

Ideas irracionales sobre la comida

Hay **muchos mitos** sobre comer y los alimentos. Algunas veces, estas convicciones arraigadas son un obstáculo para el cambio.

A continuación se mencionan unos cuantos mitos:

1. **TENGO** que comer todo lo que tengo en el plato.
2. **TENGO** que comer a la hora del desayuno, el almuerzo o la cena.
3. **TENGO** que comer mucho por la noche durante la cena.
4. **TENGO** que comer 3 comidas al día.
5. **TENGO** que comer hasta que esté lleno o, de lo contrario, no voy a estar bien.
6. **TENGO** que comer algo para sentirme mejor emocionalmente.
7. **TENGO** que comer todo rápidamente o me moriré de hambre.
8. ¡**TENGO** que comer carne en cada comida o al menos todos los días! “¿Donde está la CARNE?”
9. **TENGO** que comer cuando los otros están comiendo.
10. **TENGO** que comer la comida que se me prepara o, de lo contrario, van a creer que ya no me caen bien.

