

Estrés y comida: ¿qué le pasa a tu cuerpo?

Cuando el estrés entra en escena, no solo cambia tu ánimo — también cambia cómo comes, cómo digieres y cómo sientes hambre.

Entender esta conexión es el primer paso para romper el ciclo.



El estrés transforma tu relación con la comida

El estrés sostenido puede alterar las señales de apetito, aumentar el deseo por alimentos muy palatables y hacer que confundas cansancio o ansiedad con hambre real.

"Necesito algo dulce para seguir"

El cerebro bajo presión busca recompensa rápida. El azúcar se convierte en el atajo más fácil.

"Me lo merezco"

El cansancio emocional justifica elecciones que en otro momento no haríamos.

"Quiero picar algo, aunque almorcé"

No es hambre real — es la mente buscando alivio o distracción.



Cuando el estrés se vuelve crónico

El impacto no es solo emocional. Con el tiempo, el estrés crónico cambia hábitos enteros:

→ **Dormimos peor**

El sueño fragmentado eleva el cortisol al día siguiente.

→ **Nos movemos menos**

La fatiga reduce la motivación para hacer cualquier actividad.

→ **Elegimos lo que está a la mano**

No lo más nutritivo — lo más accesible y rápido.

¿Hambre física o hambre emocional?

Aprender a distinguirlas es una de las herramientas más poderosas que tienes.

Hambre fisiológica

- Aparece de forma **gradual**
- Presenta síntomas físicos (vacío en el estómago, leve mareo)
- Acepta distintas opciones de comida
- Mejora al comer una comida real y nutritiva

Hambre emocional

- Aparece **de golpe**, con urgencia
- Pide algo específico, casi siempre dulce
- Suele buscar azúcar u alimentos muy palatables
- Muchas veces persiste incluso después de comer



CORTISOL

Estrés, cortisol y energía

El cortisol no es el enemigo — pero cuando se mantiene alto por mucho tiempo, el cuerpo lo resiente.

Más antojos

El cortisol eleva el apetito por alimentos ricos en grasa y azúcar.

Peor descanso

El estrés nocturno interfiere con la calidad del sueño profundo.

Más fatiga

El ciclo de mal sueño y malas elecciones alimentarias agota las reservas de energía.

Desorden de horarios

Saltarse comidas o comer a deshoras altera aún más las señales hormonales.

Microbiota, estrés y bienestar

Tu intestino y tu cerebro están en conversación constante. Si vives estresado/a, duermes mal y comes sin conciencia, también empeora tu digestión, tu energía y tu sensación general de bienestar.

- ❗ La microbiota intestinal influye directamente en el ánimo, la inflamación y los antojos. Cuidarla es cuidar tu mente.



Señales de alerta

Pequeños patrones que, sumados, indican que el estrés ya está mandando en tus decisiones alimentarias.



Comer muy rápido

Sin pausas, sin registro. El cuerpo no alcanza a enviar la señal de saciedad.



Saltarse comidas y luego arrasar

El hambre acumulada lleva a comer más de lo necesario y sin control.



Abrir el refri sin saber qué quieres

Buscas "algo" sin tener hambre clara — señal de ansiedad o aburrimiento.



Café + azúcar para sostener la tarde

Parchando energía con estimulantes en lugar de nutrientes reales.

4 herramientas prácticas para romper el ciclo



No se trata de control perfecto — se trata de aprender a distinguir cuándo el cuerpo pide alimento y cuándo la mente pide alivio.



Antes de comer, hazte esta pregunta

"¿Tengo hambre física, o es ansiedad lo que siento ahora mismo?"

Una pausa de apenas 30 segundos puede cambiar completamente tu decisión.

Si la respuesta no es clara, prueba primero con una de estas alternativas:



Caminar 5 minutos



Tomar agua



Respiración breve



Hablar con alguien

Ten opciones convenientes siempre a siempre a mano

Cuando el estrés sube, nadie elige "lo ideal" — elige **lo disponible**. La estrategia más poderosa no es tener fuerza de voluntad infinita: es **diseñar tu entorno** para que las buenas opciones sean las más fáciles.



Frutas y snacks listos

Lavados y accesibles en la vista, no escondidos.



Respetar el sueño

Dormir bien reduce antojos y mejora la energía real del día.



Detectar, no controlar

El objetivo es notar — no juzgar ni castigarte.



Profesionales - Agenda tu hora

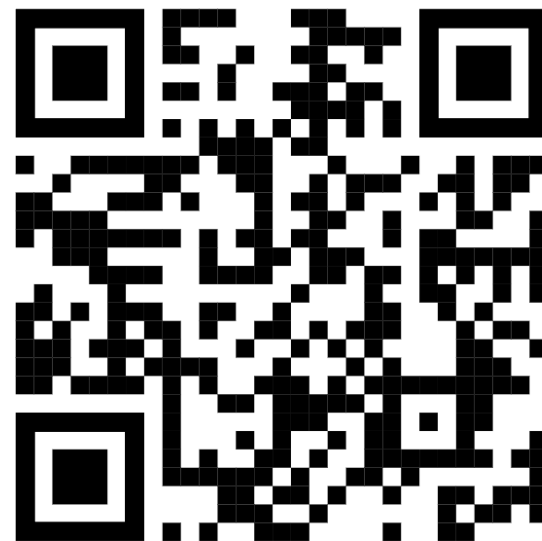
Nutricionista



Nta. Natalia Rossel



Psicóloga



Ps. Margaret Gibson



Médico



Dr. Rubén Robinson



People & HEALTH

Dr. Eduardo Marín Consultores

Servicio Médico de Casa Matriz



Don Carlos 2939, Of. 602, Las Condes, Santiago, Chile



+56 9 6786 8261



doctor@doctormarin.cl



www.doctormarin.cl