

WWW.ASNADI.ORG

RECURSOS PARA EL BIENESTAR

Regula tu
HAMBRE
Emocional
CALMA



Asnadi

Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

01

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

02

CONDUCTAS DE REGULACIÓN

03

RECURSOS ADAPTATIVOS

04-15

REFLEXIONANDO

16

© 2026 Maika Casas · Todos los derechos reservados ([CC BY-NC-ND 4.0](#)).

Escrito por Maika Casas, Técnico Superior en Dietética (TSD), coordinadora del Grupo de Especialización de Educación Nutricional de ASNADI, CEO de Nutrición Slow y directora del proyecto Alimentando Cerebros.

Con la colaboración de:

Fernando Martínez Aranzola, Psicólogo Sanitario nº: M-26899 y José María Díaz, Técnico Superior en Dietética (TSD) especialista en Psiconutrición y TCA, Psicólogo Sanitario nº: CL-05141

INTRODUCCIÓN

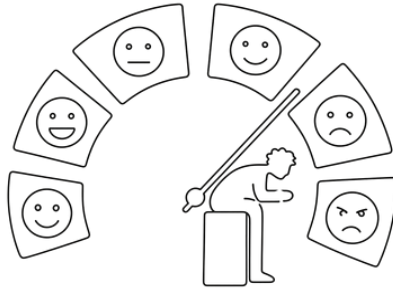
CONOCIENDO TU SISTEMA NERVIOSO



El organismo siempre busca —y casi siempre encuentra— alguna forma de autorregularse, de aliviar el malestar o el sufrimiento. Esta necesidad puede canalizarse a través de conductas muy diversas como el sexo, el ejercicio físico, el consumo de sustancias, el juego, las compras compulsivas o, por supuesto, la comida.

Por muy sanos que algunos de estos parezcan, si la finalidad es apagar esa activación desagradable, lo que se genera es una **dependencia a ese “recurso”** cada vez que esta aparezca. Se produce un apego a ese recurso como vía de alivio.

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO



El SNA está dividido en dos:

Sistema Nervioso Simpático (SNS), encargado de la activación tanto emocional como fisiológica en general (podríamos compararlo como el acelerador).

Sistema Nervioso Parasimpático (SNP), encargado de regular la activación del SNS (podríamos compararlo como el freno).

El cuerpo busca de manera instintiva formas de “desacelerar”, de calmar el malestar.

La comida puede convertirse un uno de esos recursos que el sistema nervioso utiliza para autorregularse frente a una activación “excesiva” del sistema nervioso autónomo (SNA).

CONDUCTAS DE REGULACIÓN



Aunque algunas de estas conductas son socialmente aceptadas e incluso promovidas por sus beneficios (como el deporte o el sexo), si su finalidad principal es apagar una activación emocional intensa o desagradable, pueden convertirse en estrategias de regulación poco adaptativas.

A nivel neurofisiológico, todas comparten mecanismos similares de refuerzo: la liberación de dopamina, endorfinas o cortisol, entre otros.

Lo que en un principio puede ofrecer alivio, con el tiempo puede convertirse en un problema.

RECURSOS ADAPTATIVOS



Comer o tener sexo por placer puede ser sano. Hacerlo siempre para evitar sentir o necesitar reconfortarte, no lo es.

Si se convierten en la única vía de escape, el cuerpo aprende a depender de ellas. El problema surge cuando se usan siempre para calmar la ansiedad o el malestar.

En este eBook encontrarás recursos que activan el sistema nervioso parasimpático (SNP) y ayudan a regular el malestar sin caer en dependencias.

Y recuerda: lo más importante siempre es buscar apoyo que te ayude a abordar el origen del malestar y encontrar soluciones reales.

EL FRÍO COMO REGULADOR



El frío, usado con cuidado, puede ser un recurso poderoso en momentos de ansiedad intensa o crisis de pánico.

1. Sumergir la cara en agua fría (10-15 segundos) o darte duchas frías breves. activa el nervio vago, estimulando el sistema nervioso parasimpático (SNP).
2. También los paseos en ambientes fríos, bien abrigados y en movimiento, ayudan a reducir la activación del sistema nervioso simpático.

Este tipo de exposición controlada al frío puede ser una herramienta sencilla y eficaz para calmar el cuerpo y devolverle el equilibrio.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

También llamada abdominal. Consiste en llevar el aire hacia la parte baja del abdomen (no al pecho). Al inflar el vientre al inhalar y desinflarlo al exhalar, activamos el nervio vago y favorecemos la relajación.

EXHALACIONES PROFUNDAS

Un patrón sencillo: inhala en 4–5 segundos y exhala en 7–8. Esta técnica ayuda a reducir la frecuencia cardíaca y la tensión interna en pocos minutos.

RESPIRACIÓN EN CAJA (BOX BREATHING)

Útil en momentos de alta activación. Se basa en 4 fases del mismo tiempo:

Inhala 4s → Retén 4s → Exhala 4s → Retén sin aire 4s. Repite durante 1–2 minutos.

Estas técnicas suelen ser seguras, ayudan a reconectar con el cuerpo y bajar la activación del sistema nervioso simpático.

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



La meditación y la atención plena (mindfulness) no consisten en “dejar la mente en blanco”, sino en observar sin juzgar lo que ocurre dentro y fuera de ti: pensamientos, emociones, sensaciones, respiración...

Ayuda a detener el piloto automático y crear espacio antes de reaccionar. Con práctica, fortalece el sistema nervioso parasimpático y mejora la tolerancia al malestar emocional.

1. **Meditación guiada:** seguir una voz que conduce la atención, ideal para principiantes.
2. **Mindfulness informal:** prestar atención plena a una acción cotidiana (ducharse, caminar, comer, respirar).
3. **Práctica corta y frecuente:** 5–10 minutos diarios pueden marcar una diferencia.

No se trata de controlar las emociones, sino de relacionarte con ellas desde otro lugar.

YOGA Y MOVIMIENTOS LENTOS



Prácticas como el yoga, el Tai Chi o el Qi Gong combinan respiración, movimiento lento y atención plena. Son formas de ejercicio suave que ayudan a regular el sistema nervioso y mejorar la conexión cuerpo-mente.

1. Activan el sistema nervioso parasimpático (SNP).
2. Reducen la rumiación mental y la ansiedad.
3. Mejoran la conciencia corporal y el autocontrol emocional.
4. Disminuyen la activación del sistema simpático (SNS).

Su práctica regular puede convertirse en una herramienta poderosa para calmar el cuerpo, observar la emoción sin huir de ella, y volver al presente desde un lugar más seguro.

CONEXION CON LA NATURALEZA



Los paseos por entornos naturales son una herramienta eficaz para reducir la ansiedad y favorecer la regulación emocional.

Si durante el paseo se presta atención a los sentidos —los sonidos, olores, texturas, colores o la temperatura del aire—, se potencia el efecto calmante del entorno natural y se activa el sistema nervioso parasimpático (SNP).

Caminar descalzo sobre césped o arena (si el entorno es seguro) también ayuda a reconectar con el cuerpo y el presente. Esta exposición sensorial directa puede reducir los niveles de cortisol y mejorar el estado de ánimo.

La naturaleza no solo ofrece descanso visual o físico, sino también una vía directa para volver al equilibrio desde el cuerpo.

OXITOPLANES



Las relaciones afectivas positivas generan oxitocina, conocida como la hormona de la paz. Esta sustancia actúa como modulador natural del sistema nervioso, promoviendo calma, confianza y seguridad.

El contacto físico positivo —un abrazo, una mano en el hombro, una caricia— con personas de confianza envía al cuerpo el mensaje de que “todo está bien”.

Como respuesta, se reduce el cortisol, la hormona del miedo, y con ello bajan el estrés y la ansiedad.

Yo los llamo oxitoplanes: momentos con personas que nos hacen sentir vistos, sostenidos y tranquilos. Fomentarlos es una forma sencilla y poderosa de autocuidado.

CHECKLIST DE OXITOPLANES



Pequeños gestos, grandes reguladores del sistema nervioso

- ✓ Abrazar a alguien que te da paz.
- ✓ Mirar a los ojos mientras hablas sin pantallas.
- ✓ Dar un paseo de la mano.
- ✓ Tomar algo con alguien que te escucha.
- ✓ Recibir un masaje, caricia o contacto físico seguro.
- ✓ Dormir acompañado/a o acurrucado/a
- ✓ Llamar a una persona con la que te sientes tú.
- ✓ Reír con alguien que te contagia alegría.
- ✓ Escribirle a alguien para recordarle lo importante que es para ti.
- ✓ Pedir ayuda emocional sin sentir culpa.
- ✓ Cantar o bailar con alguien que te quiere
- ✓ Agradecer un gesto afectivo... y dejarte abrazar.

Los oxitoplanes no cuestan dinero, pero valen oro. Conectan, sostienen y reconfortan.

AROMATERAPIA



Algunos aceites esenciales se han estudiado por sus posibles efectos relajantes y ansiolíticos, útiles como complemento en momentos de alta activación.

La lavanda, el incienso, la bergamota o el sándalo son los más estudiados por su capacidad para reducir la ansiedad y favorecer la calma.

Usarlos en difusores, o aplicar unas gotas en un pañuelo o la ropa, puede activar el sistema olfativo y enviar señales de seguridad al sistema nervioso.

Aunque no sustituyen un abordaje terapéutico, son una herramienta sensorial sencilla y eficaz que puede acompañar en procesos de autorregulación emocional.

EJERCICIO FISICO



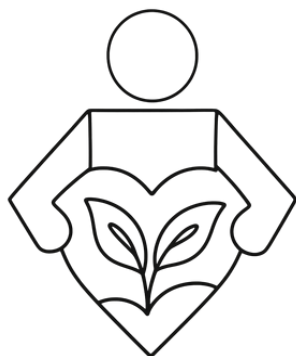
La práctica regular de ejercicio físico, desde caminar hasta entrenamientos de fuerza, tiene un impacto directo en el sistema nervioso y el estado emocional.

Al mover el cuerpo, se liberan endorfinas y serotonina, sustancias que mejoran el ánimo y generan sensación de bienestar.

A la vez, se reducen los niveles de cortisol, la hormona del estrés, disminuyendo así la ansiedad.

No hace falta “darlo todo”: caminar cada día, bailar, hacer una rutina sencilla o estiramientos suaves ya es una forma de regularte.

APOYOS NATURALES



SUPLEMENTOS

- El magnesio participa en múltiples funciones del sistema nervioso.
- El triptófano es precursor de la serotonina, neurotransmisor clave en el estado de ánimo y la calma.

INFUSIONES CALMANTES

Plantas como la valeriana, melisa, pasiflora, tila o lavanda se han utilizado tradicionalmente por sus efectos relajantes y han sido estudiadas en este contexto. Pueden usarse especialmente en momentos de agitación o antes de dormir.

Siempre es recomendable consultar con un profesional antes de usar suplementos, especialmente si hay medicación de base.

PSICOTERAPIA



Buscar ayuda psicológica no es un último recurso, es una decisión valiente e inteligente para abordar la raíz emocional y cognitiva de la ansiedad.

La terapia ofrece un espacio seguro para comprender lo que ocurre, desarrollar estrategias de regulación adaptativas y sanar patrones profundos.

Pedir ayuda no significa que no puedas con ello, sino que no tienes por qué hacerlo solo/a.

REFLEXIONANDO

LA FÁBULA DEL RATÓN Y EL PAN

Había una vez un ratoncito que vivía cerca de una panadería. Cada noche, cuando todos dormían, el ratón salía corriendo hacia un agujero en la pared donde caían migas de pan caliente.

No tenía hambre de verdad, pero cada vez que sentía miedo, vacío o soledad, corría allí y comía hasta no poder más. Solo entonces su corazón se calmaba un poco.

Una noche, la panadera se olvidó de amasar. No hubo pan. El ratoncito llegó como siempre, con el corazón en un puño... pero no encontró nada. Se quedó quieto, confundido. Por primera vez en mucho tiempo, se escuchó a sí mismo.

Entonces llegó la lechuza vieja, que lo observaba desde el tejado.

—¿Qué haces aquí, tan nervioso? —preguntó.

—No sé... Siempre como para no sentirme así.

—¿Y si te quedas un momento sin huir? Tal vez lo que duele no se va comiendo, sino sintiendo primero.

Esa noche el ratón no comió. Respiró. Lloró un poco. Miró el cielo.

Y aunque al principio fue incómodo, por dentro algo cambió. No todo lo que se llena con comida es hambre.

A veces, lo que el cuerpo pide es presencia, calma o contacto. Escuchar(te) es el primer paso para sanar la relación con lo que comes... y con lo que sientes.



EJERCICIO

PAUSA CONSCIENTE DE PLACER Y PROPOSITO

José María Fernández Díaz, psicólogo y dietista especializado en mala relación con la comida y TCA, nos invita a realizar este ejercicio:

Objetivo: Reconocer el hambre emocional como una señal legítima y usarla para desarrollar conciencia emocional sin culpa.

Pasos:

1. **Identifica** la emoción antes de comer: pregúntate “¿Qué siento ahora? ¿De dónde viene esta emoción?”
2. **Validar sin juzgar:** Reconoce que emoción está presente que genera malestar como la ansiedad, tristeza o aburrimiento no es malo. Comer por estas emociones es comprensible.
3. **Elige conscientemente:** Decide si comer te reconfortará de forma amable, sin juzgarlo, o si otra acción (respirar, caminar, llamar a alguien) puede darte alivio.
4. **Come con atención plena:** Si decides comer, hazlo con plena presencia, notando sabor, textura, emociones. Esto transforma el acto en conexión, no en desconexión.

WWW.ASNADI.ORG

¡GRACIAS POR
CUIDARTE CON
ASNADI!

KEEP
CALM



Asnadi

Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética