

# ¿Qué te está



## ¿Qué causa o conduce a la alimentación emocional?

La alimentación emocional tiene muchas causas .

- Dificultad de distinguir entre hambre física o emocional
- Dieta
- Ansiedad y estrés laboral
- Preocupaciones financieras
- Problemas de salud
- Problemas de pareja
- Estrés situacional y estacional

[Alimentación emocional: qué es y consejos para manejarla – Cleveland Clinic](#)

## Cuándo buscar ayuda.

- Si está lidiando con una **alimentación emocional**, es mejor consultar a un médico o un terapeuta y tener una evaluación para determinar si tiene un problema médico subyacente o algo más que esté sucediendo.
- La alimentación emocional puede ser un signo de alimentación **desordenada**, lo que puede conducir a un trastorno alimentario.
- La **alimentación desordenada** puede incluir:
  - Ser muy rígido con la elección de alimentos
  - Etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos"
  - Dieta frecuente o restricción de alimentos
  - Suele comer en respuesta a las emociones más que del hambre física
  - Horario irregular de las comidas
  - Pensamientos obsesivos sobre la comida que empiezan a interferir con el resto de tu vida.
  - Sentimientos de culpa o vergüenza después de comer alimentos que considera "poco saludables".

<https://health.clevelandclinic.org/emotional-eating/>

## ¿Cuáles son algunos de los signos de la alimentación emocional?

- Usas la comida para consolarte.
- Comes cuando no tienes hambre.
- Come demasiado rápido.
- Tiene antojos urgentes y repentinos.
- Sólo tiene antojos de ciertos alimentos
- Oculta sus hábitos alimenticios de los demás.
- Se siente culpable después de comer.

## Consejos para controlar la alimentación emocional

- Cambia tu dieta para estar más saludable.
- Comer mandarinas.
- Sea consciente de lo que está comiendo.
- No te dejes pasar demasiado

hambre.



## FIRST CHOICE

### Group Visits

#### At South Broadway Clinic

- **Martes**, 1 de Agosto- a las 10 am  
Tema: **El microbioma**
- **Jueves**, 3 de Agosto a las 5:30pm  
Tema: **Sesión informativa**
- **Tuesday**, 8 de Agosto a las 10 am  
Tema: **Necesitamos sus comentarios- Evaluación**
- **Martes**, 15 de Agosto a las 10 am  
Tema: **Cómo leer las etiquetas de los alimentos**
- **Martes**, 22 de Agosto a las 10 am  
Tema: **Cardio para principiantes**

## Eventos de estilo de vida en la ciudad

- **First Friday Fractals**  
Museo de Historia Natural y Ciencia  
1801 Mountain Rd NW  
505-841-2800  
Hora: 6,7,8, and 9pm showings  
Adult \$10  
Personas mayores and 13-17yrs \$10  
3-10yrs \$5  
<https://nmnaturalhistory.org/events/first-friday-fractals>
- **Albuquerque Downtown Growers' Market**  
Robinson Park, Albuquerque  
Every Saturday  
8am to 12 noon until Nov. 5th.  
[www.downtowngrowers.org](http://www.downtowngrowers.org)

## ¿Tiene preguntas?

Contacte a:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH  
Coordinador de Medicina del Estilo de Vida  
South Broadway Clinic  
505-924-7993

# What's Eating You?



## What Causes or Leads to Emotion Eating ?

Emotional eating has many root causes which may include the following:

- Difficulty distinguishing between physical and emotional hunger.
- Dieting
- Anxiety and work stress
- financial worries
- health issues
- relationship struggles
- Situational and seasonal stresses

[Emotional Eating: What It Is and Tips to Manage It – Cleveland Clinic](#)

## When to Seek Help:

- If you're dealing with **emotional eating**, it's best to see a physician or a therapist and have an assessment to determine if you have an underlying medical issue or something else going on.
- Emotional eating can be a sign of **disordered eating**, which may lead to an eating disorder.
- **Disordered eating** can include:
  - Being very rigid with food choices
  - Labeling foods as “good” or “bad”
  - Frequent dieting or food restriction
  - Often eating in response to emotions rather than physical hunger
  - Irregular meal timing
  - Obsessive thoughts about food that start to interfere with the rest of your life.
  - Feelings of guilt or shame after eating foods you view as “unhealthy”.

<https://health.clevelandclinic.org/emotional-eating/>

## What are Some of the Signs of Emotional Eating?

- You use food for comfort.
- You eat when you are not hungry.
- You eat too much too fast.
- You Have sudden urgent cravings.
- You have Craving only certain foods.
- You hide your eating habits from others.
- You feel guilty after eating.

## Tips for Controlling Emotional Eating

- Change your diet to be healthier.
- Eat mandarin oranges.
- Be mindful about what you're eating.
- Don't let yourself get too

## FIRST CHOICE

### Group Visits

#### At South Broadway Clinic

- **Tuesday**, August 1st- at 10am  
Topic: **The Microbiome**
- **Thursday**, August 3<sup>rd</sup> at 5:30pm  
Topic: **Informational Session**
- **Tuesday**, August 8<sup>th</sup> at 10am  
Topic: **Need Your Feedback-Evaluation of BLFC**
- **Tuesday**, August 15<sup>th</sup> at 10am  
Topic: **How to Read Food Labels**
- **Tuesday**, August 22<sup>nd</sup> at 10am  
Topic: **Cardio for Beginners**

## Lifestyle Events Around Town

- **Albuquerque Downtown Growers' Market**  
Robinson Park, Albuquerque  
Every Saturday  
8am to 12 noon until Nov. 5th.  
[www.downtowngrowers.org](http://www.downtowngrowers.org)
- **First Friday Fractals**  
Museum of Natural History and Science  
1801 Mountain Rd NW  
505-841-2800  
Time: 6,7,8, and 9pm showings  
Adult \$10  
Seniors and 13-17yrs \$10  
3-10yrs \$5  
<https://nmnaturalhistory.org/events/first-friday-fractals>

## Have Questions?

Contact:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH  
Lifestyle Medicine Coordinator  
South Broadway Clinic  
505-924-7993