

POLIANTEA

REVISTA ACADÉMICA DE LA FSCC DEL POLI

ISSN-L: 1794-3159 / E-ISSN: 2145-3101

Vol. 20 Núm. 2 (2025)



Migrar de una alimentación restrictiva o compulsiva hacia una más consciente.

Transitioning from restrictive or compulsive eating to more mindful eating.

Sara Castañeda Lema

DBT-Medellín

tuvidatubalance@gmail.com

Publicado: 03 de febrero de 2026

Cómo citar este artículo: Castañeda, S. (2025). Migrar de una alimentación restrictiva o compulsiva hacia una más consciente. 20 (2). 1-3. <https://doi.org/10.15765/z1jz4876>



Resumen

Introducción: En los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) es frecuente la presencia de patrones alimentarios extremos, alternando entre la restricción y la compulsividad. Este fenómeno, común en el curso de la enfermedad, se ve acentuado por el pensamiento dicotómico y factores neurobiológicos propios del cerebro humano. **Objetivos:** Explorar los desafíos y estrategias para transitar desde patrones alimentarios restrictivos o compulsivos hacia una alimentación más equilibrada, flexible y consciente. **Metodología:** Reflexión clínica basada en la observación y análisis de procesos de recuperación en pacientes con TCA, considerando el trabajo con señales internas de hambre y saciedad, así como la ruptura de ciclos disfuncionales de alimentación. **Resultados:** Uno de los puntos clave en la recuperación es ayudar a la persona a reconectar con sus señales de hambre y saciedad, interpretándolas como mensajes corporales que deben ser comprendidos y atendidos adecuadamente, en lugar de suprimidos o evitados. Romper el ciclo de restricción y descontrol supone un reto, ya que ambos extremos pueden ofrecer una falsa sensación de alivio frente a problemas subyacentes que requieren abordaje terapéutico. **Conclusión:** La transición hacia una alimentación consciente implica comprender y atender las señales corporales, abandonar el pensamiento dicotómico y desarrollar estrategias que permitan mantener un equilibrio alimentario sostenible, favoreciendo así la recuperación integral en los TCA.

Palabras clave: Alimentación consciente, Pensamiento dicotómico, Señales de hambre y saciedad, Recuperación en trastornos de la conducta alimentaria.

Abstract

Introduction: In eating disorders (EDs), extreme eating patterns are common, often alternating between restriction and compulsive eating. This phenomenon, frequently observed over the course of the illness, is intensified by dichotomous thinking and neurobiological factors inherent to the human brain. **Objectives:** To explore the challenges and strategies involved in transitioning from restrictive or compulsive eating patterns to a more balanced, flexible, and mindful approach to eating. **Methodology:** A clinical reflection based on the observation and analysis of recovery processes in patients with EDs, considering work on internal hunger and satiety cues, as well as the disruption of dysfunctional eating cycles. **Results:** A key element in recovery is helping individuals reconnect with their hunger and satiety signals, interpreting them as bodily messages that should be understood and appropriately responded to, rather than suppressed or avoided. Breaking the cycle of restriction and loss of control is challenging, as both extremes may provide a false sense of relief from underlying issues that require therapeutic attention. **Conclusion:** Transitioning to mindful eating involves understanding and responding to bodily cues, abandoning dichotomous thinking, and developing strategies to maintain sustainable eating balance, thereby supporting comprehensive recovery from EDs.

Keywords: Mindful eating; dichotomous thinking; hunger and satiety cues; eating disorder recovery.