Está bien si no termino mi comida. También está bien si me da hambre más tarde y me como el resto". |

“Engordante” y “insano” a veces se usan para describir alimentos. Estas palabras pueden conducir a relaciones y conductas alimentarias **poco saludables** y **negativas**.



En vez, use sus **cinco sentidos** para describir alimentos. Use palabras como “agrio” o “crujiente”. Cambios como este pueden ayudarlo a formar una **mejor** relación con los alimentos.

Puede pensar en otras maneras de como formar una relación positiva con los alimentos?

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) Para más información sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la página YourTexasBenefits.com