



Libre y  
Sin Remordimientos



VIVE TU VIDA LIBRE DE DIETAS



# INTRODUCCIÓN

¡Felicidades! Si tienes este Ebook es porque estás cansada de hacer dieta tras dieta, te sientes abrumada con todas las promesas que trae consigo hacer una nueva dieta y ya no quieres seguir pensando todo el tiempo en que puedes comer, cuántas calorías comiste o debes comer en el día, medir alimentos y sentirte culpable por lo que comes. Pudieras sentirte frustrada con tu cuerpo, constantemente sientes que debes modificarlo para poder ser más feliz y que debes bajar de peso para ser exitosa en la vida y cumplir tus metas. Si te sientes así, te informo que no estás sola, hay miles de mujeres y hombre que están en el mismo lugar que estas tu. Y yo fui una de ellas.

Hola mi nombre es Norimar Caraballo, soy licenciada en nutrición y dietética y coach en nutrición, y todo lo que te mencione anteriormente lo pasé yo. Estuve años batallando con mi peso de dieta en dieta, subiendo y bajando de peso, lo que me llevó a desarrollar dos trastornos de alimentación, bulimia y atracones. Tras años de sufrimiento un día decidí dejar atrás las dietas, los planes y a simplemente amarme tal como soy. Busqué información y me he ido educando en la Alimentación Intuitiva y el movimiento de Salud en Todas las Tallas, donde descubrí que no estoy sola, que muchos estudios demuestran que las dietas no funcionan y que puedes tener salud y cuidarte desde el amor propio. (si quieres conocer un poquito más sobre mi historia y cómo a pesar de que batallaba con mi peso me convertí en nutricionista te invito que leas mi blog <https://www.tunutricionistaplus.com/blog>). Actualmente no mido alimentos, no me peso con frecuencia, no cuento calorías y llevo mas de 5 años que no hago una dieta. ¿Qué si hago? Como cuando tengo hambre, incluyo frutas, vegetales y también mis alimentos favoritos como parte de mi alimentación diaria y hago ejercicios que disfruto.



# INTRODUCCIÓN

¿Te suena interesante? Cree este Ebook para ustedes, que como yo, están cansadas del mundo de las dietas. Quiero que conozcas que es la alimentación intuitiva y comiences a dar los pasos para liberarte del mundo de las dietas y las restricciones.

## ALIMENTACION INTUITIVA

La alimentación intuitiva es una manera de alimentarse fuera de las dietas y las reglas externas, utilizando las señales de tu cuerpo como el hambre y la saciedad como guía principal. Se trata de aprender a vivir y navegar dentro de una sociedad que nos enseña a no confiar en nosotros mismos y en nuestro cuerpo. Mientras vamos adquiriendo más confianza en nosotros mismos, no sentirás la necesidad de disculparte, explicar o justificar lo que comes, cómo te ves y cómo vives tu vida. La autoconfianza nos permite conectar con la intuición y el conocimiento interno, el cual lo adquirimos desde nacimiento. Tienes el derecho de reclamar y reconectar contigo misma, de alimentarte como tú decidas sin sentirte culpable o con vergüenza. Tienes derecho a ser libre y a comer sin culpas y sin remordimientos.

El concepto de alimentación intuitiva fue creado en 1995 por Evelyn Tribole y Elyse Resch, dos dietistas registradas estadounidenses. Ambas escribieron un libro llamado: "Intuitive Eating, A Revolutionary Anti-Diet Approach". Ellas propusieron una forma muy sencilla de comer: come cuando tengas hambre o te apetezca y de este modo evitarás los atracones en el futuro.

Utilizando el concepto de alimentación intuitiva creado por estas dos colegas, les cree este Ebook, donde en 5 pasos comenzarás a dejar atrás las dietas y las restricciones.



## 1. No tienes que arreglar o modificar tu cuerpo:

Hemos crecido dentro de la cultura de las dietas. Esta cultura nos ha enseñado a asociar que estar delgado es sinónimo de salud y éxito, y que ser gordo es estar enfermo y ser malo. Esta idea está tan incrustada en nuestra sociedad que simplemente la damos por cierta. Pero en la realidad son solo ideales creados por la sociedad. Basado en esta idea hemos creado una serie de expectativas de cómo nos debemos ver y que debemos comer para poder estar saludables, ser amados, aceptados y valorados.

Para poder volver a reconectar contigo misma y tu intuición corporal debes dejar de intentar arreglar lo que no está roto, en otras palabras, no tienes que cambiar ninguna parte de tu cuerpo para ser feliz. Para ayudarte con esto debes reconocer cómo la cultura de las dietas ha afectado tu vida, esto incluye mensajes internos y externos

1. **Mensajes externos:** cualquier mensaje, comentario o señal que te diga como, cuando, donde debes comer; clasifique alimentos como malos o prohibidos; ofrezca una nueva dieta o estilo de vida para solucionar todos tus problemas; o se clasifique como alimentación limpia, detox o cualquier tipo de alimentación que tenga como fin cambiar alguna parte o todo tu cuerpo.

1. **Mensajes Internos:** Cuando tomas todas las reglas y las creencias que nos inculca la sociedad y las aplicas contigo misma dándolas por ciertas. Debido a esto comienzas a hacer dietas de moda, a eliminar grupos de alimentos, a hacer ejercicios de manera exagerada, entre otros.

# PASO 1



## Ejercicio #1: Mentalidad de Dieta

Nuestro primer paso será alejarnos de la cultura de las dietas y sus reglas. Así que comenzaremos a desaprender todo aquello que aprendimos desde pequeños. Haz una tabla e incluye en el lado izquierdo todos aquellos pensamientos relacionados a las dietas, alimentos prohibidos o las reglas que te impones al momento de comer, luego en el lado derecho tú mismo vas a demostrar que esas premisas son falsas. Tomate tu tiempo, puedes estar un día, e inclusive semanas intentando identificar todas esas reglas que has internalizado. El fin de este ejercicio es que poco a poco te des cuenta que estos pensamientos son falsos, que solo te limitan, y evitan conectar con las señales internas.

Mentalidad de Dieta	¿Por qué no es cierto este pensamiento?
No voy a comer carbohidratos o alimentos que tengan harinas como arroz, pasta, pan	Los carbohidratos me dan energía para poder llevar a cabo mis actividades diarias. Los carbohidratos son deliciosos y saludables.
Si como postre, debo duplicar mi tiempo de ejercicio.	No es necesario llevar a cabo actividades para compensar lo que me comí.
No debo consumir frutas porque tienen mucha azúcar.	
No como alimentos si no se cuantas calorías contiene.	

¿Qué descubriste al terminar este ejercicio?

-----  
-----  
-----

# PASO 2

Tu Nutricionista  
Plus



## 2. ¡ Es hora de desaprender!

Alguna vez has escuchado el término desaprender? Desaprender significa sustituir aquellas creencias que ya no nos sirven, para aprender otras nuevas. En este caso vamos a desaprender todo lo que se nos enseñó desde pequeñas en relación a la comida, nuestro cuerpo y el tamaño corporal. Este proceso de dejar atrás las dietas y comenzar con una alimentación intuitiva en base a amor propio comienza desaprendiendo. Para poder desaprender debemos buscar a fondo de donde vienen tus creencias, pensamientos, emociones y comportamientos relacionados a la comida, el peso, la salud y el autoestima, entre otros.

Principalmente hay dos cosas que debemos comenzar a desaprender:

- El peso y tu tamaño corporal no son un indicador de salud. No existe evidencia que relacione de manera directa exclusivamente el peso corporal con alguna condición de salud o enfermedad. En otras palabras, estar gordo no equivale a estar enfermo.
- Las dietas no funcionan. Menos del 5% de las personas que bajan de peso lo mantienen por un periodo máximo de 5 años (y esto no es tu culpa o la mía, como nos han hecho creer) y el 66% de las personas que bajan de peso recuperan más peso de que tenían cuando comenzaron la dieta.

La gran mayoría de las personas no bajan de peso porque no tienen fuerza de voluntad, sino porque el cuerpo humano ha evolucionado para sobrevivir. Si quieres conocer un poquito más sobre este tema visita mi blog:

<https://www.tunutricionistaplus.com/blog> ([Nuestros Cuerpos están Diseñados para Mantener un Peso Estable o "Set Point"](#)).

# PASO 2

## Ejercicio #2: Historial de Dietas

Utilizando la tabla, haz una lista de las dietas que has hecho, la edad, motivo, tiempo, peso que perdiste, si lo volviste a recuperar y comentarios.

Edad	¿Por qué hiciste esta dieta?	Tipo de dieta	¿Cuánto tiempo estuviste en esta dieta?	¿Perdiste peso?	Si perdiste peso, ¿cuánto tiempo lo mantuviste?	¿Volviste a recuperar el peso?	¿Recuperaste más peso de lo que perdiste?	Comentarios
10								

Luego de llenar la tabla contesta las siguientes preguntas:

¿Alguna de estas dietas arregló tu relación con la comida, y tu imagen corporal?

-----

¿Qué sucedió después de terminar cada dieta? ¿Qué recursos utilizastes en cada una de estas dietas, ej: tiempo, dinero, salud mental, etc?

-----

¿Qué descubriste al terminar este ejercicio?

-----

# PASO 3

Tu Nutricionista  
Plus



## 3. Atención y Conciencia Plena

El próximo paso es cultivar atención y conciencia plena. La conciencia plena es el acto de prestar atención a lo que estamos haciendo. Se trata de estar enfocado en el presente y disfrutar de tus experiencias sin crear juicios. La conciencia plena nos permite observar nuestra relación con la comida de una manera abierta, flexible, curiosa y sin reproches, ni culpas. A su vez, te permite estar consciente de tus pensamientos, sentimientos y experiencias sin sentir la urgencia de arreglarlas, más bien aceptarlas.

Cuando se trata de la comida la mayoría de nosotros tenemos una vocecita que constantemente juzga y critica lo que comemos y cómo comemos. Esta voz o el “Food Police”, constantemente nos está recordando reglas impuestas por la sociedad o nosotros mismos. Lo peor de todo es que si no le hacemos caso nos sentimos mal, culpables y hasta decepcionados de nosotros mismos. El hacerle caso con frecuencia a estas críticas internas solo nos lleva a desconectarnos con nuestra intuición y las señales que nos da nuestro cuerpo.

La conciencia plena nos permite hacer una pausa cuando estos pensamientos aparecen y evitar que se apoderen de ti. Por ejemplo, fui a las tiendas a comprarme un traje pero no me sirvió, en lugar de juzgarme y criticarme, puedo hacer una pausa y decidir cómo voy a responder a esta experiencia.

- 1. Presta atención.** Es hora de prestarle atención a tus pensamientos, sentimientos y creencias al momento de comer o cuando estás pensando en comida. Para poder lograr esto haz una pequeña pausa antes, durante y después de ingerir tus alimentos o cuando sientas hambre. Puedes hacer una lista de estos pensamientos.



# PASO 3

Tu Nutricionista  
Plus



## 3. Atención y Conciencia Plena (cont.)

2. **Haz una pausa, reflexiona y se curiosa** . Luego de prestar atención a esos pensamientos, sentimientos y creencias en relación a la comida, haz una pausa y refleja estos pensamientos, presta atención en tus emociones y las sensaciones físicas. Pregúntate:

- ¿De donde provienen?
- ¿Qué las causó?
- ¿Qué creencias limitantes originaron estos pensamientos?
- ¿Hacia dónde se dirige tu mente luego de tu pensamiento inicial?
- ¿Qué te dice tu mente? ¿Qué sucede cuando te atrapan todos estos pensamientos en relación a los alimentos?

3. **Toma acción.** Es momento de tomar acción consciente. Piensa en que le dirías a tu amiga más querida en una situación similar, aconsejate tu mismo en tercera persona con el mismo amor y compasión que utilizarías con tu mejor amiga o familiar.

### Ejercicio #3:

Piensa en una situación reciente donde experimentaste emociones negativas relacionada a los alimentos o a tu cuerpo. Utiliza los tres pasos anteriores y reflexiona sobre ellos.

¿Qué notaste cuando te tomaste el tiempo de pausar y reflexionar sobre tus pensamientos y sentimientos en ese momento?

-----

¿Qué descubriste?

-----

# PASO 4

Tu Nutricionista  
Plus



## 4. Reconecta con tu sabaduría interior.

Uno de los primeros pasos de reconectar con tu sabiduría interior es asegurarte que estás comiendo suficiente. Si no comes suficiente tus señales de hambre y saciedad no serían capaces de decirte cuando, como y cuanto debes comer. El comer menos de lo que tu cuerpo necesita es común en personas con un largo historial de dietas y personas con trastornos de alimentación. Esto también es común en personas con todo tipo de cuerpo, no solo en las personas delgadas, incluso si tiene un peso más alto, podrías estar malnutrido.

Señales que indican que deberías comer mas:

- Constantemente piensas en comida
- Frecuentemente tienes antojos.
- Te sientes cansada, irritable o no puedes concentrarte.
- Fluctuaciones de energía durante el día.
- Sentirte lleno con rapidez al momento de comer.
- Dificultad para identificar las señales de hambre.

Comer suficiente significa comer las calorías, carbohidratos, proteínas y grasas que tu cuerpo necesita. También significa comer y hacer meriendas de manera consistente.

### Reconecta con tus señales de hambre:

Las personas experimentan el hambre de diferentes maneras y en diferentes partes del cuerpo. Algunos ejemplos son:

- Disminución de energía, sentirse cansado y hasta lento.
- Falta de concentración, dolor de cabeza y mareos.
- Sentir irritabilidad.
- Sonidos estomacales, dolor abdominal leve y sensación de tener el estómago vacío.

# PASO 4

Tu Nutricionista  
Plus



## 4. Reconecta con tu sabaduría interior. (cont.)

La meta es comer antes de sentir dolor o hambre excesiva. Esto ayudará a confiar nuevamente en tu cuerpo, reduce el estrés a la hora de comer, la frecuencia de comer hasta llenarse demasiado y evita la indigestión.

### Ejercicio #4

Por los próximos días presta atención a tu cuerpo y tus señales de hambre a través del día y reflexiona:

- ¿Qué sientes cuando tienes hambre?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes hambre?
- ¿Cómo se sienten las diferentes etapas de hambre, hambre leve, hambre moderada y mucha hambre?
- ¿Puedes identificar las señales tempranas de hambre?
- ¿En qué momentos tuviste hambre pero no comiste?  
¿Por qué?

¿Qué descubriste en este ejercicio?

---

---

---



## 5. Pregúntate que realmente quieres comer.

Una pregunta poderosa que te debes hacer al momento de tener hambre es, ¿Qué quieres comer? Es muy común no saber qué contestar, ya que primero tendemos a pensar en que deberíamos comer “ ensalada, proteína” o nos vamos al otro extremo, comemos lo que aparezca y esto nos causa culpa. De ambas maneras, lo más probable es que lo que comes no es lo que tu o tu cuerpo quiere o necesita.

Cuando vayas a decidir qué comer, considera lo siguiente:

- ¿Qué suena delicioso en este momento?
- ¿Qué quiero comer para mi próxima comida?
- ¿Tengo hambre para algo específico?
- ¿Qué alimentos se sentirán bien si los consumo?
- ¿Qué sabores deseo?
- ¿Qué me satisface en estos momentos?

Si no puedes contestarlas, no te desesperes, el reconectar con tu cuerpo toma tiempo y práctica. La alimentación intuitiva se basa en experimentar, aprender y tomar un solo día a la vez. Cada vez que comas será una experiencia de aprendizaje y una oportunidad de conocerte a ti mismo, reconectar con tu cuerpo y tu sabiduría interna.

La alimentación intuitiva es:

- Flexible, basada en tu cuerpo y tu conocimiento.
- Hace énfasis en el sabor de los alimentos, la satisfacción, la salud física y emocional.
- Alimentarte de manera saludable incluyendo una gran variedad de alimentos sin culpa o vergüenza.

# PASO 5

Tu Nutricionista  
Plus



## 5. Pregúntate que realmente quieres comer. (cont.)

Es hora de eliminar las restricciones de tu mente. Cuando comenzamos a dar los pasos para eliminar estas restricciones es común sentirse fuera de control y/o comer hasta sentirse incómodo (mental y físicamente). Para poder sobrepasar esta fase y llegar a una fase donde te sientas conectada con cuerpo y tus señales de hambre y saciedad, tienes que pasar por la etapa de reintroducir todos aquellos alimentos que clasificaste como prohibidos, y confiar en ti misma.

### Ejercicio #5: Reintroduce aquellos alimentos clasificados como prohibidos.

- Haz una lista de estos alimentos.
- Lleva un registro de los que ya has reintroducido de manera regular.
- Escoge al menos dos de ellos y tenlos presentes en tu hogar de manera regular.
- Permite comer estos alimentos cuando te apetezcan. ¿Cómo saben? ¿Cómo se siente consumirlos?

Si este proceso es muy fuerte para ti, comienza con aquellos alimentos que te produzcan menos ansiedad. Es importante recalcar que es de gran beneficio trabajar esto con un profesional de salud que conozca de la alimentación intuitiva.

¿Qué descubriste al terminar este ejercicio?

---

---

# GRACIAS

Espero que esta guía haya sido de gran ayuda en tu proceso de romper con la cultura de las dietas y liberación corporal. Mi meta es ayudar a las personas a romper con estas ideas cerradas en relación a la comida. Quiero que hagas paz con la comida, aprendas a amar tu cuerpo tal y como eres y estés más cerca a vivir una vida feliz, sin culpa ni remordimientos.

Si quieres conocer más del tema te invito a que me sigas en mis redes sociales, que pronto les traigo una gran sorpresa. También puedes comprar los libros de Evelyn Tribole y Elyse Resch:

- "Intuitive Eating, A Revolutionary Anti-Diet Approach"
- "The Intuitive Eating Workbook: Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food"

Quiero saber de ti. Me encantaría conocer de ti y que te pareció este regalo que con tanto amor te prepare. Conecta conmigo en Facebook, Instagram y TikTok como @tunutricionistaplus o escríbeme a info@tunutricionistaplus.com

Para citas puedes llamar al 787-437-3169 o visita nuestra página de internet: [WWW.TUNUTRICIONISTAPLUS.COM](http://WWW.TUNUTRICIONISTAPLUS.COM)

