

“¿Qué es comer compulsivamente?”

- Es el impulso aparentemente irresistible de ingerir alimentos.¹
- Es un comportamiento descontrolado que se basa en satisfacer el hambre emocional y no en la necesidad física.
- Este acto repetitivo es una adicción que puede traer desórdenes físicos.

*“Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda”.
(Proverbios 25:28)*

“¿Es pecado comer compulsivamente?”

Sí, porque muestra falta de sumisión a Dios.

*“El fin de los cuales será perdición, cuyo dios es el vientre, y cuya gloria es su vergüenza; que sólo piensan en lo terrenal”.
(Filipenses 3:19)*

“¿Existe alguna diferencia entre comer compulsivamente y otras adicciones como fumar y beber?”

No, la Biblia las pone bajo la misma categoría.

*“No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán, y el sueño hará vestir vestidos rotos”.
(Proverbios 23:20-21)*

Temas relacionados con el exceso en el comer . . .

- Anorexia y Bulimia:
Control que se sale de control
- La depresión:
Cómo salir del abismo de la desesperación
- Hábitos:
Cómo practicar el dominio propio
- Perfeccionismo:
La presión por lograr la perfección
- Su valor personal:
Una cuestión de visión
- La tentación:
Atraídos por la mentira

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. *New Oxford Dictionary of English* “Nuevo diccionario Oxford de inglés” (ed. electrónica) (Oxford University Press, 1998), s.v. “compulsive eating”, “comer compulsivamente”.
2. Para esta sección vea Bill Perkins, *Fatal Attractions: Overcoming Our Secret Addictions*, “Atracciones fatales: Cómo vencer nuestras adicciones secretas” (Eugene, Ore.: Harvest House, 1991), 48-49.

Todas las citas están tomadas de la *Versión Reina Valera Revisión* 1960. © 2001 por Crossway Bibles, un ministerio de Good News Publishers. Usado con permiso.
© 1988 Sociedades Bíblicas Unidas
Todos los derechos reservados.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Exceso en el comer

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA
DE CONSEJERÍA
BÍBLICA



ESPERANZA
para el Corazón

Cuando los deseos se convierten en una compulsión

Los comerciales de televisión pueden ser muy entretenidos pero también reflejan una verdad que no nos gusta admitir. Una larga serie de comerciales anunciaba una marca de papas fritas con el lema: “A que no puedes comer sólo una”. Esos anuncios mostraban a personas en distintas situaciones que probaban una papa y por algún motivo se les impedía comer otra. ¡Ah! ¡Qué agonía! Se ponían nerviosos, sudaban, saltaban grandes obstáculos e interceptaban a los empleados del establecimiento sólo para alcanzar la bolsa de papas. Y después, mostraban el éxtasis cuando se daban gusto e invariablemente se terminaban ¡toda la bolsa!

Los anuncios comerciales reflejan un aspecto de la vida real, porque tratan una característica que todos poseemos: cuando hallamos algo que nos gusta mucho, ¡queremos más! Pero cuando ese deseo normal se convierte en un impulso irrefrenable, cuando el deseo de comer se convierte en nuestro amo, ya no es tan gracioso.

*“El que es vencido por alguno es hecho esclavo del que lo venció”.
(2 Pedro 2:19)*

Lista de comprobación para quienes comen compulsivamente²

- ¿Pasa mucho tiempo pensando en la comida?
- ¿Come cuando está triste, enojado o deprimido?
- ¿Come cuando está aburrido o bajo presión?
- ¿Se siente avergonzado de lo mucho que come?
- ¿Se siente avergonzado de su apariencia personal?
- ¿Come en secreto para evitar que otros sepan cuánto come?
- ¿Pierde peso cuando hace dieta, pero lo vuelve a ganar y aún más?
- ¿Piensa que debe comerse todo lo que está en su plato porque odia el desperdicio?
- ¿Cree que puede controlar su peso si en verdad se lo propone?
- ¿Le molesta que sus parientes y amigos muestren preocupación por su peso?

*“El que es vencido por alguno es hecho esclavo del que lo venció”.
(2 Pedro 2:19)*

El éxito está a una decisión de distancia

*“Escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia; amando a Jehová tu Dios, atendiendo a su voz, y siguiéndole a él; porque él es vida para ti, y prolongación de tus días”.
(Deuteronomio 30:19-20)*

Yo decido...

- ...dar el control de mi vida al Señor Jesucristo.
- ...cambiar mi forma de comer por el poder de Cristo que mora en mí.
- ...vivir para agradar a Dios, no a mi apetito.
- ...tomar decisiones sabias cuando me vea tentado a comer desordenadamente.
- ...tomar decisiones sabias cuando sea tentado a comer en exceso.
- ...glorificar a Dios y reflejar su imagen a través de mi cuerpo.
- ...centrarme en la fidelidad al Señor, no en la comida.
- ...que Dios sea mi Dios, y no permitir que la comida sea mi dios.

Aunque he fallado en el pasado, con la ayuda de Dios no fallaré en el futuro.

Versículo clave para memorizar

*“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”.
(1 Corintios 10:31)*

Pasaje clave para leer y meditar Daniel 1:8–21

Qué hacer y qué no hacer con las dietas

- No diga: “Estoy a dieta”.
Sí... diga: “Estoy aprendiendo a comer saludablemente”.
 - No ¡coma de prisa!
Sí... mastique despacio.
 - No se premie con comida.
Sí... disfrute los premios y bendiciones de Dios.
 - No mantenga en secreto su nuevo plan.
Sí... acuda a un amigo o a un grupo de apoyo.
 - No compre comida impulsivamente o cuando tenga hambre.
Sí... compre haciendo una lista previamente.
 - No olvide ponerse metas.
Sí... fije el peso deseado y metas realistas de corto plazo.
 - No inicie su plan durante alguna crisis, enfermedad, vacaciones o cuando esté bajo presión.
Sí... consulte a su médico antes de empezar cualquier plan de alimentación.
 - No siga un plan sólo porque le dio resultado a otra persona.
Sí... siga un plan personalizado que corresponda a su estilo de vida.
- “El avisado ve el mal y se esconde; mas los simples pasan y reciben el daño”.
(Proverbios 22:3)*

¡Piense como si fuera delgado!

Piense de usted como la persona que Dios quiere que sea. (2 Pedro 1:3–4)

Tenga un motivo correcto para perder peso.
(2 Corintios 5:9)

Identifique las causas reales de su compulsión para comer. (Salmos 139:23)

Haga un compromiso con Dios.
(Deuteronomio 30:17–18)

Aprenda a escuchar a Dios. (Salmos 32:8)

Ponga atención a las cosas que debe comer.
(Romanos 14:20)

Empiece un plan de ejercicios que acelere su metabolismo. Déle variedad.
(Proverbios 15:32)

Inicie un diario y anote lo que come y cómo se siente. (Proverbios 21:29)

Alimente su relación con Dios.
(Filipenses 1:6)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica*:

“Exceso en el comer:
Libertad de la obsesión de comer”.