

GUÍA PRÁCTICA · RECURSO DESCARGABLE

La neurociencia detrás del apetito emocional

Comprende la química y las emociones detrás de tus elecciones alimentarias

1. ¿POR QUÉ COMEMOS CUANDO NO TENEMOS HAMBRE FÍSICA?

"El cerebro no busca comida solo para nutrirse, sino también para regular cómo se siente."

Cuando experimentas estrés, ansiedad, aburrimiento o tristeza, tu cerebro busca una vía rápida y efectiva de alivio. Esta respuesta no es una "falta de voluntad" ni un fallo personal, sino una **respuesta neurobiológica adaptativa** diseñada para protegernos del malestar emocional.

El sistema nervioso central está cableado para buscar homeostasis. Ante la incomodidad emocional, activa circuitos motivacionales que nos impulsan hacia estímulos altamente gratificantes, modificando de forma temporal nuestro estado químico cerebral.

2. LOS 3 ACTORES QUÍMICOS DE TU CEREBRO

Dopamina

CIRCUITO DE RECOMPENSA

Se activa *antes* de comer. Es la molécula de la anticipación y el deseo, comunicándole al cerebro: *"eso te va a hacer sentir bien"*. Los alimentos ricos en azúcares y grasas generan picos dopaminérgicos inmediatos.

Cortisol

HORMONA DEL ESTRÉS

Ante el estrés prolongado, el cortisol elevado prepara al organismo para la "supervivencia", enviando señales directas para acumular energía y aumentando significativamente la apetencia por alimentos denso-calóricos.

Serotonina

REGULADOR DEL ÁNIMO

Un nivel bajo de serotonina suele traducirse en antojos de carbohidratos, ya que la ingesta de estos facilita la entrada de triptófano al cerebro para sintetizar serotonina y calmar la mente.

3. HAMBRE FÍSICA VS. HAMBRE EMOCIONAL

CARACTERÍSTICA	HAMBRE FÍSICA 🍏	HAMBRE EMOCIONAL 🍰
Aparición	Gradual, se desarrolla con el tiempo.	Repentina, urgente e impulsiva.

CARACTERÍSTICA	HAMBRE FÍSICA 🍏	HAMBRE EMOCIONAL 🍰
Tipo de alimento	Abierta a diversas opciones nutritivas.	Específica (dulce, salado, crujiente, ultraprocesado).
Sensación corporal	Sensación física de estómago vacío.	Boca o mente (" <i>necesito algo ya</i> ").
Sensación al terminar	Satisfacción, saciedad y bienestar.	Culpa, pesadez o frustración.

4. LA ESTRATEGIA DE LA "PAUSA NEUROBIOLÓGICA"

PASO 1

Haz una pausa de 90 segundos

Las olas neuroquímicas emocionales duran aproximadamente 90 segundos en el cuerpo si no las alimentamos con pensamientos secundarios. Genera un espacio de tiempo antes de abrir la despensa para permitir que la intensidad inicial descienda.

PASO 2

Nombra la emoción sin juzgarla

Decir en voz alta o mentalmente "*Siento ansiedad*", "*Estoy abrumada*" o "*Siento aburrimiento*" reduce científicamente la activación de la amígdala cerebral, pasando el control a la corteza prefrontal.

PASO 3

Hazte la pregunta clave

Pregúntate con amabilidad: "*¿Qué necesito en este momento que no sea comida?*" (Un descanso real, hablar con alguien, mover el cuerpo, cambiar de ambiente o respirar profundamente).

¿QUIERES SEGUIR APRENDIENDO SOBRE PSICONUTRICIÓN Y NEUROCIENCIA?

Te doy la bienvenida a mi espacio de divulgación. Explora artículos, recursos y contenido educativo para seguir profundizando en una relación con la comida basada en la ciencia y la alimentación consciente.

beatrizdelara.com