

Nutricionistas de El CoCo recomiendan a los padres "enseñar" a sus hijos a establecer una relación sana con la comida y no recurrir a los alimentos como premio

Los alimentos ricos en grasa y azúcar que se utilizan como premio, fomentan el hambre emocional en los niños. La primera causa de la alimentación emocional es la ansiedad, seguida del estrés y el aburrimiento. Es importante desarrollar la capacidad de escuchar las señales de hambre y saciedad, e identificar cuando se tiene hambre de verdad

Un estudio realizado por El CoCo, la aplicación gratuita que analiza los productos de supermercados para ayudar a las familias a elegir los alimentos más saludables observa que las emociones animan a comer. Según los datos arrojados por el estudio, la emoción que más incita al alimento es la ansiedad (49,7%), seguida del estrés (41,2%), el aburrimiento (36,9%), la tristeza (19,7%), la alegría (19,3%) y, por último, el enfado (10,3%).

En este sentido, se percibe que la comida y las emociones van unidas, creando entre ellas una relación compleja e intensa que se origina ya en el vínculo afectivo que se desarrolla durante la lactancia materna. Por ello, no se debe utilizar los alimentos ricos en grasa y azúcar como premio o bálsamo para los niños, con el fin de evitar generar asociaciones que fomenten el hambre emocional, ya que expertos en nutrición observan que cuando se trata de agradar a los niños, está muy extendido que los adultos utilicen los dulces, la bollería industrial, los ultraprocesados y alimentos hiper azucarados como recurso fácil y rápido. Antes de recurrir a ello, hay que pensar en qué otras alternativas existen para premiar a los hijos y pasar un buen rato con ellos.

Asimismo, uno de los equipos de especialistas de Nutritional Coaching, pioneros en coaching nutricional que colabora con El CoCo, afirma que la clave está en aprender a regular la alimentación emocional desde que pequeños y enseñarles hábitos de alimentación saludable que impliquen aprender a lidiar las emociones con otras estrategias diferentes a la comida para disfrutar del placer de los alimentos de forma consciente, sin utilizarlos como premio o bálsamo emocional

Yolanda Fleta, cofundadora de Nutritional Coaching, especialista en Sociología de la alimentación y miembro de la International Association of Coaching (IAC), afirmó: "No es que tengamos hambre, es que queremos dejar de sentir determinadas emociones y recurrimos al alimento en busca de confort y bálsamo emocional. Seguramente esto nos resulta familiar, y no tiene por qué ser un problema. Mientras que episodios ocasionales de hambre emocional, se consideran parte de un comportamiento "normal" en la alimentación, si se repite con frecuencia en el tiempo, ese patrón nos convierte cada vez en más dependientes, puesto que los alimentos a los que recurrimos son aquellos ricos en grasa y azúcar, ultrapalatables y con gran poder de adicción".

Cuando el patrón aprendido consiste en recurrir a los alimentos, la persona no aprende a afrontar sus emociones, sino que trata de huir de ellas a través de la comida. Lo que en un primer lugar puede parecer una buena idea, (Ej. comer chocolate para aliviar el estrés o el aburrimiento, se convierte en un problema, puesto que no saber autorregular el hambre emocional es una de las barreras con las que se encuentran las personas que afirman no ser capaces de mantener una alimentación y un peso saludable.

"Las emociones siempre van a estar presentes en nuestra vida. Tenemos que apostar por los hábitos saludables, y enseñar a nuestros hijos a diferenciar el hambre real del emocional, y a saber controlar el impulso de calmar nuestro estado emocional con alimentos que normalmente suelen ser altos en azúcar o grasas. Si no lo hacemos, terminaremos utilizando la comida como calmante en estados de ansiedad, estrés, aburrimiento o tristeza y provocando alteraciones alimenticias", declaró Bertrand Amaraggi, CEO de El CoCo.

En el caso de no poder controlar estos hábitos, los especialistas de El Coco y Nutritional Coaching, recomiendan pedir ayuda a expertos que para ayudar a afrontar estas situaciones; así como, identificar posibles trastornos de la alimentación causado por factores emocionales. A modo de consejo, los especialistas coinciden en la importancia de hacer ejercicio y actividades de ocio para evitar los momentos de aburrimiento que hacen que se busque apoyo y solución en la comida. Cuando se tiene hambre real, lo que se necesita es aportar al cuerpo el alimento que necesita para lograr el equilibrio homeostático. Es importante desarrollar la capacidad de escuchar las señales de hambre y saciedad, y principalmente identificar cuando se tiene hambre de verdad.

¿Qué es Alimentación Emocional?

El hambre emocional se considera un patrón alimentario maladaptativo en el que la persona come de forma desinhibida, en respuesta a una señal interna, como son sus emociones. La ingesta, en ese caso, no busca satisfacer un hambre real, sino aliviar o calmar las sensaciones que produce cierta emoción.

El hambre emocional y otros comportamientos desadaptativos se desarrollan en respuesta a una diversidad de factores desencadenantes, desde el estrés psicológico hasta las interminables señales externas relacionadas con la comida que se recibe en el entorno en la sociedad actual.

Acerca de El CoCo

El CoCo es una aplicación móvil gratuita, disponible en la web www.elcoco.es, App Store y Google Play, que ayuda a los consumidores a entender la información nutricional de los embalajes de los productos de alimentación que se comparan con tan solo escanear el código de barras. Se trata de una app que detecta ultraprocesados. Es un proyecto emprendedor formado por un equipo de personas apasionadas y convencidas de que es posible crear una empresa que tenga un impacto positivo en la sociedad. Basado en la economía colaborativa, autofinanciado y 100% independiente, cuenta con una base de datos de más de 250.000 productos en España.

Consultar el Manifiesto de El CoCo

Acerca de Nutritional Coaching

Son la primera consultoría especializada en Coaching Nutricional en el mundo. Trabajan desde el año 2008 en este nuevo enfoque, ayudando a sus pacientes e impartiendo formación a Nutricionistas y profesionales de la Salud y del deporte tanto en España como en América Latina. Más de 1500 pacientes atendidos en sus consultas y más de 15.000 estudiantes se han formado con ellos en España y América Latina en modo presencial y On Line. <https://nutritionalcoaching.com/>

Datos de contacto:

Pilar Cerezo Cabrero
616052506

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Nutrición](#) [Sociedad Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#) [Premios Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>