

NO EMPIEZAS DE CERO

Comer, cuidarte y volver sin castigarte



No empiezas de cero

Comer, cuidarte y volver sin castigarte

© Antonio Toro Díaz

© Nutricionista.io, S.L.

Las escenas de Clara, Dani e Inés son recreaciones ilustrativas. No identifican a pacientes reales ni describen resultados clínicos comprobados.

Este libro ofrece información general y herramientas prácticas. No sustituye una valoración médica, nutricional o psicológica ni las indicaciones de un tratamiento individual.

Reservados todos los derechos.

CONTENIDO

Un camino para volver

Prólogo. El jueves también eres tú.....	4
1 · No eres tu último intento.....	7
2 · La voluntad no trabaja sola.....	11
3 · Antes de empezar, elige qué quieres que mejore.....	15
4 · Después de las dos galletas.....	19
5 · Déjale algo hecho.....	23
6 · Un plan con tres tamaños.....	27
7 · La comida hace más de una cosa.....	31
8 · En la mesa hay más gente.....	35
9 · Cuando el número manda.....	39
10 · Seguir, ajustar o salir.....	43
11 · La pausa y la vuelta.....	47
12 · Una vida que no empieza el lunes.....	51
Para cuando lo necesites.....	55
Mi próximo paso.....	57
Después de probar.....	58
Un ejemplo completo.....	59
Sobre este libro.....	61
Fuentes y lecturas.....	62

PRÓLOGO

El jueves también eres tú

El domingo has comprado verduras. El jueves te las encuentras al fondo de la nevera, todavía en la bolsa.

Has llegado tarde. Tienes hambre. Hay una sartén por fregar y alguien te pregunta qué vais a cenar. Miras la bolsa como si te hubiera venido a pedir explicaciones. Al final preparas lo primero que encuentras, comes a ratos y, mientras recoges, aparece la frase:

«Es que yo no tengo constancia».

La cena ha durado veinte minutos. La conclusión pretende durar toda la vida.

Quizá lo tuyo no sea la cena. Quizá sea el fin de semana, la báscula, el postre que conviertes en una deuda o el lunes al que llevas meses trasladando tus planes. Cambia el escenario, pero hay una operación que se parece: algo sale distinto de lo que querías y acabas usándolo para explicar quién eres.

Una conducta se convierte en una identidad. Una noche, en una prueba. Y después empiezas el siguiente intento cargando con el veredicto del anterior.

Este libro trata de deshacer esa operación. No porque tú no tengas nada que ver con lo que haces, sino porque mereces una explicación con la que se pueda trabajar.

Lo que no tienes que demostrar

No necesitas comer sin equivocarte, tener un cuerpo concreto ni dejar de pedir ayuda para que tu cuidado cuente. Tampoco necesitas explicar todas tus dificultades antes de empezar a atender alguna.

Podemos mirar dos cosas a la vez: lo que te gustaría conseguir y la vida en la que tienes que conseguirlo. Tus decisiones importan y no decides todas tus circunstancias. Elegir con esa realidad delante permite trabajar sin convertir cada elección en un examen de tu valor.

El domingo que hace planes eres tú. El jueves que llega cansado también. Un plan que solo respeta al primero se ha dejado fuera a la persona que lo tendrá que usar.

Lo que este libro puede ofrecerte

Puede ayudarte a describir mejor un problema, preparar una respuesta y revisar si te está sirviendo. Eso ya es bastante. No promete una cantidad de kilos, una transformación psicológica ni una vida en la que nunca vuelvas a comer de una manera que te incomode.

Entender algo puede aliviar y puede orientar. Para que además cambie tu día, normalmente habrá que hacer algo con ese entendimiento: ajustar una expectativa, tener comida disponible, pedir una colaboración concreta, dejar una regla o buscar ayuda.

Si has leído *Come como un adulto*, aquí encontrarás la parte que ocurre alrededor de las decisiones. Si no lo has leído, puedes empezar por este. No necesitas un examen previo de nutrición. Y si descubres que sí te falta información o una pauta adaptada a tu salud, conseguirla será parte del trabajo, no una excepción que te deje fuera.

No doy por hecho que quieras adelgazar. Tal vez quieras organizarte mejor, dejar de compensar una comida con la siguiente o poder sentarte a una mesa sin estar negociando contigo toda la noche. Tu objetivo tendrá que aparecer pronto. Lo buscaremos antes de empezar a medir nada.

Cómo leerlo sin convertirlo en otra obligación

Puedes leer seguido y volver después al capítulo que te toque. Puedes probar una propuesta y dejar el libro unos días. Los ejercicios son invitaciones; no hay una racha que mantener ni una fecha límite para entenderte.

Te propongo algo muy pequeño para empezar. Piensa en una situación reciente que te haya molestado y completa esta frase:

«Me gustaría que la próxima vez que _____, me resultara más fácil _____».

No escribas todavía cómo vas a conseguirlo. Solo elige una escena. Una cena. Una compra. Una visita. No tu vida entera.

Al final encontrarás una hoja para preparar un cambio y otra para revisarlo. No hace falta rellenarlas ahora. A lo largo del libro iremos dándoles contenido, con ejemplos que podrás adaptar, discutir o descartar.

Habrán noches en las que ninguna de estas ideas baste. Si la comida te produce mucho sufrimiento, sientes pérdida de control con frecuencia o te estás haciendo daño para compensar lo que comes, necesitas algo más que un libro. Pedir atención profesional no es la última casilla después de haberlo intentado todo. Puede ser el primer paso útil.

Por ahora, vuelve a la bolsa de verduras. Sigue ahí. Lo que falta por resolver es una cena, una compra que no encajó o una tarde demasiado llena. Podemos empezar por cualquiera de esas cosas.

No hace falta convertirte en otra persona para abrir la conversación.

CAPÍTULO 01

No eres tu último intento

Clara tenía una lista. Recordaba el plan que había empezado después de Navidad, el que le pasó una amiga y el que pagó por internet. Recordaba cuánto había durado cada uno. Lo que le costaba recordar era qué estaba pasando en su vida cuando los dejó.

La conclusión, en cambio, le salía sin pensar:

«Cuando me pongo, lo hago bien. El problema es que después me dejo».

Vamos a detenernos en esa frase. Tiene apariencia de explicación y deja muy poco que preguntar. Clara se deja. Es algo suyo. Habrá que conseguir que deje de hacerlo.

Pero cuando reconstruimos uno de los intentos aparece otra historia. Trabajaba por la tarde, llegaba a casa después de las diez y el plan daba por hecho que cocinaría al volver. Durante las primeras semanas lo hizo. Después cambiaron dos turnos, su madre necesitó que la acompañara a unas pruebas y las comidas empezaron a improvisarse.

Había decisiones que podía revisar. También había un plan que dependía de tiempo y energía que no estaban garantizados. Llamar a todo eso «me dejo» ahorra palabras a costa de perder información.

El hecho y lo que le has añadido

«Dejé de preparar la cena después de tres semanas» es un hecho que podemos investigar. «Soy incapaz de cuidarme» es una interpretación mucho más grande.

No necesitas sustituirla por «soy una persona maravillosa y constante». Si no te la crees, solo habrás montado una discusión entre dos etiquetas. Puedes hacer algo más sencillo: reducir la frase hasta que quepan en ella los hechos.

Qué estabas intentando. Qué te pedía. Cuándo dejó de encajar. Qué ocurrió antes. Qué parte sí salió.

Esta última pregunta suele faltar. Si preparaste comida durante tres semanas, esas tres semanas existieron. Saber qué las hizo posibles puede ser tan útil como localizar lo que ocurrió después. Tal vez tenías compañía, menos desplazamientos o una comida que te gustaba repetir. Si borras todo lo que funcionó porque el final no fue el que querías, te quedas sin piezas para construir otra cosa.

Tu historial contiene dificultades, habilidades, preferencias y condiciones. No es un examen con una única nota al final.

Una explicación que te permita intervenir

Imagina estas dos frases sobre el mismo problema:

«Soy un desastre con el desayuno».

«Cuando entro temprano, salgo con prisa y no tengo decidido qué llevarme».

La segunda no garantiza una solución. Puede que no tengas hambre a esa hora, que no puedas comer durante el turno o que el problema esté en cómo duermes. Pero ya hay preguntas concretas. Podemos revisar el momento, la disponibilidad o la expectativa de desayunar antes de salir.

Con «soy un desastre» apenas podemos pedirte que seas menos desastre. Es una tarea enorme y bastante mal definida.

Una explicación útil deja algo que mirar después de pronunciarla.

Esto no significa que todas tus dificultades sean un malentendido. Hay limitaciones reales y hay problemas que necesitan una valoración. Describírlos con detalle ayuda también a pedir esa ayuda. «Estoy agotado y llevo semanas sin poder organizar tareas básicas» orienta más que «soy vago».

No hace falta decidir aquí si una dificultad es pasajera, una costumbre o parte de un problema mayor. Hace falta no cerrar la investigación con un insulto.

Responsabilidad sin omnipotencia

A veces, al quitar la etiqueta, aparece una inquietud razonable: «Entonces, ¿nada depende de mí?».

Dependen algunas cosas, en distintos grados. Tal vez puedes comprar algo fácil de preparar. Tal vez puedes pedir que otra persona se encargue de dos cenas. Tal vez ninguna de esas opciones está disponible esta semana y lo que puedes cambiar es la exigencia de cocinarlo todo desde cero.

No controlas el turno que te asignan por haber escrito una lista. Tampoco pierdes toda capacidad de actuar porque ese turno exista. Hay espacio entre culparte de todo y dar por hecho que no puedes hacer nada.

La responsabilidad empieza por localizar ese espacio. Puede ser pequeño. Puede necesitar a otras personas. No por eso deja de ser real.

Clara no podía adelantar la hora de salida. Sí podía dejar de contratar, cada domingo, a una cocinera que nunca iba a llegar descansada el jueves. La cocinera era ella. El contrato lo había hecho una versión suya con la tarde libre.

Antes de diseñar otro plan necesitaba reconocer ese desencuentro.

La excepción que te conviene recordar

Piensa en algo que haces con cierta regularidad fuera de la comida. Llegar al trabajo, atender a alguien, llevar las gafas que necesitas, cargar el teléfono. No lo uses para demostrar que «si puedes con eso, puedes con todo». Las tareas son distintas y sus dificultades también.

Úsalo para preguntar qué lo sostiene. ¿Hay una hora clara? ¿Otra persona cuenta contigo? ¿Lo tienes preparado? ¿La consecuencia es inmediata? ¿Lo has repetido muchas veces? ¿Recibes ayuda?

Quizá encuentres una condición que puedas trasladar. La lección no será que te falta querer. Será que en otras partes de tu vida ya utilizas apoyos sin considerarlos una trampa.

Con la comida también puedes hacerlo.

Una prueba pequeña

Elige un intento, preferiblemente reciente. Dedicar unos minutos a escribir tres párrafos breves: qué querías hacer; qué ocurrió de verdad, incluyendo lo que sí funcionó; qué conclusión sacaste sobre ti.

Ahora termina con una hipótesis, no con una sentencia: «Puede que me resultara difícil porque...». Elige una condición que puedas comprobar en la siguiente ocasión. Si no encuentras ninguna, conserva el relato para hablarlo con alguien que pueda ayudarte a verlo.

No necesitas reconstruir quince años esta tarde. Basta con recuperar un episodio que hasta ahora solo tenía título.

Clara empezó escribiendo «lo dejé». Acabó escribiendo «el jueves no tenía una cena que pudiera resolver al llegar». Seguía habiendo trabajo por hacer. Por primera vez, el trabajo tenía una forma.

CAPÍTULO 02

La voluntad no trabaja sola

Hay personas a las que atribuimos una disciplina casi sobrenatural por lo poco que vemos de ellas. Una compañera rechaza el postre. Un amigo entrena antes de trabajar. Alguien lleva siempre comida de casa.

Desde fuera parece una cualidad. Desde dentro puede haber muchas cosas: gusto, costumbre, horarios, ayuda, una decisión preparada, esfuerzo o una combinación que desconoces.

El problema no es admirarlas. El problema aparece cuando comparas su gesto visible con toda tu dificultad invisible y concluyes que te falta una pieza de fábrica.

Antes de comprar esa explicación merece la pena revisar tres historias que han contribuido a hacerla convincente.

El depósito que se vacía

Durante años se popularizó una idea: el autocontrol consume un recurso limitado y, después de gastarlo en una tarea, queda menos para la siguiente. Se llamó «agotamiento del yo». La imagen del depósito era fácil de entender y permitía explicar casi cualquier dificultad al final del día.

La investigación ha resultado menos sencilla. Una réplica coordinada en 23 laboratorios, publicada en 2016, encontró un efecto próximo a cero con el procedimiento que utilizó. Eso cuestionó la solidez de la explicación; no demostró que el cansancio no exista ni que cualquier tarea de autocontrol sea igual. ^[1]

Para este libro, la consecuencia es modesta: no conviene tratar una metáfora discutida como si fuera un diagnóstico personal. «Se me terminó la voluntad» puede describir cómo te sientes. No identifica por sí sola qué ocurrió.

«Había dormido poco, llevaba mucho tiempo sin comer y tenía que preparar algo desde cero» no cierra el problema, pero nos permite distinguir varias dificultades. El sueño, el hambre y el trabajo pendiente no se arreglan necesariamente con la misma respuesta.

La golosina que pretendía explicar una vida

La escena es conocida: un niño puede comerse una golosina ahora o esperar para recibir más. A partir de aquellos estudios se contó una historia enorme sobre el autocontrol temprano y el éxito futuro.

Un trabajo de 2018, con una muestra más amplia y diversa, encontró que las asociaciones con resultados posteriores se reducían al considerar características familiares y capacidades tempranas. No convirtió la espera en algo irrelevante. Mostró que lo que parecía una medida transparente de una cualidad individual también estaba relacionado con otras condiciones. ^[2]

No necesitas sacar de ahí una teoría sobre tu cena. Basta con conservar la cautela: observar que alguien espera no permite conocer todo lo que hizo posible esa espera.

Tampoco observar que tú comes un postre permite deducir que no sabes esperar. Quizá querías comértelo. Elegir algo que te gusta no es automáticamente fallar una prueba de autocontrol.

La mentalidad que lo iba a resolver todo

Hay otra promesa más seductora porque parece compasiva: cambia lo que piensas y cambiarás lo que haces. Si funciona, estupendo. Si no funciona, puede dejarte buscando una nueva culpa: quizá no has pensado con suficiente convicción.

Interpretar un contratiempo de una manera menos global puede ayudarte a seguir investigando. Este libro lo propone. Pero una interpretación no compra comida, no redistribuye los cuidados ni convierte una pauta inviable en una pauta adecuada.

No necesitas repetir «yo puedo» para preguntar qué apoyo necesitas. Puedes tener dudas y aun así preparar una alternativa. Puedes entender perfectamente un problema y necesitar ayuda para cambiarlo.

Comprender y actuar son trabajos relacionados, con obstáculos distintos.

Conviene decirlo pronto, porque sería extraño criticar las promesas de mentalidad y luego pedirte que la tuya lo arreglara todo.

Cuatro preguntas más útiles

Cuando algo te cueste, prueba a mirar cuatro áreas. Son una forma práctica de ordenar la escena, no un test psicológico.

Estado. ¿Cómo llegas? Hambre, cansancio, dolor, preocupación, prisa. No para diagnosticarte mientras cenas, sino para no tratar situaciones diferentes como si fueran idénticas.

Trabajo pendiente. ¿Qué exige la decisión? Comprar, cocinar, convencer a alguien, limpiar, desplazarte, elegir entre demasiadas opciones. «Comer mejor» puede esconder seis tareas.

Disponibilidad. ¿Qué existe de verdad en ese momento? Comida, dinero, utensilios, tiempo, ayuda. Una receta guardada no equivale a una cena disponible.

Sentido. ¿Te interesa lo que estás intentando? ¿Te gusta? ¿Es una decisión tuya o una obligación que llevas repitiendo sin volver a elegirla?

Quizá descubras que el problema principal no es resistir. Puede ser aprender una habilidad, repartir una tarea o admitir que una propuesta no te apetece lo suficiente para sostener su coste.

Preparar también cuenta

Una revisión sobre estrategias de autocontrol distingue entre intervenir sobre una situación antes de que el impulso crezca y tratar de regularse cuando ya está presente. Considera la preparación del entorno una forma de autocontrol, no una manera de evitar practicarlo.^[3]

Eso permite hacer una pregunta menos dramática: «¿Puedo facilitar la decisión antes de llegar a ese momento?».

Si te sirve desayunar fuera, puedes tener un sitio o una opción pensados. Si te cuesta resolver la cena cuando estás pendiente de los niños, puedes acordar un reparto de tareas. Si compartir cocina limita tus posibilidades, puedes buscar una solución que use el espacio que sí tienes.

Nada de esto vuelve fácil lo que es difícil por razones que no controlas. Y hay situaciones en las que tendrás que decidir con cansancio y sin preparación. Llegaremos también a ellas. Preparar no es garantizar; es dejar menos trabajo para el momento más exigente.

La prueba de esta semana

Vuelve a la escena del primer capítulo. Mira las cuatro áreas y elige la que parece pesar más. Cambia una sola cosa relacionada con ella.

Si el problema era no tener comida disponible, prueba disponibilidad. Si era que detestas esa comida, prueba otra comida. No respondas a las dos cosas con el mismo propósito de «ser más disciplinado».

Después observa si la situación resultó algo más manejable. Tal vez no. Esa respuesta también afina la pregunta siguiente.

La voluntad puede participar. No tiene por qué hacer el trabajo de toda la casa.

CAPÍTULO 03

Antes de empezar, elige qué quieres que mejore

Dani decía que quería «hacerlo bien». Si le preguntabas qué significaba, aparecía una lista que no acababa: comer mejor, entrenar más, perder barriga, dormir antes, tener más energía y dejar de preocuparse tanto.

Todos eran deseos comprensibles. Juntos componían una tarea imposible de terminar un martes.

Además, algunos podían competir entre sí. Si dedicar más tiempo a preparar comida le quitaba el único rato de descanso, tal vez mejoraba una casilla mientras empeoraba otra. Si vigilar cada detalle le ocupaba más cabeza, podía alejarse de uno de sus objetivos mientras creía acercarse a todos.

Antes de organizar un cambio necesitamos saber qué problema concreto pretende resolver.

«Comer bien» necesita apellido

Hay una diferencia entre una dirección y una acción. «Quiero cuidar mi salud» es una dirección. «Voy a resolver la comida que ahora suelo saltarme por falta de tiempo» es una acción posible dentro de ella.

La dirección sirve para elegir. La acción sirve para empezar. Ninguna necesita convertirse en una lista completa de todo lo que podrías mejorar.

Prueba a terminar esta frase: «Si esto me ayudara, dentro de un tiempo mi vida sería más fácil porque...».

Tal vez responderías que no llegarías cada tarde buscando comida con urgencia. Que podrías comer fuera sin llevarte la culpa a casa. Que dejarías de comprar ingredientes que acabas tirando. Que el seguimiento de una pauta médica encajaría mejor en tus horarios.

Esas respuestas no sustituyen una valoración de salud cuando hace falta. Sí permiten que el objetivo deje de ser una palabra que significa algo distinto cada día.

Lo que quieres y lo que crees que deberías querer

No todos los objetivos te pertenecen de la misma manera. Algunos los eliges. Otros llegan por comparación, por un comentario o por la sensación de que una persona responsable debería estar mejorando su cuerpo siempre.

No voy a decidir por ti cuáles son válidos. Te propongo comprobar su coste y su sentido.

¿Seguirías queriendo este cambio si nadie lo viera? ¿Qué te permitiría hacer? ¿Qué estás dispuesto a dedicarle y qué no quieres entregar a cambio? ¿Es el momento de perseguirlo?

Puedes querer modificar tu peso y poner límites a cómo lo intentas. Puedes decidir que ahora tu prioridad es comer con más regularidad. Puedes dejar de perseguir una cifra sin abandonar tu salud. Y puedes pedir a un profesional que te ayude a separar un objetivo adecuado de una exigencia que te está haciendo daño.

Cambiar de prioridad después de mirar tu vida no es engañarte. Engañarte sería mantener el objetivo en el papel mientras organizas cada semana alrededor de otra cosa y te castigas por no caber en ambas.

El coste también forma parte del resultado

Un cambio no se evalúa solo por lo que consigue. También por lo que exige para conseguirlo.

Tiempo, dinero, esfuerzo, preocupación, discusiones, oportunidades que dejas pasar. No todo coste es malo. Aprender a cocinar lleva práctica. Acordar tareas puede resultar incómodo. Organizar una compra requiere atención. La pregunta es si ese coste tiene sentido para lo que buscas y si hay una forma menos cara de conseguirlo.

Tampoco todo lo que resulta fácil es adecuado. Una costumbre puede ser cómoda y no ayudarte. El objetivo es encontrar una combinación razonable de utilidad, viabilidad y espacio para vivir.

Dani se dio cuenta de que estaba intentando evaluar una misma semana por seis criterios que nunca había ordenado. Si mejoraba el entrenamiento y subía un poco el peso, la daba por mala. Si bajaba el peso pero se había pasado el día pensando en comida, la daba por buena. Su criterio cambiaba con el dato que más le afectaba.

Eligió empezar por una cosa: dejar de improvisar la comida de los días de oficina. No porque resolviera todo, sino porque era un problema concreto que quería resolver de verdad.

El primer cambio completo

Así podría quedar una propuesta sencilla:

Lo que quiero que mejore. Tener una comida resuelta los dos días que voy a la oficina.

Lo que ocurre ahora. Llego sin nada preparado y termino decidiendo con prisa. Algunas veces me encaja lo que encuentro; otras, no.

Lo que voy a probar. Cuando haga la compra habitual, elegiré dos opciones que pueda llevar o conseguir cerca del trabajo y que me apetezca comer.

Si la primera opción no está disponible. Tendré una segunda opción concreta. No dejaré escrito «comer algo saludable» como si eso fuera una dirección.

Lo que observaré. Si pude resolver esas comidas, cuánto trabajo me dieron y si me dejaron satisfecho.

Cuándo lo revisaré. Después de varias ocasiones reales de probarlo, en un momento que elija de antemano. Para esta tarea cotidiana, el final de la semana puede servir.

Ese plazo revisa la organización, no permite deducir cambios en la salud ni exige ver resultados en el cuerpo. Cada objetivo necesita su forma de seguimiento. Si estás con una pauta profesional, acuerda allí qué observar y durante cuánto tiempo.

Elige también lo que no vas a tocar

Cuando algo empieza a salir bien, puede aparecer la tentación de añadir cinco tareas. Compra, entrenamiento, desayuno, pasos y cena. Parece aprovechar la motivación. También puede hacer imposible saber qué te está ayudando y qué te está sobrecargando.

Puedes dejar cosas pendientes a propósito. «Esta semana voy a probar esto; el resto lo mantengo como estaba». No es falta de ambición. Es darle a una decisión el espacio necesario para aprender de ella.

Si el cambio resulta pequeño, reversible y razonable, no hace falta diseñar un estudio sobre tu vida. Basta con saber qué probabas y qué ocurrió. Una anotación breve puede ser suficiente; si registrar te agobia, recuerda la escena o coméntala con alguien.

El libro propone observar para decidir. No observar por obligación.

Una pregunta para cerrar

¿Qué mejora concreta te gustaría notar que no dependa de aprobarte como persona?

Escríbela antes de seguir. Será el criterio al que volver cuando aparezca una idea atractiva, un plan de otra persona o una semana con datos contradictorios.

Dani no había renunciado a cuidarse. Había dejado de empezar por todas partes.

CAPÍTULO 04

Después de las dos galletas

Son las nueve y media. Has comido dos galletas mientras esperabas a que se calentara la cena.

Quizá te apetecían. Quizá tenías hambre. Quizá las has comido casi sin darte cuenta. Ninguna de esas posibilidades dice, por sí sola, que haya ocurrido un problema.

Pero tú lo tenías previsto de otra manera. Y aparece una frase:

«Bueno, ya la he liado».

Lo que viene después puede salir mucho más caro que las galletas: dejar de prestar atención, comer hasta sentirte incómodo, enfadarte contigo, decidir que mañana tocará compensar. La noche se convierte en una despedida de la vida que empezarás el lunes.

En esa secuencia hay dos cosas distintas. Lo que comiste y lo que haces después de interpretarlo. Podemos trabajar en la segunda sin convertir la primera en un delito.

Un pensamiento no es una instrucción

«Ya la he liado» puede sentirse como una descripción evidente. También puede funcionar como permiso para seguir haciendo algo que ya no quieres o como anuncio de un castigo posterior.

No tiene poderes mágicos. No te obliga. Y no necesitas conseguir que desaparezca para elegir la siguiente acción.

Puedes reconocerlo con una frase sobria: «Estoy pensando que he estropeado el día». La distancia es pequeña, pero deja de presentar una conclusión como si fuera un hecho que todos tuviéramos que aceptar.

Después vuelve al tamaño de lo ocurrido: «He comido dos galletas antes de cenar». Puede que sigas sintiéndote culpable. Que la emoción no cambie de inmediato no significa que hayas hecho mal el ejercicio. Puedes cenar de una manera que te cuide mientras la culpa tarda en bajar.

No todo se resuelve hablando contigo. A veces conviene poner la mesa, servir la cena o salir de una discusión. Una acción concreta evita que toda la noche dependa de ganar un debate interior.

La siguiente comida no tiene que pagar la anterior.

Castigarte no prepara la próxima ocasión

Hay una objeción que merece atención: «Si no me exijo, acabaré haciendo cualquier cosa».

Puede que hayas usado el reproche como una forma de mostrarte que el asunto importa. Duele, así que parece serio. Quizá incluso te empuja a actuar durante un rato. El problema es que no proporciona por sí solo una respuesta para la próxima situación.

«Soy inútil» no decide qué harás cuando vuelvas a llegar tarde. «Esto ha ocurrido tres veces después de saltarme la comida por trabajo» abre una pregunta diferente. Puede que necesites asegurar esa comida. Puede que haya algo más. Al menos sabes por dónde empezar a mirar.

Tratarte con respeto no obliga a decir que todo te da igual. Puedes estar disgustado, reconocer consecuencias y querer cambiar. Ninguna de esas cosas requiere humillarte.

Un estudio con registros cotidianos de 56 adultos que intentaban perder peso encontró que, en los momentos de mayor autocompasión tras un tropiezo percibido, había menos reacciones negativas y más confianza e intención de continuar. No encontró que la autocompasión predijera la pérdida de peso. Era un estudio observacional: muestra asociaciones, no demuestra que hablarse mejor produzca un resultado determinado.^[4]

La propuesta de este capítulo es más limitada: que el modo de responderte no añada un problema al que ya querías resolver.

Primero comprueba si había algo que corregir

A veces el error está en la norma con la que te estás evaluando.

Comer fuera de la hora prevista puede ser razonable si tienes hambre. Repetir puede encajar si no has comido suficiente. Tomar un postre porque te apetece no exige haber entrenado antes. Y una comida diferente de la que habías pensado puede responder a una invitación que has elegido disfrutar.

Si llamas «fallo» a cualquier desviación, siempre tendrás fallos que vigilar. Por eso conviene preguntar: «¿Esto me ha causado una dificultad real o solo ha roto una regla?».

Una dificultad real podría ser comer de una manera que te deja incómodo repetidamente, no disponer de comida suficiente o incumplir una indicación necesaria para una condición médica. Aun así, la respuesta requiere detalles y, cuando corresponda, ayuda profesional.

Una regla puede ser simplemente «entre semana no se come pan». Tal vez la heredaste de un plan y nunca volviste a preguntarte para qué estaba. No necesitas organizar un proceso de reparación alrededor de cada regla heredada.

Qué hacer en la siguiente escena

Imagina que ya estás en ella. Has seguido comiendo, estás incómodo y te estás hablando mal. No hubo preparación. No te acordaste de ninguna frase de este libro.

Empieza por lo disponible ahora. Puedes dejar lo que estás haciendo, si quieres, sin prometer qué comerás mañana. Puedes sentarte y atender cómo estás. Puedes pedir compañía. No necesitas esperar a sentir que «mereces» cuidarte.

Evita convertir lo ocurrido en una deuda que haya que saldar saltándote comidas, vomitando o haciendo ejercicio como castigo. Si tienes una pauta de tratamiento, vuelve a las indicaciones acordadas. La regularidad de las comidas y la atención a los desencadenantes forman parte de tratamientos para el trastorno por atracón; hacer dieta por tu cuenta durante ese tratamiento puede dificultar la recuperación.^[7]

Cuando estés más tranquilo, y solo si te resulta útil, anota qué ocurrió antes. No hace falta examinar cada bocado. Una o dos observaciones pueden bastar: «No había comido desde hacía horas», «llegué enfadado», «me dije que hasta el lunes ya no contaba».

Finalmente, elige una respuesta para la próxima ocasión. Sin ese paso has observado; todavía no has cambiado una condición.

Lo que una frase no puede arreglar

Hay episodios que se viven con una pérdida de control intensa. Hay miedo, secreto, compensaciones y pensamientos que ocupan gran parte del día. No son una prueba de inmadurez ni se resuelven necesariamente con una cena preparada.

Si te reconoces ahí, pide una valoración a un profesional sanitario con experiencia en conducta alimentaria. No hace falta que el episodio encaje en una definición que hayas leído ni que tu cuerpo tenga un aspecto concreto para merecer atención. El capítulo sobre la pausa y la vuelta incluye una forma sencilla de empezar esa conversación.

Este libro puede acompañarte. No debe convertirse en otro argumento para retrasar la ayuda.

Una respuesta ensayada

Puedes guardar una frase propia, corta y creíble. Algo como: «Esto ha pasado. Ahora voy a resolver lo que necesito». No tiene que emocionarte ni sonar como una afirmación positiva. Su trabajo es recordarte que todavía queda una acción disponible.

Después de las dos galletas puede venir la cena. Después de una noche difícil puede venir una mañana sin castigo. Después de no haber usado ninguna herramienta puede venir la primera vez que la uses.

No hay un momento exacto en el que hayas perdido el derecho a volver.

CAPÍTULO 05

Déjale algo hecho

El domingo, Clara escribió un menú que ocupaba una página. El martes se le olvidó comprar un ingrediente. El miércoles llegó una visita. El jueves tenía hambre y una página de instrucciones.

Preparar aquel menú le había dado una sensación agradable: la semana estaba en marcha. Sin embargo, buena parte del trabajo seguía pendiente. Había decidido lo que otra Clara tendría que comprar, cocinar y recoger.

Planificar puede ayudar. Pero hay que distinguir una decisión de una tarea resuelta.

La lista de encargos que parece un plan

«El jueves cenaré verduras con pescado» parece concreto. Todavía faltan algunas preguntas: qué verduras, qué pescado, si están en casa, quién cocina, cuánto se tarda, qué pasa si no te apetece y qué opción queda si llegas una hora después.

No necesitas contestar todas las preguntas sobre todas las comidas. Eso podría convertirse en un empleo adicional. Sí conviene contestar las que suelen dejarte bloqueado en la escena que has elegido mejorar.

Si el jueves es tu punto difícil, el plan debe llegar hasta el jueves real. El que incluye el trayecto, el cansancio y una sartén que no se limpia sola.

A veces bastará con dejar comida preparada. Otras, con comprar una opción que no necesita cocinarse. Otras, con saber qué pedir o dónde comer. La solución depende de tu vida y de lo que puedas permitirte. Cocinar más no es el único modo de organizarte mejor.

Una señal y una respuesta

Los planes del tipo «si ocurre esta situación, haré esta acción» se conocen en investigación como intenciones de implementación.

Vinculan una señal concreta a una respuesta elegida de antemano. Una revisión de estudios encontró beneficios para el cumplimiento de objetivos en distintos ámbitos, con variación entre situaciones y diseños. No convierten un objetivo imposible en posible ni garantizan que una pauta sea adecuada.^[5]

La versión cotidiana puede ser muy sencilla: «Cuando guarde la compra, apartaré lo que necesito llevar mañana». O «si el turno se alarga, usaré la opción que puedo comprar al salir».

La señal tiene que poder reconocerse. La respuesta tiene que existir. «Cuando tenga un mal día, me cuidaré más» suena bien, pero deja abiertas las dos cosas.

Y el plan no es una orden irrevocable. Si cambia la situación, puedes cambiar la respuesta. Su función es ahorrarte trabajo, no hacerte obedecer a una versión antigua de ti.

Deja preparado el primer movimiento

Piensa en la distancia entre querer hacer algo y poder empezarlo. A menudo el obstáculo está antes de la acción que vemos.

No es solo cocinar: es decidir qué. No es solo llevar comida: es encontrar un recipiente limpio. No es solo desayunar antes de salir: es que la hora de levantarte ya estaba al límite. No es solo pedir ayuda: es formular una petición que alguien pueda entender.

Puedes intervenir en ese primer movimiento. Reservar un recipiente. Anotar dos cenas que te gustan y tardan poco. Tener una opción disponible en el congelador. Acordar quién compra antes de que falte todo.

Estos detalles pueden parecer demasiado pequeños para un problema que lleva años contigo. No pretenden resolverlo entero. Pretenden quitar un obstáculo específico para comprobar qué pasa después.

Si no cambia nada, no tienes que defender el detalle por haberlo elegido tú. Puedes buscar otra dificultad. Tal vez el recipiente nunca fue el problema.

Opciones con forma de comida

Una alternativa se entiende mejor cuando puedes verla. Por ejemplo, legumbres cocidas con verduras que tengas disponibles; un bocadillo con un relleno que te guste y fruta; o una tortilla acompañada de pan y tomate. Son ejemplos para pensar en tareas distintas: mezclar, montar o cocinar algo breve. No son intercambiables por obligación ni una lista cerrada de cenas.

Si comes fuera, la alternativa puede ser un plato que conoces en un establecimiento accesible. Si compartes comida con alguien, puede consistir en reservar una ración de lo que ya se ha preparado. Lo importante es elegir algo que puedas conseguir, te resulte suficiente y encaje con tus necesidades.

«Tengo una bolsa de verduras» describe un ingrediente. «Puedo montar esta cena con lo que hay» describe una salida.

Una cena que existe

Clara decidió probar algo distinto. En lugar de un menú nuevo, dejó preparada una comida que ya sabía que le gustaba y reservó una ración para el día difícil. Si la guardaba para más adelante, la conservaba de forma adecuada; no se trataba de dejar comida hecha sin atender a cuánto tiempo podía mantenerse.

También eligió una alternativa sin cocina. No una alternativa de castigo, de esas que solo aceptas porque «hoy toca conformarse». Algo que pudiera comer con gusto y que resolviera la cena.

La primera semana usó la alternativa. La segunda calentó la ración. La tercera cambió el turno y cenó fuera.

Si hubiera evaluado el plan por cumplir exactamente lo escrito, habría visto dos desviaciones. Si lo evaluaba por resolver aquella cena con menos trabajo, tenía otra lectura. La preparación le había ayudado de distintas maneras y todavía necesitaba ajustes.

El objetivo no era demostrar que podía obedecer un menú. Era cenar.

Un plan empieza a servir cuando deja algo disponible para quien tiene que usarlo.

La parte que no puedes resolver a solas

Hay un límite importante a la preparación individual. Si una persona compra, decide, cocina y recoge para todos, su problema quizá no sea que le falte una aplicación de recetas.

La carga puede estar mal repartida. La cocina puede ser compartida. Puede faltar dinero o espacio. Puedes necesitar una solución negociada, una ayuda material o una expectativa distinta, además de cualquier recurso personal.

No conviertas «déjale algo hecho» en otra obligación de trabajar más el domingo para sostener una semana injusta. A veces lo que hay que dejar hecho es una conversación: «El jueves no puedo encargarme de la cena. Necesitamos decidir quién la resuelve y con qué».

Eso también es preparación. Aunque no tenga foto de táperes.

La prueba antes del día difícil

Elige una acción de tu plan y pregúntate qué necesitará la persona que la vaya a ejecutar. Imagina el primer minuto: dónde está, qué tiene delante, qué falta.

Resuelve una parte de ese minuto. Después deja una alternativa razonable y accesible. Cuando llegue el día, observa si la preparación redujo trabajo y si la comida encajó contigo.

Puede que lo mejor no sea preparar más. Puede ser decidir menos, repartir una tarea o dejar de exigir una elaboración que no necesitas.

El jueves agradecerá cualquier ayuda real. Las instrucciones, por sí solas, ya las conocía.

CAPÍTULO 06

Un plan con tres tamaños

El error no siempre está en querer demasiado. A veces está en quererlo del mismo modo todos los días.

Un martes tranquilo y un martes con una avería, una reunión que se alarga y un niño enfermo no ofrecen las mismas posibilidades. Si tu plan solo tiene una versión, la segunda situación aparecerá en el balance como una falta tuya.

Podrías bajar todas las expectativas hasta que nada te cueste nunca. Tampoco hace falta. Puedes tener una versión habitual y respuestas más pequeñas para cuando el día se estrecha.

Te propongo tres tamaños. Son una herramienta de este libro, no una clasificación clínica ni un sistema que tengas que cumplir entero.

La versión habitual

Es lo que cabe en una semana razonablemente normal. No en la mejor del año ni en la que imaginas si nadie necesita nada de ti. La que se parece a varias de tus semanas recientes.

Incluye lo que te ayuda, lo que te gusta y lo que puedes sostener con los recursos que tienes. Para alguien será cocinar varias veces. Para otra persona, combinar comida preparada, alimentos sencillos y algunas comidas fuera. El formato no decide por sí solo la calidad del cuidado.

Conviene que describas esta versión con acciones observables. «Organizarme» no permite saber qué ocurrió. «Resolver antes de salir la comida del día de oficina» sí.

También conviene dejar huecos. No conocer todas las cenas de la semana no equivale a no tener ningún plan. Puedes preparar especialmente las situaciones difíciles y mantener flexibilidad en las que ya manejas bien.

La versión de día difícil

Aquí hay cansancio o imprevistos, pero todavía puedes tomar algunas decisiones. El objetivo es reducir elaboración y elecciones, preservando la función importante: comer de una manera suficiente y adecuada para ti.

Si tu versión habitual incluye cocinar, la difícil puede usar una comida que ya tengas lista. Si ibas a comprar en varios sitios, puede bastar con uno. Si pensabas probar una receta, puedes repetir algo conocido.

El tamaño menor no significa menos comida. Significa menos trabajo. Una alternativa que te deja con hambre por parecer «más disciplinada» quizá no esté cumpliendo su función.

Y una versión difícil no necesita parecerse visualmente a la habitual. Puedes resolver lo mismo con otros medios. La pregunta útil es qué necesidad debe quedar atendida y cuánto trabajo puedes quitar alrededor.

La versión de emergencia

Hay días en los que el proyecto de mejorar se queda pequeño al lado de lo que ocurre. Una enfermedad, una urgencia familiar, una crisis personal. Aquí no toca sacar la mejor organización de tu vida.

Toca atender necesidades básicas, seguir los cuidados imprescindibles y buscar apoyo. Puede significar aceptar que alguien compre, recurrir a comida disponible o avisar a quien te atiende de que no puedes seguir la pauta tal como estaba.

Esta versión no debe convertirse en un programa universal de mínimos nutricionales. Una persona con una enfermedad que requiere cuidados específicos necesita adaptar esos mínimos con su equipo. Y si no puedes comer o beber adecuadamente, la prioridad es recibir atención, no rellenar una hoja.

Tener una emergencia no te obliga a demostrar que has mantenido tres hábitos para que tu pausa sea legítima. El cuidado también puede consistir en permitir que otra persona se haga cargo.

Elegir el tamaño no es negociar tu valor

Imagina a Inés. En una semana normal comparte la preparación de las cenas con su pareja. En una difícil usan más opciones que requieren poco trabajo. Cuando uno de sus padres ingresa, recurren durante un tiempo a ayuda de la familia y a comidas que pueden conseguir cerca.

No hay tres versiones de Inés: una excelente, una mediocre y una fracasada. Hay tres situaciones con recursos diferentes.

El problema aparece cuando la versión difícil se vive como una derrota. Entonces, en lugar de usarla a tiempo, se intenta sostener la habitual hasta agotarse y acaba cayéndose todo. Una alternativa accesible sirve mejor cuando no tienes que pedirte perdón por usarla.

Reduce el trabajo antes de convertir el día en una prueba de resistencia.

No diseñes toda tu vida para la catástrofe

Una semana especialmente mala aporta información, pero no predice todas las semanas futuras. Tampoco tiene sentido convertirla en la única medida de lo que puedes hacer.

Puedes usar tu semana habitual para definir una base y las dificultades previsibles para preparar alternativas. Lo imprevisible seguirá existiendo. Tener un plan flexible no significa haberlo imaginado todo; significa poder cambiar de respuesta sin interpretar el cambio como una derrota.

Si llevas meses usando la versión de emergencia, quizá ya no sea una emergencia pasajera. Puede que esa sea tu realidad actual y necesites más apoyo o un plan distinto. No es una acusación. Es una señal de que el diseño sigue esperando unos recursos que no lleguen.

La incomodidad que enseña y la que desgasta

No todo lo que cuesta está mal. La primera vez que haces una compra diferente o preparas una comida nueva puede llevar más tiempo. Con práctica, algunas tareas se vuelven más familiares. Otras siguen siendo

difíciles porque el coste no estaba en aprender, sino en la falta de tiempo, dinero o ayuda.

Observa la dirección. ¿Cada vez entiendes mejor la tarea? ¿Puedes repetirla sin que desplace necesidades importantes? ¿El esfuerzo tiene relación con algo que valoras? ¿O te está dejando cada semana más agotado, más rígido y más pendiente de la comida?

No uses el sufrimiento como medalla ni la facilidad como garantía. Busca una respuesta que te sirva y cuyo coste puedas asumir.

La prueba de los tres tamaños

Escribe una sola situación, no toda tu alimentación. Por ejemplo, «resolver la cena del día que salgo tarde».

Describe cómo la resolverías en un día normal, en uno difícil y en uno en el que necesitarías ayuda. Comprueba que las alternativas existen y que son accesibles. Si requieren una compra que nunca puedes hacer o a una persona que no está disponible, todavía son deseos.

Después elige qué señal te haría cambiar de tamaño: se alarga el turno, no está preparada la comida, aparece una urgencia. Puedes decidirlo cuando ocurra; no necesitas demostrar de antemano que has sufrido bastante.

El mejor tamaño es el que atiende la situación de hoy y deja sitio para mañana.

CAPÍTULO 07

La comida hace más de una cosa

Inés decidió quitar varias cosas a la vez. El desayuno fuera de casa, la cerveza del viernes y el postre del domingo. Había hecho una lista de alimentos y bebidas. No había anotado lo que ocurría alrededor.

El desayuno era el único rato en el que se sentaba sola antes de empezar a trabajar. El viernes veía a dos amigas. El domingo se quedaba hablando con su madre después de comer.

No necesitaba conservar cada consumo para conservar cada encuentro. Pero, al quitarlo todo sin mirar, había reducido también los momentos que esperaba con ganas durante la semana.

Después interpretó su malestar como resistencia al cambio. En parte estaba echando de menos su vida.

Antes de quitar, pregunta qué hace

Una conducta puede cumplir varias funciones a la vez. Comer aporta nutrición y puede proporcionar placer, estructura, compañía, una pausa o una costumbre familiar. Ver esas funciones no convierte cualquier conducta en conveniente. Permite saber qué problema tendrás que resolver si decides cambiarla.

Si una bebida va unida a un encuentro, puedes mantener el encuentro y elegir otra bebida. Reconocer el valor social del momento no convierte el alcohol en necesario ni elimina sus riesgos. Si una comida es el único descanso del día, quitarla sin conservar el descanso puede dejar una necesidad desatendida.

Tampoco hace falta buscar una explicación profunda a todo. A veces comes algo porque está disponible o porque te gusta. La investigación no debería ocupar más espacio que la decisión que intenta ayudar a tomar.

La pregunta es sencilla: «Además de comer, ¿qué estoy encontrando aquí?».

Si la respuesta te importa, inclúyela en el diseño. Una alternativa que conserva las calorías que habías previsto pero elimina todo lo que te gustaba del momento puede ser una alternativa pobre.

No tienes que ganarte el placer

«Me lo he ganado» puede ser una expresión inocente. Se vuelve problemática si organiza una contabilidad rígida: me porté bien, así que tengo permiso; comí algo que me gusta, así que ahora debo compensarlo.

En ese sistema nunca hay una comida sin antecedentes. El ejercicio paga la cena. La cena se devuelve al día siguiente. Incluso disfrutar requiere una autorización.

Puedes reconocer un esfuerzo sin cobrarlo en comida. También puedes comer algo que te apetece sin demostrar que has trabajado lo suficiente. Son decisiones que pueden convivir sin convertirse en una transacción.

No hace falta vigilar las palabras hasta dejar de decir «me lo merezco». Lo que interesa es la función que cumplen. ¿Estás disfrutando algo elegido o cumpliendo una deuda? ¿Puedes parar, repetir o cambiar de idea sin sentir que estás perdiendo una recompensa que habías acumulado?

Quitar esa contabilidad no garantiza que comas una cantidad determinada. Te permite tomar la decisión de hoy con menos obligaciones heredadas de ayer.

El deseo no necesita una discusión interminable

Puede apetecerte comer aunque no identifiques hambre física. No es una anomalía moral. Comemos por motivos distintos y las señales no siempre llegan separadas y con etiqueta.

El problema práctico aparece cuando lo que haces no te ayuda, te deja mal repetidamente o sientes que has perdido capacidad de elegir. Ahí merece la pena mirar qué necesitas y qué recursos tienes, sin convertir cada deseo en un enemigo.

No hace falta que discutas hasta convencerte de que no te apetece. Puedes preguntarte cómo quieres responder. Tal vez decidas comerlo y prestarle atención. Tal vez prefieras otra cosa. Tal vez necesites primero reconocer que estás enfadado, solo o exhausto. Es posible que necesites comer y descansar, no elegir cuál de las dos necesidades es la verdadera.

Si comer es el único recurso disponible para todas las emociones, quizá te convenga ampliar los apoyos. Una conversación, descanso, compañía o ayuda profesional pueden tener un lugar. No son pruebas que tengas que superar para que te permitan comer.

Entender para qué te sirve algo ayuda a cambiarlo sin dejar un hueco que nadie atiende.

El placer que imaginabas y el que está ocurriendo

Hay comidas que esperamos con mucha ilusión y disfrutamos. Otras prometen más de lo que dan. También hay momentos en los que seguimos por inercia, por educación o porque sentimos que hay que aprovechar la ocasión.

Puedes observar esa diferencia sin puntuar todos los bocados. Elige una comida corriente y detente un instante a mitad, si te resulta cómodo: «¿Me está gustando? ¿Cómo estoy? ¿Quiero seguir, cambiar algo o terminar?».

No hay una respuesta correcta escondida. Si sigues disfrutando y quieres continuar, esa es información. Si ya no te apetece, también. La pausa no es un truco para obligarte a comer menos.

Y el disfrute no es la única función de una comida. Algunas comidas son sencillas, poco emocionantes y cumplen perfectamente su papel. No necesitas que cada bocado sea extraordinario ni usar el aburrimiento como señal de que debes dejar de comer.

A quien está recuperándose de un trastorno alimentario o tiene dificultades para interpretar sus señales, este tipo de observación

puede no encajarle tal como está planteada. En ese caso, la referencia es el trabajo acordado con su equipo, no el ejercicio de un libro.

Lo que Inés decidió conservar

Inés mantuvo el desayuno tranquilo algunos días. No porque hubiera descubierto que salir a desayunar era imprescindible, sino porque ese rato le compensaba y podía permitírselo. Otros días creó la pausa en casa.

Siguió viendo a sus amigas. La bebida dejó de ser el contrato que garantizaba el encuentro. Y con su madre decidió algo aún más simple: quedarse después de comer no dependía de terminar una ración que ya no le apetecía.

No todas las conversaciones salieron fáciles. Su madre le preguntó si estaba a dieta. Una amiga hizo una broma. Mantener una función a veces exige explicarla o defender un límite. Por eso el siguiente capítulo sale de la cocina individual y se sienta en una mesa con más gente.

Una prueba que preserve algo importante

Elige una cosa que estés pensando en quitar o cambiar. Anota qué te aporta y qué dificultad te genera. Las dos columnas pueden contener algo verdadero.

Después busca una alternativa que conserve lo que valoras y atienda la dificultad. No tiene por qué ser una sustitución perfecta. Puede ser cambiar la frecuencia, el contexto, la compañía o la forma de organizarlo. También puedes decidir conservarlo, si encaja en tus objetivos y necesidades.

Prueba en una ocasión y observa las dos partes: si mejoró el problema y si quedó desatendida alguna función. Si tu alternativa te deja sin el único rato de descanso, todavía tiene trabajo pendiente.

Cuidar la alimentación incluye mirar qué vida está sosteniendo cada comida.

CAPÍTULO 08

En la mesa hay más gente

Has decidido comer de otra manera. Tu pareja pregunta si ahora hay que hacer dos cenas. Tu madre insiste en servirte más. En el trabajo alguien comenta que hoy sí te estás cuidando porque has traído ensalada.

A veces el obstáculo no está dentro de tu cabeza. Está sentado enfrente, con buenas intenciones, con costumbres antiguas o con una forma de hablar que te resulta agotadora.

Tampoco hace falta convertir a nadie en el villano de tu alimentación. Muchas dificultades compartidas se sostienen por acuerdos que nunca se han hablado. Otras requieren límites que no van a gustar. Un plan que ignora a las personas con las que comes está dejando fuera una parte del entorno.

Pide una acción que otra persona pueda hacer

«Necesito que me apoyes» puede significar muchas cosas. Que compren contigo, que no comenten tu cuerpo, que se encarguen de una cena o que dejen de preguntarte si «puedes» comer algo.

Si no concretas, la otra persona puede intentar ayudarte justo de la manera que menos necesitas. Vigilarte el plato, recordarte un objetivo a cada rato o felicitarte por haber comido poco.

Una petición útil describe una conducta. «Los martes necesito que te encargues de decidir y resolver la cena». «Prefiero que no comentemos mi peso». «Si me ves preocupado después de comer, pregúntame qué necesito; no revises conmigo lo que he comido».

La otra persona puede aceptar, negociar o no estar disponible. La claridad no garantiza colaboración. Hace posible saber en qué acuerdo estás y qué alternativa necesitas.

También puedes pedir compañía en lugar de supervisión. Hay una diferencia entre «ven conmigo a comprar» y «comprueba que no me

salga de la lista». El apoyo no tiene por qué convertir a quien te quiere en inspector.

Decidir, comprar, cocinar y recoger

La carga de una comida tiene varias partes. A veces se reparte solo la más visible: una persona cocina y la otra «ayuda» cuando se le dice qué cortar. Mientras tanto, la primera sigue recordando qué falta, eligiendo el menú, calculando cantidades y avisando de cuándo empezar.

Si esa es una fuente de agotamiento, puede servir repartir tareas completas. Quien se encarga de una cena decide una opción viable, comprueba qué falta y la resuelve. El acuerdo se adapta a habilidades, horarios y recursos; no consiste en exigir el mismo trabajo a quien no puede hacerlo.

Inés descubrió que lo que más le cansaba no era cocinar el martes. Era contestar todos los días a la pregunta de qué se comía. El reparto cambió cuando dejaron de hablar de «echar una mano» y acordaron quién asumía cada decisión.

No arregló todas las tensiones domésticas. Sí hizo visible una tarea que antes se confundía con una cualidad suya: «a ti se te da mejor organizar».

Una frase suficiente

No todas las situaciones necesitan una explicación larga. Si alguien insiste en servirte, puedes decir: «Está muy bueno; ahora no quiero más». Si comentan tu cuerpo: «Prefiero que hablemos de otra cosa». Si preguntan si tienes permiso para comer un postre: «Lo he elegido yo».

No son fórmulas para ganar discusiones. Son ejemplos que puedes adaptar a tu relación y a tu forma de hablar. A veces querrás dar más contexto. Otras, repetir el límite y seguir con la conversación.

Puede aparecer incomodidad. Que alguien se sorprenda no demuestra que hayas sido descortés. Y no necesitas convertir cada comida familiar en una clase de nutrición para sostener una decisión.

Si una relación utiliza la comida o el cuerpo para controlarte, humillarte o presionarte de forma persistente, una frase ensayada puede no bastar. Ahí importa buscar apoyo y cuidar tu seguridad, no demostrar que sabes poner límites perfectamente.

Comer fuera no es salir de tu vida

El cumpleaños, la cena con amigos y el viaje no son interrupciones de una vida real que transcurre solo de lunes a jueves. También son tu vida.

Puedes prever algunas cosas: dónde vas, cuánto tiempo estarás fuera, si habrá una comida disponible, qué necesitas por motivos de salud. Después habrá detalles que no puedes conocer. La flexibilidad empieza por reconocer que no toda decisión necesita estar cerrada antes de sentarte.

Una comida social no tiene que ser una despedida de todo lo que te importa ni una demostración de disciplina. Puedes elegir lo que te apetece, atender a tus necesidades y disfrutar de la gente. También puedes equivocarte en lo que esperabas disfrutar y aprender algo para otra ocasión.

Lo que no necesitas es asignar al día siguiente la tarea de borrar la cena. La continuidad no exige que todas tus comidas se parezcan.

La foto del resultado de otro

En las conversaciones aparece a menudo un plan que a alguien le ha funcionado. Un compañero perdió peso. Una amiga dejó de picar. Una cuenta enseña una transformación.

Ese testimonio puede dar ideas sobre cómo vivió una persona un proceso. Por sí solo no permite saber a cuántas les sirvió, durante cuánto tiempo ni qué otros factores intervinieron. Tampoco sabes si tu situación se parece a la suya.

Puedes preguntar qué exigía el plan en la práctica, qué fue difícil, qué ocurrió después y qué apoyo tuvo. Busca condiciones que puedas valorar, no una garantía prestada.

Y si quien ofrece un programa utiliza únicamente historias de éxito, echa de menos las otras historias. Quienes abandonaron, no mejoraron o necesitaron otra cosa también forman parte del resultado. El mismo criterio vale para un profesional, para una aplicación y para este libro.

Un acuerdo antes de cambiar otro alimento

Piensa en una dificultad que dependa de más personas. Elige una petición concreta y hazla en un momento tranquilo, si es posible. No esperes a que todo esté saliendo mal para estrenar la conversación.

Di qué necesitas, qué tarea propones y qué parte puedes asumir tú. Después comprueba si el acuerdo es realista. Si nadie puede resolverlo como habías pensado, reduce el trabajo o busca una alternativa; no guardes el acuerdo fallido como otra obligación incumplida.

No siempre necesitas una receta mejor. A veces necesitas que la próxima cena deje de ser responsabilidad de una sola persona.

CAPÍTULO 09

Cuando el número manda

Dani había llevado comida a la oficina, dormido algo mejor y vuelto a entrenar sin intentar recuperar todo lo que no había hecho el mes anterior.

El viernes se pesó. La cifra era mayor de lo que esperaba.

En unos segundos, la semana cambió de nombre. Ya no era una semana en la que había resuelto dos problemas. Era una semana en la que «no había servido para nada».

El número aportaba información, pero había recibido un poder que no le correspondía: decidir por sí solo qué significaban siete días.

Qué pregunta responde una medida

Antes de medir algo, conviene saber para qué. Si lo que quieres mejorar es la organización de las comidas del trabajo, el peso no te dice si llevaste comida ni cuánto esfuerzo te costó. Si necesitas seguir un cambio corporal o una variable clínica, atender solo a la organización tampoco basta.

Distintas preguntas necesitan datos distintos. No se trata de elegir siempre el que te haga sentir mejor. Se trata de no pedirle a un dato que conteste lo que no puede contestar.

La báscula mide peso, no exclusivamente grasa ni valor personal. Una cifra aislada no identifica la causa de una variación. Agua, contenido digestivo y condiciones del pesaje pueden influir. Si el peso forma parte de un seguimiento profesional, acuerda cómo registrarlo e interpretarlo; un resultado inesperado merece contexto, no una reacción automática. ^[8]

Y si pesarte te lleva a restringir, compensar o angustiarte de forma persistente, ese efecto también importa. Coméntalo con quien te atiende. La frecuencia adecuada no se decide solo por cuántos datos puedes recoger.

La referencia que cambia a escondidas

Imagina que comparas hoy con el mínimo que recuerdas de hace años. Después lo comparas con el mes pasado. El dato de hoy no ha cambiado, pero la historia que cuentas sobre él puede ser distinta.

La referencia necesita una razón. Si eliges siempre el punto que peor te deja, te estás imponiendo una evaluación que se mueve en cuanto llegas a ella.

Puedes acordar antes qué periodo tiene sentido mirar, en qué condiciones y qué decisiones podría justificar. No hace falta fabricar una banda de variación «normal» con dos cifras que no sabes de dónde sacar. Si necesitas un criterio clínico o corporal, pídelo adaptado a tu situación.

Tampoco cuentes subidas y bajadas como si todas fueran iguales. Tres bajadas pequeñas no compensan necesariamente una subida mayor. Importan la magnitud, el contexto y el periodo, no solo el número de flechas.

El objetivo de preparar el criterio es evitar interpretaciones precipitadas. Puedes revisarlo si deja de ser útil. No es un contrato que te prohíbe cambiar de opinión.

Cuando empiezas a preparar el dato

Hay una señal reveladora: haces algo para que la cifra salga mejor aunque no mejore lo que querías cuidar.

Pesarte varias veces y guardar solo el resultado que te gusta. Cambiar la hora para conseguir un número menor. Alterar la comida o la bebida de la víspera con el único fin de presentar un dato favorable. Ocultar en el registro los días que te incomodan.

No necesitas llamarte tramposo. Pregúntate por qué ese número se ha vuelto tan importante. ¿Tienes miedo de decepcionar a alguien? ¿La consulta parece un examen? ¿Te estás premiando o castigando según el resultado?

Si la medición cambia tu conducta de una manera que te perjudica, el sistema de seguimiento necesita revisión. Puedes cambiar el registro,

la forma de recibir el dato o la medida, con ayuda cuando corresponda.

También otras cifras pueden convertirse en jefes: pasos, calorías, minutos, rachas. El problema no es que existan objetivos numéricos. Es que puedas cumplir el número mientras descuidas su finalidad.

Acciones, resultados y coste

Para revisar un cambio, mira tres cosas por separado.

Lo que hiciste. ¿Se pudo probar la acción elegida? ¿Cuándo estuvo disponible? ¿Qué apoyo necesitó?

Lo que ocurrió. ¿Mejoró el problema que querías resolver? ¿Hubo efectos que no esperabas? ¿Todavía necesitas más tiempo o una valoración distinta?

Lo que costó. ¿Cuánto trabajo, dinero o preocupación exigió? ¿Qué desplazó de tu vida?

Puedes haber hecho lo acordado y necesitar ajustar el plan porque el resultado no acompaña. Puedes obtener un resultado favorable de una manera que no quieres mantener. Puedes aprender una habilidad mientras un resultado más lento todavía no cambia.

No hace falta poner tres notas sobre diez. A menudo tres frases describen mejor lo importante y evitan convertir todo el cuidado en otra contabilidad.

Un dato es útil cuando ayuda a decidir. Si solo sirve para condenarte, hay que revisar cómo lo estás usando.

No cambies una obsesión por cinco

Añadir indicadores puede aclarar un problema, pero también multiplicar la vigilancia. No necesitas sustituir la báscula por una lista interminable de sueño, hambre, energía, medidas corporales y fotos.

Recoge lo mínimo que te permita responder a tu pregunta. Si el objetivo es tener comida disponible, quizá baste con recordar cuántas veces la necesitaste y qué ocurrió. Si el objetivo es reducir la preocupación, dedica atención a si la nueva herramienta te está ocupando más cabeza de la que libera.

Y si un profesional necesita datos más detallados, conviene que comprendas para qué sirven, cómo se utilizarán y qué hacer si el registro te afecta mal.

Medir menos no es siempre mejor. Medir más tampoco. La medida tiene que ganarse su sitio por lo que aporta.

La revisión de Dani

Dani mantuvo dos conversaciones distintas. En una revisó su objetivo corporal con el profesional que le atendía. En otra, mucho más breve, miró su cambio de organización: había resuelto las comidas de oficina y había una opción que no le había gustado.

La primera conversación necesitaba contexto y tiempo. La segunda permitía una decisión inmediata: cambiar esa opción. Ninguna requería declarar inútil toda la semana.

Para tu próxima revisión, escribe qué pregunta responde cada dato que piensas mirar. Si no encuentras la pregunta, quizá estás recogiendo una cifra por costumbre. Si la encuentras, decide qué harás con la respuesta.

La báscula puede seguir en el baño. No hace falta que presida todas las conversaciones.

CAPÍTULO 10

Seguir, ajustar o salir

«Llevo tres semanas con esto» puede explicar dos decisiones contrarias. Una persona lo dice para seguir aunque el plan le esté haciendo la vida imposible. Otra lo dice para dejarlo porque todavía no ve el resultado que esperaba.

El tiempo invertido importa como información: has tenido ocasiones de probar, has aprendido algo, quizá has observado efectos. Pero no resuelve por sí solo qué conviene hacer ahora.

La decisión necesita mirar hacia delante. Qué puede aportar continuar, qué costará, qué alternativas existen y qué sabes de verdad.

Lo gastado y lo que todavía puede cambiar

Imagina que pagaste un programa con recetas que no encajan en tus horarios. Seguir usándolo no recupera el tiempo que ya has perdido. Abandonarlo tampoco recupera necesariamente el dinero. La pregunta es qué opción te ayuda más a partir de hoy.

Hay costes futuros que sí cuentan: una cancelación, un cambio de organización, una ayuda que perderías, un compromiso que todavía tiene sentido. Separarlos de lo ya gastado evita dos errores: seguir solo porque pagaste o cambiar sin mirar qué implica el cambio.

También se puede haber invertido algo menos visible: la historia de que «esta vez era la buena». Soltar el programa parece admitir que te equivocaste al elegirlo. Pero puedes haber elegido con la información que tenías y revisar la decisión con la que tienes ahora.

No necesitas demostrar que el plan era malo para permitirte cambiarlo. Puede ser útil para otra persona y no encajar contigo. Puede haberte servido durante un tiempo y haber dejado de hacerlo.

Primero: ¿se ha podido probar?

Hay una diferencia entre probar una idea y pensar varias veces que deberías probarla.

Si querías llevar comida al trabajo pero no pudiste hacer la compra, todavía no sabes cómo te funciona llevar esa comida. Sí sabes que la preparación prevista no ocurrió. El punto que necesita atención está antes.

En cambio, si la llevaste varias veces y no te gustó, no te resultó suficiente o fue incómodo conservarla, ya tienes información sobre la opción. Cambiarla puede ser más razonable que insistir en que te acostumbres.

Esta distinción evita que evalúes un resultado sin haber podido poner en marcha la acción que debía producirlo. También evita que conviertas la falta de ejecución en un fallo moral: hay que investigar por qué no llegó a ocurrir.

Si la prueba requiere condiciones que nunca están disponibles, no está lista para tu vida actual.

Segundo: ¿qué plazo tiene sentido?

Para saber si una cena es fácil de preparar bastan pocas ocasiones. Para observar un cambio en la salud o en el cuerpo, el plazo y las medidas pueden ser otros. No podemos usar una semana para responder a todas las preguntas.

Decide qué estás evaluando. Organización, agrado, dificultad, regularidad, un resultado clínico. Si necesitas seguimiento profesional, acuerda un plazo y qué señales justificarían consultar antes.

Mientras tanto, evita tratar una buena primera semana como una prueba definitiva o una mala como una sentencia. Podría haber coincidido con un momento especialmente favorable o difícil. Las circunstancias también cambian cuando empiezas un plan.

No hace falta desconfiar de todo. Basta con no atribuir automáticamente cualquier movimiento a lo último que hiciste.

Tercero: ¿está ayudando a un coste razonable?

Aquí puedes tomar una de tres decisiones.

Seguir. La acción está disponible, ayuda a lo que buscabas y su coste te parece asumible. También puede tener sentido continuar una prueba durante el plazo acordado cuando aún no hay información suficiente, siempre que no aparezcan señales de perjuicio.

Ajustar. Hay algo útil, pero una parte concreta falla. Tal vez la receta te gusta y tarda demasiado; puedes simplificarla. Tal vez el registro orienta pero te ocupa demasiado; puedes reducirlo. Tal vez el objetivo sigue importándote y necesita otro tamaño.

Salir. El método no encaja, empeora tu bienestar, exige recursos que no tienes o persigue un objetivo que ya no quieres. Si forma parte de un tratamiento, salir significa hablar de cambiarlo con el equipo que te atiende; no interrumpir por tu cuenta medicación o cuidados necesarios.

No hay una decisión más virtuosa. Hay una decisión mejor informada para la situación.

Haber insistido mucho no te obliga a insistir igual.

No cambies todo para no mirar una cosa

A veces estrenar un plan permite evitar la parte aburrida de revisar el anterior. Aplicación nueva, lista nueva, compra nueva. El entusiasmo vuelve durante unos días y con él la sensación de que ya estás haciendo algo distinto.

Pero quizá no has cambiado la condición que se repite: sigues sin tiempo para cocinar al volver, sigues eligiendo comidas que no te gustan o sigues midiendo tu semana con una cifra que te hace daño.

Antes de empezar de nuevo, escribe qué será diferente esta vez en la escena concreta. No «estaré más comprometido». Qué recurso, acuerdo, habilidad o expectativa cambia.

Si no cambia nada relevante, el nuevo comienzo puede ser solo una presentación distinta del mismo problema.

Eso no significa que debas permanecer en un método inadecuado hasta comprenderlo perfectamente. Puedes dejar algo y después investigar con calma. El análisis no debe convertirse en un peaje para salir de lo que te perjudica.

La revisión que cabe en diez minutos

Para cambios cotidianos de organización, una revisión breve puede bastar. El tiempo es orientativo: úsalo para no convertir una cena en una auditoría interminable.

Vuelve al objetivo. Recuerda qué pudiste probar. Busca una ocasión en la que ayudó y otra en la que no. Mira el coste. Elige una decisión y, si ajustas, cambia una sola pieza relevante.

Después deja de revisar. Hay un momento en que seguir pensando ya no aporta información. La siguiente respuesta llegará al probar, al hablar con alguien o al disponer de datos que ahora no tienes.

Clara descubrió que su ración preparada resolvía bien un turno, pero no dos. No necesitaba otro sistema completo. Necesitaba una segunda opción. Dani descubrió que llevar siempre la misma comida le cansaba. No necesitaba abandonar la organización. Necesitaba variedad suficiente para querer usarla.

Son decisiones pequeñas. Precisamente por eso se pueden ejecutar sin una ceremonia de reinicio.

La pregunta que merece quedarse

«Con lo que sé hoy, ¿qué opción tiene más sentido para la próxima ocasión?».

Incluye lo aprendido, los costes futuros y la ayuda que necesitas. Puedes responder que vas a mantener algo. Que vas a cambiarlo. Que todavía no lo sabes y necesitas preguntar.

Tu trabajo no es defender todas tus decisiones pasadas. Es cuidar la siguiente con la información que tienes.

CAPÍTULO 11

La pausa y la vuelta

Clara dejó de preparar cenas durante una temporada. El horario volvió a cambiar y se le juntaron asuntos que no cabían en la hoja donde organizaba la semana.

Al principio seguía pensando en retomar «el lunes que viene». Después dejó de poner fecha. Lo que no dejó fue la sensación de estar haciendo algo mal.

Se había quedado en una posición agotadora: no estaba dedicando recursos al cambio, pero tampoco se había dado permiso para dejar de exigirlo. Descansaba de las tareas y seguía cargando con el reproche.

Una pausa puede necesitar una decisión explícita. También puede empezar sin que la elijas. En los dos casos merece cuidado.

No tienes que presentar una justificación perfecta

A veces sabes por qué has parado. Una mudanza, una separación, una enfermedad, una temporada de trabajo. Otras veces solo sabes que no puedes con todo, aunque no consigas explicarlo bien.

No tener una causa con nombre no convierte tu dificultad en una excusa. Puede indicar que necesitas tiempo para entenderla o ayuda para valorarla. El cansancio y el malestar no se vuelven legítimos únicamente cuando sabes contarlos con orden.

Tampoco hace falta llamar pausa a cualquier abandono. Puedes decidir que un objetivo ya no te interesa. Puedes estar bloqueado y querer ayuda. Puedes necesitar descansar y luego revisar. Son situaciones diferentes; ninguna mejora si les pones la misma etiqueta de fracaso.

La pregunta útil es: «¿Qué cuidado necesito ahora y qué exigencia puedo dejar de sostener?».

Pausar el proyecto, atender la vida

Una cosa es pausar un objetivo de mejora y otra dejar desatendidas necesidades básicas o un tratamiento. Durante una temporada difícil quizá no quieras trabajar en nuevas recetas o en un objetivo corporal. Seguir comiendo, descansando en lo posible y atendiendo tu salud continúa importando.

Pero no voy a convertir eso en una lista de mínimos con la que juzgarte si tampoco llegas. Si no puedes sostener lo necesario, toca aumentar el apoyo, no endurecer la nota.

Puede ayudar pedir que alguien haga una compra, aceptar comida preparada o comunicar a tu profesional que necesitas simplificar una pauta. Puede ayudar mantener una rutina que ya resulta fácil. Puede que esa rutina cambie varias veces.

Lo que conserves debe servirte, no actuar como prueba de que «en realidad no lo has dejado». Tu derecho a recibir cuidado no depende de mantener una racha.

Una fecha para conversar, no para aprobar

Puedes elegir un momento para revisar cómo estás. No necesariamente para volver al plan. Para preguntarte si ha cambiado la situación, si necesitas más ayuda o si quieres retomar algo.

Si llega la fecha y sigues sin recursos, la revisión ha cumplido su función: te ha dado esa información. No es una fecha de caducidad de la paciencia.

Tampoco todo depende de una fecha. Puedes revisar después de hablar con tu médico, al estabilizarse un horario o cuando dispongas de apoyo. Si no sabes cuándo, basta con dejar identificado a quién podrías recurrir para no sostener la incertidumbre solo.

La pausa no necesita una promesa heroica de regreso. Necesita que la vida de ahora no se quede sin interlocutor.

Volver no es recuperar una deuda

Después de un tiempo parado puede apetecerte volver con todo. En parte por ilusión y en parte para compensar. Compra enorme, calendario completo, entrenamiento extra, reglas nuevas.

Antes de hacerlo, mira qué sigue disponible. Quizá sabes preparar una comida que te resuelve bien. Quizá conservas un acuerdo doméstico, una lista breve o un profesional con quien retomar el contacto. Quizá tus circunstancias han cambiado tanto que necesitas empezar por otra cosa.

Recupera una acción útil y ajusta su tamaño a la vida actual. No a la persona que eras antes de la pausa ni a lo que crees que deberías hacer para recuperar el tiempo.

Si la retomas y no encaja, modifica la propuesta. No puedes deberte meses de cuidados perfectos. Solo puedes atender lo que viene con los recursos que existen ahora.

Volver consiste en encontrar una entrada, no en pagar una deuda.

Cuando la entrada es pedir ayuda

Hay situaciones en las que el paso más práctico es una consulta. No porque hayas fallado este libro, sino porque un libro no puede valorar todo lo que te ocurre.

Merece atención profesional que la comida o el cuerpo ocupen tanto espacio que interfieran con tu vida; sentir pérdida de control al comer; restringir de forma intensa; vomitar, usar laxantes o recurrir al ejercicio para compensar; evitar encuentros por miedo a la comida; o vivir con culpa y preocupación persistentes. Son motivos para consultar, no un cuestionario con un mínimo de casillas que debas marcar. ^[9]

Puedes empezar por tu médico de atención primaria o por un profesional sanitario cualificado con experiencia en conducta alimentaria. Según la situación, puede ser útil un trabajo coordinado

de medicina, psicología y nutrición. Si hay síntomas físicos importantes o te encuentras muy mal, no lo dejes para una revisión rutinaria.

No necesitas saber qué diagnóstico pedir. Puedes describir lo que está pasando y cómo te afecta.

«Me cuesta hablar de esto, pero estoy teniendo episodios con la comida que no siento que controle. Después me castigo o intento compensar. Necesito que me ayudes a valorarlo».

También puedes llevar una nota o pedir que alguien de confianza te acompañe. La primera conversación no exige contar todos los detalles de golpe. Sí conviene decir lo que te preocupa de verdad, aunque no sepas ordenarlo.

Lo que Clara conservaba

Cuando Clara volvió a mirar su organización no encontró una semana impecable esperando debajo del desorden. Encontró cosas sueltas: dos comidas que sabía resolver, una alternativa que le gustaba, un acuerdo que necesitaba renovar y la certeza de que cocinar al llegar no era su mejor apuesta.

No era todo lo que había querido conservar. Era material suficiente para elegir por dónde empezar.

La diferencia no estaba en que la pausa no hubiera tenido consecuencias. Algunas cosas se habían hecho más difíciles. La diferencia estaba en no añadirles una condena sobre quién era.

Para tu próxima vuelta, escribe qué sigue disponible y qué ha cambiado. Elige una entrada pequeña, o una persona a la que pedir ayuda. Si hoy no puedes hacerlo, conserva la pregunta. No se invalida por llegar tarde.

CAPÍTULO 12

Una vida que no empieza el lunes

Hay una mejora poco fotogénica: llega un domingo y no necesitas anunciarte que el lunes vas a ser otra persona.

Tienes cosas resueltas y cosas pendientes. Algunas comidas salen como esperabas y otras cambian. Una semana necesitas más ayuda. Otra tienes ganas de probar algo nuevo. Sigues cuidándote sin declarar una nueva etapa cada vez que se mueve una pieza.

No es una vida sin esfuerzo. Es una vida en la que el esfuerzo no tiene que empezar siempre desde una promesa.

Repetir sin esperar a sentirte distinto

Quizá ya haces algo con regularidad y no te concedes reconocerlo porque todavía te cuesta. Cocinas algunas veces, preparas una compra, llevas comida al trabajo. Pero añades enseguida: «Sí, aunque en realidad yo no soy de esas personas».

Puedes describir lo que haces sin convertirlo en una identidad definitiva. «Ahora suelo llevar comida los días de oficina». Esa frase no promete que lo harás para siempre. Reconoce una conducta que existe hoy.

Tampoco necesitas sentirte organizado antes de organizar una cosa. Puedes realizar una acción pequeña con dudas sobre ti. La prueba ocurre en la acción, no en el discurso que tengas preparado sobre tu carácter.

Y si un día no la haces, la descripción puede seguir siendo razonable. «Suelo» deja espacio para la vida. «Siempre» suele necesitar un vigilante.

Lo que la repetición puede facilitar

Un estudio sobre formación de hábitos siguió a personas que intentaban repetir una conducta cotidiana en un contexto estable. La

automaticidad aumentó de forma desigual; no apareció un plazo único que sirviera para todos. Omitir una ocasión no anuló el proceso observado.^[6]

Conviene quedarse con esa escala. Algunas acciones pueden volverse más familiares al repetirse con señales parecidas. Eso no significa que a la décima vez ya no cuesten ni que todas las dificultades deban solucionarse con repetición.

Cocinar una receta puede hacerse más fácil. Disponer del dinero para comprar sus ingredientes no depende de repetirla. Recordar una tarea puede mejorar con una señal. Tener un horario incompatible requiere otra respuesta. El hábito no sustituye recursos ni tratamiento.

Por eso importa repetir lo que te sirve, en una forma que puedes sostener, y conservar permiso para ajustarlo.

La costumbre también puede quedarse pequeña

Algo que encajaba hace un año puede no encajar ahora. Cambias de casa, de trabajo, de salud o de prioridades. La comida que preparabas con gusto puede cansarte. Un acuerdo doméstico puede dejar de funcionar.

No necesitas defender la costumbre por haberla construido. Su valor está en lo que aporta. Si deja de hacerlo, puedes revisarla con las mismas preguntas que usarías para un plan nuevo.

Esto ayuda a evitar una trampa frecuente: convertir la solución de ayer en la obligación de hoy. El hábito es un apoyo, no una prueba de lealtad a tu versión anterior.

Clara podía conservar la idea de dejar una cena resuelta aunque cambiara cuál, cuándo o quién la preparaba. El apoyo importante no era un táper concreto. Era no llegar al día difícil sin una opción.

Aprende también de lo que salió bien

El error llama la atención. Lo que funciona suele pasar sin comentario. Y así puedes acabar con un archivo detallado de problemas y muy poca memoria de tus recursos.

No hace falta celebrar cada compra. Basta con mirar de vez en cuando una ocasión que fue fácil: qué había, qué decisión estaba tomada, qué ayuda recibiste, qué no te exigiste. Quizá descubras que una solución que dabas por casual ya se ha repetido.

Esa información permite sostener una mejora sin inventar otra. También permite distinguir tu contribución del apoyo que la hizo posible. Reconocer ayuda no reduce el mérito de haberte cuidado; describe mejor cómo ocurrió.

Si todas las semanas buscas una tarea nueva, puedes perder de vista que a veces la decisión correcta es mantener lo que ya funciona y dedicar tu atención a otra parte de la vida.

Cuándo dejar de registrar

Una herramienta debería poder volverse menos necesaria. Si ya has entendido la situación y tienes una respuesta que sirve, quizá puedes dejar la hoja guardada.

No necesitas seguir apuntando para demostrar que continúas comprometido. Puedes volver al registro cuando cambien las circunstancias, aparezca una dificultad que no entiendes o un profesional te proponga usarlo con un fin concreto.

El objetivo de este libro no es que pienses en comida con más sofisticación durante todo el día. Es ayudarte a resolver algunas decisiones para que después puedas pensar en otras cosas.

Una comida puede quedar simplemente resuelta. Sin moraleja, sin puntuación y sin necesidad de contarla.

La próxima vez que algo se tuerza

Puede que recuerdes el libro. Puede que no. Quizá te salga otra vez «soy un desastre» y tardes un rato en darte cuenta. Eso no invalida lo que has entendido ni convierte el lenguaje en un nuevo examen.

Cuando puedas, vuelve a tres movimientos sencillos. Describe la situación sin agrandarla. Atiende la necesidad que hay ahora. Decide si conviene ajustar algo para la próxima vez.

No siempre habrá una lección nueva. Algunas veces habrá un imprevisto, una elección que no salió como esperabas o un día especialmente difícil. No necesitas sacar rendimiento de cada malestar. Aprender también incluye reconocer que no todo episodio requiere un informe.

Puedes seguir cuidándote sin entenderte por completo.

El jueves, otra vez

Volvamos a la nevera del principio. Es jueves, llegas tarde y hay una bolsa de verduras que no has usado.

Puede que esta vez haya una cena preparada. Puede que tires de la alternativa. Puede que no tengas ninguna de las dos y necesites resolverlo sobre la marcha.

La bolsa sigue indicando algo: compraste más de lo que utilizaste, cambió la semana o habías contado con un tiempo que no tuviste. Ya verás si conviene comprar menos, elegir otra cosa o preparar de otra manera.

Por ahora vas a cenar.

Mañana no habrá que organizar una vida nueva alrededor de esa bolsa. Habrá una decisión concreta que mirar, cuando toque. Sigues teniendo las cosas que has aprendido, las que te sirven y las personas a las que puedes recurrir.

No empiezas de cero.

PARA VOLVER CUANDO LO NECESITES

Para cuando lo necesitas

No hace falta utilizar todas las propuestas del libro. Estas páginas reúnen las herramientas para que puedas volver a una situación sin releerlo entero. Elige la que responda a tu problema y deja las demás.

Si hoy necesitas una sola página

Has comido de una manera que te incomoda. Atiende lo que necesitas ahora y evita convertir la siguiente comida en castigo. Si quieres revisar el episodio, hazlo cuando estés más tranquilo. Capítulo 4.

Llegas al día difícil con todo por hacer. Prepara el primer movimiento y una alternativa que exista. Capítulo 5.

Tu semana ha cambiado. Reduce trabajo, pide apoyo y utiliza una versión adecuada a los recursos de hoy. Capítulo 6.

Quieres quitar algo que te gusta. Mira qué te aporta además de comida y decide cómo conservar lo que valoras. Capítulo 7.

El problema está en la convivencia. Formula una petición concreta y acuerda tareas completas. Capítulo 8.

Un número te está decidiendo el día. Pregunta qué mide, para qué lo usas y qué efecto tiene medirlo. Capítulo 9.

No sabes si continuar. Comprueba qué has podido probar, si el plazo es adecuado y qué aporta a partir de ahora. Capítulo 10.

Has parado o necesitas ayuda. Mira qué cuidado necesitas hoy y qué entrada está disponible. No hace falta justificar perfectamente la dificultad. Capítulo 11.

Las cinco preguntas

¿Qué quiero que mejore? Una dificultad concreta de tu vida, no una nota sobre quién eres.

¿Qué ocurre y qué condiciones influyen? Incluye lo que sí funciona, lo que depende de otras personas y lo que todavía no sabes.

¿Qué voy a probar? Una acción posible, vinculada a una situación reconocible, con los recursos que requiere.

¿Qué haré si no puedo hacerlo así? Una alternativa que reduzca trabajo o una forma concreta de pedir ayuda.

¿Cómo sabré si me sirve? Observa el efecto y el coste. Elige un momento adecuado para decidir si seguir, ajustar o salir.

Si solo puedes contestar la primera, ya tienes un punto de partida. Si ninguna está clara, puedes llevarlas a una conversación con alguien que te ayude.

HOJA DE TRABAJO

Mi próximo paso

Una hoja para preparar una sola prueba. No es un menú ni un contrato. Puedes completarla con frases breves y cambiarla cuando tengas más información.

Lo que quiero que mejore en mi vida

La situación concreta: cuándo ocurre y qué suele pasar

La condición que voy a intentar cambiar

Cuando ocurra esta señal, probaré esta acción

Lo que necesito dejar disponible o pedir a alguien

Mi alternativa si ese día no puedo hacerlo así

Qué observaré y cuándo lo revisaré

HOJA DE TRABAJO

Después de probar

Usa esta hoja para decidir, no para ponerte nota. Si no llegaste a probar la acción, empieza por lo que la hizo difícil. También puedes responder hablando con alguien.

Qué pude probar y qué ocurrió

Qué ayudó, aunque solo fuera en una ocasión

Qué no encajó o qué sigo sin entender

Qué coste tuvo: tiempo, dinero, esfuerzo o preocupación

Mi decisión: seguir, ajustar, dejar esta opción o pedir ayuda

La próxima acción concreta y cuándo podré hacerla

PARA VOLVER CUANDO LO NECESITES

Un ejemplo completo

Clara quiere llegar al jueves con menos trabajo pendiente. Este ejemplo muestra una posible prueba y una revisión. No es una pauta que tengas que copiar.

Antes de probar

Lo que quiere mejorar. Resolver la cena del jueves sin tener que empezar a cocinar al llegar tarde.

La situación. Sale de trabajar después de las diez. Cuando llega, no tiene una opción decidida y empieza a comer mientras busca qué preparar.

La condición que quiere cambiar. La cena no está disponible cuando la necesita.

La acción. La próxima vez que cocine una comida que se pueda conservar adecuadamente, reservará una ración para ese día. La refrigerará o congelará según corresponda y preverá su uso seguro.

El apoyo. Comprobará que tiene un recipiente y acordará en casa qué ración queda reservada, para que otra persona no la utilice sin saberlo.

La alternativa. Tendrá una opción que le guste y pueda montar sin cocinar, adaptada a lo que necesita y puede comprar. Decidir «ya encontraré algo» no cuenta como haber elegido esa alternativa.

La revisión. Después de varios jueves, mirará si la opción estuvo disponible, si la cena le encajó y cuánto trabajo dio prepararla. No utilizará el peso del viernes para evaluar la organización de la cena.

Después de probar

Lo que ocurrió. Un jueves calentó la ración. Otro utilizó la alternativa. El tercero llegó antes y prefirió cocinar algo distinto.

Lo que ayudó. Saber que había una opción redujo la incertidumbre, incluso el día que eligió otra cosa.

Lo que no encajó. La segunda semana la ración prevista ya se había usado. Faltaba acordar mejor cómo reservarla.

El coste. Preparar una ración adicional le resultó asumible; cocinar una comida extra solo para el jueves le habría dado más trabajo del que quería añadir.

La decisión. Mantener la preparación cuando coincidiera con una comida que ya iba a cocinar, aclarar el acuerdo doméstico y conservar la alternativa. No aumentar el número de tareas por haber tenido una semana fácil.

El siguiente paso. Hablar del acuerdo antes de la próxima compra.

No ha demostrado que sea una persona distinta. Ha encontrado una respuesta que puede utilizar y ajustar. Eso es suficiente para continuar.

EL ALCANCE Y EL COMPROMISO

Sobre este libro

Este libro reúne propuestas para observar dificultades cotidianas, tomar decisiones y organizar cambios pequeños. Las escenas de Clara, Dani e Inés son recreaciones ilustrativas que combinan situaciones habituales. No describen personas identificables ni presentan resultados clínicos como prueba de eficacia.

Algunas ideas se apoyan en estudios sobre autocontrol, planificación, autocompasión y hábitos. Otras son herramientas prácticas desarrolladas aquí para ordenar una decisión. Las hojas y los tres tamaños de plan no son instrumentos diagnósticos ni un tratamiento validado.

Una asociación observada en un estudio no demuestra que una técnica funcione para todo el mundo. Un resultado de laboratorio tampoco se traslada automáticamente a una casa, una enfermedad o una historia personal. Por eso las propuestas se plantean como opciones que puedes adaptar y revisar, sin prometer un resultado corporal.

Mi trabajo está vinculado a la atención nutricional y a servicios de nutrición y psicología. Existe, por tanto, un interés profesional y económico que conviene hacer explícito. Si necesitas ayuda, puedes elegir a un profesional cualificado de esos servicios o de cualquier otro. Haber leído el libro no te compromete con ninguna consulta.

Lo que importa es que recibas una atención adecuada y que una herramienta te sirva. También si decides dejar de usarla.

PARA LEER MÁS

Fuentes y lecturas

Los números del texto remiten a estas referencias. Se indica qué aportan al argumento para distinguir la evidencia de las propuestas prácticas del libro.

Autocontrol y contexto

[1] **Hagger, M. S., et al. (2016).** A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 546–573. DOI: 10.1177/1745691616652873. Réplica coordinada que cuestionó la solidez del efecto con el procedimiento utilizado. Se cita en el capítulo 2; no demuestra que el cansancio o el autocontrol sean inexistentes.

doi: 10.1177/1745691616652873

[2] **Watts, T. W., Duncan, G. J., y Quan, H. (2018).** Revisiting the Marshmallow Test: A Conceptual Replication Investigating Links Between Early Delay of Gratification and Later Outcomes. *Psychological Science*, 29(7), 1159–1177. DOI: 10.1177/0956797618761661. Permite matizar la interpretación del test como indicador aislado de una cualidad personal. Capítulo 2.

doi: 10.1177/0956797618761661

[3] **Duckworth, A. L., Gendler, T. S., y Gross, J. J. (2016).** Situational Strategies for Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35–55. DOI: 10.1177/1745691615623247. Revisión y marco conceptual sobre estrategias que actúan en distintos momentos de una situación. Capítulo 2. Los ejemplos domésticos del libro son aplicaciones ilustrativas, no intervenciones evaluadas en ese trabajo.

doi: 10.1177/1745691615623247

Responder a las dificultades y preparar acciones

[4] **Thøgersen-Ntoumani, C., Dodos, L. A., Stenling, A., y Ntoumanis, N. (2021).** Does self-compassion help to deal with dietary lapses among overweight and obese adults who pursue weight-loss goals? *British Journal of Health Psychology*, 26(3), 767–788. DOI: 10.1111/bjhp.12499. Estudio observacional de autocompasión y respuestas a tropiezos percibidos; no encontró que la autocompasión predijera la pérdida de peso. Capítulo 4.

doi: 10.1111/bjhp.12499

[5] Gollwitzer, P. M., y Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-Analysis of Effects and Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. DOI: 10.1016/S0065-2601(06)38002-1. Revisión de planes que vinculan situaciones y respuestas. Capítulo 5. Su utilidad depende, entre otras cosas, de que la acción elegida sea posible y adecuada.

doi: 10.1016/S0065-2601(06)38002-1

[6] Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674. Seguimiento de conductas cotidianas que muestra variación en el desarrollo de automaticidad. Capítulo 12. No establece un plazo universal para adquirir un hábito.

doi: 10.1002/ejsp.674

Salud y atención profesional

[7] NHS. Treatment: Binge eating disorder. Información clínica para pacientes sobre tratamiento, regularidad de las comidas y atención a los desencadenantes. Se utiliza en el capítulo 4 para delimitar el alcance de las propuestas de autoayuda.

NHS · Tratamiento del trastorno por atracón

[8] Cleveland Clinic (2024). Why Does My Weight Fluctuate So Much? Información clínica para pacientes sobre factores que influyen en las variaciones de peso. Capítulo 9. No proporciona un rango personal de fluctuación ni sustituye una valoración de cambios inesperados.

Cleveland Clinic · Variaciones de peso

[9] NHS. Overview: Eating disorders. Información clínica para pacientes sobre señales de dificultad y acceso a atención. Capítulo 11. Las señales que se mencionan en el libro orientan a consultar; no sirven para autodiagnosticarse.

NHS · Trastornos de la conducta alimentaria