

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

PRESENTAMOS A COMEDORES COMPULSIVOS (OA)

¿Por dónde empezar?

Todo lo que el recién llegado
necesita saber



¡Bienvenidos, recién llegados!

Los breves fragmentos del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, cuarta edición, se reproducen con el permiso de los Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos Inc. (AAWS). El permiso para reproducir estos fragmentos no implica que AAWS haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, o que AAWS esté necesariamente de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo únicamente; la utilización de estos fragmentos en programas y actividades basadas en A.A. pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto que no pertenezca a A.A., no implica lo contrario.

LOS DOCE PASOS DE OA

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como lo concebimos.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a que Dios nos quitase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a reparar el daño causado a todas ellas.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo les perjudicara a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y, cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para llevarla a cabo.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

(Autorización para usar y adaptar los Doce pasos de Alcohólicos Anónimos, concedida por AA World Service Inc.)

A ti que acabas de llegar:

Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. OA es una hermandad de personas, que, compartiendo su mutua experiencia, fortaleza y esperanza, se están recuperando de comer compulsivamente y de comportamientos compulsivos con la comida por medio del trabajo de los doce pasos.

Si has intentado lograr un peso saludable a través de distintos métodos, solo para fracasar en forma repetida, o si tu incapacidad de controlar tu forma de comer está comenzando a asustarte, entonces por favor considera asistir a una reunión de OA. Para encontrar una reunión visita oa.org y pincha en “Encuentra una reunión”.

En las reuniones de OA encontrarás a otros que tienen las mismas preocupaciones y comparten tus sentimientos. Es muy posible que encuentres muchas de las respuestas que necesitas. Comedores Compulsivos Anónimos es un programa simple que funciona. No hay honorarios ni cuotas. Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.

Ahora que has encontrado Comedores Compulsivos Anónimos, querrás asegurarte de que nuestro programa es adecuado para ti. A muchos de nosotros nos ha resultado útil responder las siguientes preguntas para ayudarnos a determinar si tenemos un problema con la compulsión por la comida.

1. ¿Como cuando no tengo hambre, o no como cuando mi cuerpo necesita alimentarse?
2. ¿Me doy atracones sin razón aparente, a veces comiendo hasta que estoy lleno o incluso hasta que me siento enfermo?
3. ¿Tengo sentimientos de culpa o vergüenza en relación con mi peso o con la forma en que como?
4. ¿Como de forma razonable delante de los demás y después lo compenso cuando estoy a solas?
5. ¿Mi forma de comer está afectando mi salud o la forma en que vivo?
6. Cuando mis emociones son intensas –ya sean positivas o negativas- ¿me encuentro acudiendo a la comida?
7. ¿Mi comportamiento con la comida me hace infeliz o hace infelices a otros?
8. ¿He usado alguna vez laxantes, diuréticos, vómitos, ejercicio excesivo, pastillas adelgazantes, inyecciones u otras intervenciones médicas (incluida la cirugía) para intentar controlar mi peso?

9. ¿Ayuno o restrinjo mucho la ingesta de comida para controlar mi peso?
10. ¿Fantaseo pensando cuánto mejor sería mi vida si tuviera una talla o peso diferentes?
11. ¿Necesito masticar o tener algo en la boca todo el tiempo: comida, chicle, caramelos, golosinas o bebidas?
12. ¿Alguna vez he comido comida quemada, congelada o estropeada; de los envases de los supermercados o de la basura?
13. ¿Hay una serie de alimentos que no puedo parar de comer una vez que he dado el primer bocado?
14. ¿Alguna vez he perdido peso con una dieta o “período de control”, solo para seguidamente tener ataques de comer sin control y/o aumentar de peso?
15. ¿Paso demasiado tiempo pensando en comida, discutiendo conmigo misma sobre si comer o qué comer, planeando la próxima dieta o cura de ejercicio, o contando calorías?

¿Has respondido “sí” a varias de estas preguntas? Si ha sido así, es posible que tengas o estés en camino de tener un problema con la compulsión por la comida o con el exceso de comida.

Como recién llegado a Comedores Compulsivos Anónimos (OA) probablemente tengas muchas preguntas sobre este programa de recuperación. ¿Qué hace a OA diferente de otros programas? ¿Cómo puede OA ayudarte a recuperarte de la compulsión por la comida y a mantener un peso saludable cuando todo lo demás que has probado ha fracasado? ¿Puede OA ayudarte a dejar de darte atracones o las dietas yo-yo? ¿Cómo puedes liberarte de la obsesión y la compulsión por la comida? ¿Hay alguna esperanza?

No estás solo

Ya no estás solo. Nosotros también hemos experimentado la desesperación cuando tratábamos de controlar nuestros problemas con la comida o nuestra forma de comer. Hemos probado todas las dietas y hemos utilizado muchos métodos para controlar el tamaño de nuestro cuerpo sin éxito alguno. No podíamos disfrutar la vida a causa de nuestra obsesión con la comida, nuestro peso y/o tamaño, ni éramos capaces de parar de comer en exceso aun cuando realmente queríamos hacerlo. A veces, algunos de nosotros incluso nos negamos a comer porque teníamos miedo de ser dominados por nuestro apetito. Sentimos vergüenza y humillación por nuestro comportamiento con la comida.

No somos como la gente normal en lo que se refiere a la comida. Lo que todos nosotros tenemos en

común es que nuestros cuerpos y mentes nos envían señales respecto a la comida que parecen ser muy diferentes a las que recibe el comedor normal. Muchos de nosotros no podemos parar cuando empezamos a comer, e incluso si lo logramos, no podemos evitar empezar a comer de nuevo. Algunos de nosotros hemos intentado controlar otros comportamientos compulsivos con la comida repetidamente y hemos fallado. Y así continúa el ciclo.

En Comedores Compulsivos Anónimos nos enteramos de que tenemos una enfermedad, una condición enfermiza del cuerpo y de la mente que puede ser detenida un día a la vez. OA ofrece una solución. Descubrimos que ya no queremos volver a los alimentos y hábitos alimenticios que producen en nosotros esa ansia incontrolable. Hemos sido liberados de nuestra obsesión mental. Podemos conseguir y mantener un peso corporal saludable. Para nosotros eso es nada más y nada menos que un milagro. Hemos encontrado una forma de abstenernos de nuestros comportamientos compulsivos respecto a la comida, las dietas, el peso, el ejercicio y nuestra imagen corporal.

Descubrimos que no podemos recuperarnos solos, así que aprendimos a compartir con otros miembros de OA. En vez de acudir a la comida para calmar nuestros nervios, vamos a una reunión, escribimos sobre nuestros sentimientos, leemos algo de la literatura de OA o llamamos a nuestro padrino. A medida que vamos practicando estas nuevas y saludables conductas, empezamos a sentirnos seguros. Encontramos un hogar en la hermandad y el apoyo que nos ofrece OA.

Descubrimos que podemos recuperarnos siguiendo los doce pasos de OA y extendiendo la mano para ayudar a otros con el mismo problema.

Te prometemos que, si trabajas los doce pasos lo mejor posible, asistes regularmente a las reuniones y utilizas las herramientas de OA, tu vida cambiará. Experimentarás lo que nosotros tenemos: el milagro de la recuperación de la compulsión por la comida.

Muchos síntomas, una solución

En Comedores Compulsivos Anónimos, encontrarás miembros que tienen:

-Un sobrepeso extremo, incluso obesidad mórbida

- solo un sobrepeso moderado

- un peso normal

- bajo peso

- un control periódico sobre su comportamiento

con la comida

-total incapacidad para controlar su forma compulsiva de comer.

Los miembros de OA experimentan muchos y diferentes modelos de comportamiento con la comida. Estos “síntomas” son tan variados como lo son nuestros miembros. Entre ellos están:

- la obsesión con el peso corporal, el tamaño y la forma

- atracones

- “picoteo”

- la preocupación por las dietas restrictivas

- pasar hambre

- el ejercicio excesivo

- la inducción al vómito tras la comida

- el uso inapropiado y/o excesivo de diuréticos o laxantes

- el masticar la comida y luego escupirla

-el uso de píldoras, inyecciones y otras intervenciones médicas, incluida la cirugía, para controlar el peso

- la incapacidad para parar de comer ciertos alimentos después de haber tomado el primer bocado

- las fantasías con la comida

- la vulnerabilidad ante los programas para la rápida pérdida de peso

- la constante preocupación por la comida

- usar la comida como recompensa o para lograr bienestar/sentirse mejor.

Nuestros síntomas pueden variar, pero compartimos un vínculo común: somos impotentes ante la comida y nuestras vidas se han vuelto ingobernables. Este problema común nos ha llevado en OA a buscar y encontrar una solución común en los doce pasos y en las doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos. Descubrimos que no importa cuáles sean nuestros síntomas, todos sufrimos la misma enfermedad, que se puede detener viviendo este programa un día a la vez.

Abstinencia, nuestro principal propósito

OA acepta las siguientes definiciones: “

1) Abstinencia: es el acto de abstenerse de comer compulsivamente y otros comportamientos compulsivos con la comida mientras trabajamos para alcanzar o mantener un peso corporal saludable. **2) Recuperación:** la eliminación de la necesidad de realizar comportamientos compulsivos con la comida. La recuperación espiritual, emocional y física se alcanza a través de trabajar y vivir el programa de doce pasos de Comedores Compulsivos

Anónimos”.

Muchos de nosotros hemos descubierto que no podemos abstenernos de comer compulsivamente a menos que usemos algunas o todas de las nueve herramientas de recuperación de OA que nos ayudan a practicar los doce pasos y las doce tradiciones.

Las herramientas de recuperación

Usamos las herramientas –plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escritura, literatura, anonimato, servicio y plan de acción- para ayudarnos a conseguir y mantener la abstinencia y recuperarnos de nuestra enfermedad.

Plan de comidas

El plan de comidas nos ayuda a abstenernos de comer compulsivamente. Esta herramienta nos ayuda a tratar el aspecto físico de nuestra enfermedad y lograr la recuperación física.

Amadrinamiento

Pedimos a una madrina o a un padrino que nos ayude con nuestro programa de recuperación en los tres niveles: físico, emocional y espiritual. Encuentra una madrina o un padrino que tenga lo que tú quieres y pregunta a esa persona cómo lo está consiguiendo.

Reuniones

Las reuniones nos dan la oportunidad de identificarnos con nuestro problema común, ratificar nuestra solución común a través de los doce pasos, y compartir los beneficios que recibimos a través de este programa. Además de los encuentros cara a cara, OA ofrece reuniones por teléfono y online.

Teléfono

Muchos miembros llaman, envían un mensaje de texto o un correo electrónico a su padrino y a otros miembros de OA diariamente. El teléfono o el contacto electrónico además proporcionan una salida inmediata de aquellos altibajos difíciles de manejar que podemos experimentar.

Escritura

Apuntar nuestros pensamientos y sentimientos en papel nos ayuda a comprender mejor nuestras acciones y reacciones, de un modo que frecuentemente no se nos revela si simplemente pensamos o hablamos de ello.

Literatura

Leemos libros aprobados por OA, folletos y la revista Lifeline. Leer diariamente la literatura refuerza cómo vivir los doce pasos y las doce tradiciones.

Plan de acción

Un plan de acción es el proceso de identificar y llevar a cabo acciones realistas, necesarias para sostener nuestra abstinencia individual. Al igual que nuestro plan alimenticio, puede variar ampliamente según los miembros y puede necesitar ajustarse para estructurar y equilibrar nuestras vidas.

Anonimato

El anonimato garantiza que pondremos los principios antes que las personas y nos asegura que solo tenemos derecho a que nuestra afiliación sea conocida dentro de nuestra comunidad. El anonimato a nivel de prensa, radio, televisión y otros medios de comunicación públicos, significa que nunca permitiremos que nuestra cara o nuestros nombres sean usados para identificarnos como miembros de OA.

Dentro de la hermandad, el anonimato significa que cualquier cosa que compartamos con otro miembro de OA se respetará y mantendrá en confidencialidad. Lo que oímos en las reuniones debe quedar en ellas.

Servicio

Cualquier forma de servicio que ayude a alcanzar a un compañero que sufre le añade calidad a nuestra propia recuperación. Los miembros pueden brindar servicio moderando reuniones, colocando las sillas, sacando la literatura y hablando con los recién llegados. Más allá del nivel de grupo, un miembro puede servir como representante en el intergrupo, presidente de un comité, representante de la región o delegado en la Conferencia.

Como dice la promesa de responsabilidad de OA: “Siempre extender la mano y el corazón de OA a todo aquél que comparta mi compulsión; de eso soy responsable”

Más información: un plan alimenticio

La mayoría de nosotros vinimos a Comedores Compulsivos Anónimos esperando encontrar la dieta perfecta y perder peso. Lo que encontramos fue un programa de doce pasos que proporciona una base para vivir la vida un día a la vez. ¡Pero ninguna dieta! Encontramos amor y apoyo incondicionales. ¡Pero

ninguna dieta! Como recién llegados a OA, estábamos confusos. ¿Dónde estaba la dieta?

Desarrollar un plan de comidas saludable es una de las primeras herramientas del programa que usamos. Aunque ningún plan alimenticio tendrá éxito sin un trabajo diligente de los pasos, usar un plan alimenticio como herramienta nos permite ocuparnos de la comida de una forma calmada, racional y equilibrada. Seguimos nuestro plan, una comida a la vez, un día a la vez. Esto es lo que nos ayuda a aprender a comer teniendo en cuenta nuestras necesidades físicas en lugar de alimentar nuestras ansias emocionales.

Definir una nueva manera de comer es importante

No somos como los comedores normales. Obviamente, hay algo equivocado en nuestra forma de comer, o no habríamos venido a OA. Los comedores normales paran de comer cuando están llenos. Nosotros no. Los comedores normales no esconden comida ni planean como la comerán secretamente cuando no haya nadie alrededor. Nosotros sí. Los comedores normales no usan la comida para consolarse por sus inseguridades o miedos, o como válvula de escape de preocupaciones o problemas. Nosotros sí. Los comedores normales no se sienten culpables ni avergonzados por su forma de comer. Nosotros sí.

En OA, descubrimos que nuestro problema no es debilidad ni falta de fuerza de voluntad. Tenemos una enfermedad. Cuando la comida está delante de nosotros o llamándonos, no podemos confiar en nuestras mejores intenciones o en nuestra fuerza de voluntad para guiarnos y tomar buenas decisiones en cuanto a ella. Hemos hecho cientos de propósitos, a nosotros mismos y a otros; intentado cada dieta, terapia, hipnosis, inyecciones y pastillas; y sin embargo no hemos podido parar de comer compulsivamente.

Desarrollar un plan de comidas

Usar un plan de comidas es el principio de la libertad de la compulsión por la comida. En lugar de depender de propósitos y fuerza de voluntad para ayudarnos a tomar buenas decisiones delante de la nevera o en el restaurante, desarrollamos de antemano un plan alimenticio sensato. Inicialmente, muchos de nosotros usamos un plan de comidas diario que incluye qué, cuándo, dónde y cuánto. Este plan alimenticio diario sirve para separar nuestra comida de nuestras emociones y nos evita tomar las decisiones que antes

teníamos que tomar a lo largo del día. Reducir el tiempo que pensamos en comida aclara nuestra mente de los conflictos en desarrollo entre nuestra fuerza de voluntad y la enfermedad. También encontramos que es más probable que nos adheramos a nuestro plan de comidas si lo compartimos cada día con nuestro padrino. Como en el resto del programa, hacemos esto un día a la vez. No tenemos que pensar en hacerlo para siempre.

La dignidad de elegir

Para desarrollar un plan de comidas, revisamos nuestra forma de comer para aprender qué comidas y/o qué comportamientos con la comida nos crean deseos incontrolables. Debatir la historia de nuestra forma de comer con un padrino o madrina y un profesional de la salud nos da objetividad y perspectiva. Cuando buscamos ayuda para desarrollar nuestro plan alimenticio, estamos dispuestos a revisar nuestros comportamientos de una forma que no hubiéramos sido capaces de hacer por nosotros mismos. Hemos aprendido que las sugerencias hechas por el padrino o madrina o por el profesional de la salud no deberían ser rechazadas automáticamente por el solo hecho de que nos hagan sentir incómodos.

Creemos que el cuerpo y la mente de un comedor compulsivo reaccionan de forma diferente ante la comida que el cuerpo y la mente de un comedor normal. Descubrimos que es mejor hacer una lista y luego eliminar todos los alimentos, ingredientes y comportamientos que nos causan problemas. Te pedimos que seas sincero contigo mismo y no sigas comiendo ciertos alimentos ni practicando ciertos comportamientos solo porque nunca pensaste que podrías vivir sin ellos. Esas son precisamente las cosas que deberían estar en tu lista. La práctica de los doce pasos, con el tiempo, eliminará tu deseo de comer esos alimentos o de volver a esos comportamientos con la comida. Cuando pensamos en el proceso no como una privación sino como un acto positivo y una disciplina espiritual en desarrollo, empezamos a encontrar libertad.

Más abajo hay ejemplos de comidas y comportamientos con la comida que algunos miembros de OA han identificado como causantes de ansias incontrolables.

Elegir comidas específicas para evitar nuestros alimentos compulsivos o alimentos que nos llevan al atracón.

Alimentos compulsivos o alimentos que nos llevan al atracón, son alimentos que comemos en grandes cantidades o con exclusión de otros alimentos;

alimentos que acumulamos o escondemos de los demás; alimentos que comemos secretamente; alimentos a los que recurrimos en momentos de celebración, pena o aburrimiento; o alimentos que son altamente calóricos y de escaso valor nutricional. Además, buscamos si hay ingredientes en común entre esos alimentos –como azúcar o grasas- que podrían existir en otros alimentos que no están en nuestra lista.

Cada uno de nosotros puede tener problemas con diferentes alimentos o ingredientes. Si una comida ha sido compulsiva en el pasado, o si contiene ingredientes que han sido alimentos compulsivos para nosotros, los eliminamos de nuestro plan. Por ejemplo, si la pasta es un alimento compulsivo, entonces otros alimentos hechos a base de harina (panes, bollos, galletas saladas) podrían causarnos problemas. Servirnos cantidades extra de alimentos no compulsivos podría crearnos deseo incontrolable. Si no estamos seguros sobre si un alimento nos causa problemas, lo dejamos fuera por el momento. Más adelante, en abstinencia, la respuesta correcta se revelará con claridad.

He aquí algunos ejemplos:

- alimentos que pensamos que nos ayudan a sentirnos mejor o comida basura (tales como chocolate, comida rápida comercial, galletas tipo cookies, patatas fritas de bolsa)

- alimentos que contienen azúcar (tales como postres, bebidas azucaradas, y cereales, algunas carnes procesadas, algunos condimentos)

- alimentos que contienen grasas (tales como mantequilla y otros productos lácteos o no lácteos altos en grasa, alimentos fritos y aperitivos, algunos postres)

- alimentos que contienen trigo o harina o carbohidratos refinados en general (tales como bollería, determinadas pastas y panes)

- alimentos que contienen mezcla de azúcar y grasa, o azúcar, harina y grasa (tales como helados, donuts, tartas y pasteles)

- alimentos que comemos en grandes cantidades incluso si no son alimentos compulsivos.

Cuando identificamos esos alimentos e ingredientes que nos causan ansiedad, dejamos de comerlos.

Elegir comportamientos con la comida de los que abstenernos

Mucha gente en OA dice que podría comer en exceso cualquier cosa, incluso si no son alimentos

compulsivos; así que también buscamos esas formas de comer que la gente que no tiene estos hábitos encontraría fuera de lo normal; por ejemplo, comer todo el tiempo o en momentos específicos (incluso cuando no estamos realmente hambrientos), o si tenemos hábitos específicos de comida o excusas que nos ponemos para comer en exceso. Aunque a veces esos comportamientos están ligados a ciertos alimentos, algunas veces tenemos esos comportamientos incluso con alimentos que no nos gustan especialmente.

He aquí algunos ejemplos:

- comer hasta que estamos atiborrados de comida
- restringir rígidamente las calorías hasta sentirnos débiles
- tener que terminar todo lo que hay en nuestro plato (¡o incluso en el plato de otro!)
- devorar nuestra comida, a menudo terminando antes que los demás
- esconder nuestra forma de comer, o acumular o esconder comida, para comer cantidades adicionales
- buscar en revistas la última forma de perder peso, o seguir dietas o regímenes irreales
- comer porque es gratis o porque alguien lo ha cocinado especialmente para nosotros
- comer para celebrar o porque nos consuela en momentos de estrés o infelicidad
- necesidad de mantener la boca ocupada masticando
- comer en momentos o situaciones particulares, tanto si lo necesitamos como si no
- purgar el exceso de comida con dietas restrictivas, laxantes, vómitos o ejercicio extra
- comer de los envases o mientras estamos de pie
- comer mientras conducimos, viendo la televisión, o leyendo
- pensamientos distorsionados que nos llevan a creer que más y más comida nos causará problemas, esto nos puede conducir a restringir la ingesta de comida en forma peligrosa.

Cuando identificamos los comportamientos que nos pueden ser aplicables, los detenemos.

Crear un plan

Prácticamente todos los planes de comidas que se encuentran entre los miembros de OA incluyen abstenerse de alimentos o ingredientes específicos y/o

comportamientos específicos con la comida. Algunos en OA han descubierto que solo eliminar esto es suficiente como plan de comidas. Otros en OA han descubierto, sin embargo, que necesitan más estructura.

Aquellos de nosotros que necesitamos más estructura, determinamos exactamente qué y cuánto podemos comer, y el momento del día, intervalos entre comidas, y el entorno en el que podemos comer. Podemos también pesar o medir nuestros alimentos, contar calorías, o compartir nuestra comida con otra persona diariamente.

La honestidad es la clave, tenemos que asegurarnos de que no nos estamos engañando a nosotros mismos. Este es un asunto muy serio. Tenemos que eliminar los alimentos y comportamientos que desencadenan nuestra compulsión por la comida, incluso si ello significa dejar de lado hábitos con la comida que parecen formar parte importante de nuestras vidas.

La mayoría de nosotros descubrimos que no podemos definir y escoger nuestro plan de comidas solos; necesitamos pedir ayuda a nuestro padrino o madrina, a profesionales de la salud y a nuestro Poder Superior. También necesitamos su guía y apoyo para seguir nuestro plan. Como nuestra enfermedad es muy astuta, nos comprometemos con un plan de comidas y solo hacemos cambios luego de haberlo consultado con otros.

Respecto a las cantidades

A la mayoría de nosotros nos lleva mucho tiempo reconocer cuánta comida comer, así que usamos algunos medios objetivos que nos indican cuándo hemos tenido suficiente. Algunos de nosotros comemos un solo plato, no volvemos a por un segundo, dejamos algo en nuestro plato, o paramos cuando nos sentimos llenos. Otros descubren que es importante pesar y medir su comida.

Pesar y medir en casa en ocasiones, o todas las veces, nos puede ayudar a evaluar honestamente nuestras necesidades y nuestro progreso. Si nos resulta difícil determinar el tamaño apropiado de nuestras porciones, podemos elegir pesar y medir por un tiempo, o cuando hagamos cambios en nuestro plan de comidas, solo para estar seguros de comer la cantidad correcta. Algunos de nosotros escogemos pesar y medir para liberarnos a nosotros mismos de tener que luchar con la decisión diaria de cuanta comida comer. OA no toma posición acerca de medir y pesar, creemos que ayuda mucho más discutir estos asuntos en forma individual con nuestro padrino o madrina o con el profesional de la salud.

Por favor, ten en cuenta

OA no es un club de dietas, y no recomendamos ningún plan de comidas en particular. No obstante, como hermandad creemos que la libertad de la obsesión y la compulsión por la comida son la esencia de nuestra recuperación, y que un plan de comidas que nos ayude a conseguir un peso saludable para nuestro cuerpo es una parte esencial de nuestra recuperación.

OA no toma posición alguna en nutrición. Entre tú y tu profesional de la salud decidirán si estos o algún otro plan de comidas aporta la nutrición que tu cuerpo necesita. Instamos a los miembros de OA con problemas médicos diagnosticados (incluidos bulimia, anorexia, diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, hipoglucemia, etc.) a que busquen y sigan los consejos de un profesional de la salud antes de adoptar cualquier plan de comidas.

Lo que sigue son muestras de lo que algunos miembros de OA han elegido como plan de comidas. Pueden ayudarte tal como están escritos o como guía para desarrollar tu propio plan. Sugerimos que hables con tu madrina o padrino y con un profesional de la salud acerca de cómo ajustar cualquiera de estos planes a tus necesidades personales. Por ejemplo, si tienes requisitos alimentarios específicos (vegetariano, intolerante a la lactosa, sensible a los carbohidratos, etc.) puedes necesitar ayuda para elegir y llevar a cabo un plan. Además, si necesitas modificar tu plan para adecuarlo a tus horarios o estado de salud, podrías tener que repartir tus comidas en más ingestas de lo sugerido.

Algunos planes establecen el número de porciones en cada comida; ve al apartado “¿Qué es una porción?” en la página 15 para opciones y tamaños de porción. Como OA es una hermandad global, las comidas propias de tu área que no estén incluidas en esta sección pueden ciertamente ser parte de tu plan. También, dependiendo de tu altura, peso y nivel de actividad, puedes necesitar de 8 a 12 tazas de líquido al día.

Planes de comidas

PLAN 3-0-1

Tres comidas moderadas y nutritivas por día, sin nada intermedio, un día a la vez.

No comas los alimentos e ingredientes alimentarios que identifiques como la causa de un deseo irresistible.

Detén los comportamientos con la comida que identifiques como causantes de un deseo irresistible.

PLAN BÁSICO # 1

- Desayuno

- 2 onzas (60gr) de proteína
- 2 raciones de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 2 tazas de leche o sustituto de leche

- Comida

- 4 onzas (120gr) de proteína
- 2 raciones de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 2 raciones de vegetales
- 2 raciones de grasa (10-12 gramos de grasa

total)

- Cena

- 4 onzas (120gr) de proteína
- 2 raciones de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 3 raciones de vegetales
- 2 raciones de grasa (10-12 gramos en total)

PLAN BÁSICO # 2

- Desayuno

- 2 onzas (60gr) de proteína
- 1 ración de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 1 taza de leche o sustituto de la leche

- Comida

- 3 onzas (90gr) de proteína
- 1 ración de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 3 raciones de vegetales
- 2 raciones de grasa (10-12 gramos de grasa

total)

- Cena

- 3 onzas (90gr) de proteína
- 1 ración de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 3 raciones de vegetales
- 2 raciones de grasa (10-12 gramos en total)

- A última hora de la noche

- 1 ración de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 1 taza de leche o sustituto de la leche

PLAN ALTO EN CARBOHIDRATOS

- Desayuno

- 2 raciones de almidón / grano
- 1 ración de fruta
- 1 taza de leche o sustituto de leche

- **Comida**
2 onzas (60gr) de proteína
2 raciones de almidón / grano
1 ración de fruta
3 raciones de vegetales
2 raciones de grasa (10-12 gramos de grasa total)

- **Cena**
2 onzas (60gr) de proteína
2 raciones de almidón / grano
1 ración de fruta
3 raciones de vegetales
2 raciones de grasa (10-12 gramos en total)

PLAN MUY BAJO EN CARBOHIDRATOS

- **Desayuno**
4 onzas (120gr) de proteína
1 ración de fruta

- **Comida**
4 onzas (120gr) de proteína
1 taza de verduras cocidas
2 tazas de vegetales crudos

- **Cena**
4 onzas (120gr) de proteína
1 taza de verduras cocidas
2 tazas de vegetales crudos

3 raciones de grasa (14-16 gramos) durante todo el día

Antes de elegir cualquiera de estos planes, te recomendamos que consultes con tu padrino y un profesional de la salud.

¿Qué es una ración?

Los tamaños de ración sugeridos a continuación son guías generales.

Medidas: La relación entre las medidas de volumen y las medidas de peso es variable, depende del alimento, y la conversión a unidades métricas es a veces imprecisa. En general:

1 cucharada = 3 cucharaditas = 15 ml.

1 taza = 16 cucharadas = 240 ml.

1 onza = 28,35 gramos

Proteínas: las raciones de proteínas incluyen todas las carnes, aves y pescados. 1 huevo, 2 onzas (60gr) de requesón o queso ricota, ¼ de taza o 2 onzas (60gr) de legumbres cocidas, 1 onza (30gr) de tofu firme o 2 onzas (60gr) de tofu sedoso, o 1 cucharada de crema de cacahuete cuentan como 1 onza (30gr) de proteína. 1 onza

(30gr) de frutos secos (cacahuets, pistachos, nueces o almendras) cuenta como 2 onzas (60gr) de proteína.

Almidones / granos: Una ración es 1 onza (30gr) de cereal sin importar el volumen (el cereal caliente se pesará antes de cocinar); una rebanada de pan; ½ taza de pasta cocida, patatas, arroz, maíz, guisantes, calabaza de invierno y otras verduras con almidón.

Por peso, una ración son 120gr de patatas cocidas, batatas y ñames; una ración de los demás almidones (arroz, guisantes, maíz, cebada, mijo, etc.) pesa 90 gr una vez cocidos.

Fruta: Una ración de fruta significa una pieza de fruta de tamaño moderado, 6 onzas/180gr (o una taza) de fruta fresca cortada en trozos, ½ taza de fruta enlatada en su propio jugo, o ¾ taza o 6 onzas (180gr) de fruta congelada sin azúcar (después de la descongelación).

Verduras: solo las verduras bajas en almidón se usan generalmente como porciones de verduras.

Las verduras con almidón (maíz, guisantes, calabaza de invierno) se consideran generalmente porciones de almidón / grano.

Una taza (4 onzas/120gr pesados) de vegetales crudos o ½ taza (3 onzas/90gr pesados) de vegetales cocidos se cuenta como una porción de vegetales.

Leche /sustitutos de la leche: una taza (8 onzas/250gr) de leche descremada, baja en grasa, leche de soja o yogur cuenta como una porción.

Grasas: debido a que hay tantos artículos desnatados y bajos en grasa disponibles, hemos decidido especificar los gramos de grasa sugeridos. Por lo general, 1 cucharadita de aceite o mantequilla contiene 5 gramos de grasa. 1 onza (30gr) de aguacate, cinco aceitunas, 2 cucharadas de crema agria o 1 cucharada de queso crema son 5-7 gramos de grasa.

Nota sobre la lectura de las etiquetas:

Leemos cuidadosamente las etiquetas o preguntamos acerca de los ingredientes para asegurarnos de que los alimentos de nuestra lista de compulsivos no se encuentren en lo que comemos. Algunos ingredientes como el azúcar son más difíciles de eliminar, porque hay muchos nombres diferentes para el azúcar (por ejemplo, sacarosa, dextrosa, fructosa, glucosa, etc.), y se encuentra en muchos alimentos. Algunos de nosotros eliminamos

cualquier elemento que contenga nuestros alimentos compulsivos, mientras que otros eliminan solo los elementos en los que los compulsivos se enumeran entre los primeros cuatro ingredientes.

Estructura y tolerancia

La verdadera admisión de impotencia significa dejar los alimentos ante los cuales somos impotentes. Esos alimentos pueden ser diferentes para cada uno de nosotros. Necesitamos ser completamente honestos con nosotros mismos, con nuestros padrinos y nuestros profesionales de la salud sobre qué alimentos, ingredientes y conductas alimentarias nos causan un deseo irresistible, comer compulsivamente u otros problemas.

A menudo, la idea de no comer nunca más ciertos alimentos parece aterradora e imposible. Ten la seguridad de que, con el apoyo adecuado y el programa de recuperación de doce pasos, puedes hacer cosas que parecían totalmente imposibles. Hemos aprendido que mientras trabajamos los doce pasos en forma abstinente, ocurre un milagro: nuestra cordura vuelve. Ya no queremos tener esos alimentos o comportamientos en nuestras vidas.

Algunos de nosotros necesitamos un plan más estructurado que otros. Algunos de nosotros debemos evitar alimentos que otros pueden comer libremente. Todos somos diferentes. Cuando encontramos un plan que funciona para nosotros, a menudo estamos tan contentos que queremos compartirlo con otros. Hay una diferencia entre compartir nuestro plan e imponerlo a otros. Aceptamos los puntos de vista y las necesidades de los demás, siempre manteniendo nuestro propio plan de comidas como nuestro compromiso y prioridad. La norma 2000a de la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial (enmendada en 2005) establece que “Ningún miembro de OA será privado de asistir, compartir, moderar y/o servir como orador en una reunión de OA debido a su elección de plan de comidas. Los grupos que comparten información sobre planes de comidas deben cumplir con las políticas de OA sobre literatura externa, así como con la ley de derechos de autor”.

Conclusión

La abstinencia es un estado mental caracterizado por la libertad de nuestra obsesión con la comida. Un plan de comidas -nuestra guía individual para comidas nutritivas en raciones apropiadas- es una herramienta que nos ayuda a comenzar el proceso de recuperación de la compulsión por la comida. Este folleto fomenta el respe-

to por las necesidades y diferencias individuales al permitirnos determinar lo que es correcto y nutricionalmente adecuado para nosotros. Recuerda que el programa de doce pasos de Comedores Compulsivos Anónimos, y no cualquier plan particular de comidas, es la clave para la recuperación a largo plazo de la compulsión por la comida.

Preguntas frecuentes, y su respuesta

¿Qué es la compulsión por la comida?

La “compulsión” se define como el deseo irresistible de realizar una acción, a menudo, irracional. La palabra “irresistible” significa que somos incapaces de resistir el impulso, no importa cuántas promesas nos hayamos hecho a nosotros mismos o a otros. En nuestro caso, tenemos la compulsión de ser incapaces de controlar nuestros comportamientos alimentarios. En OA creemos que comer compulsivamente es una enfermedad con componentes físicos, emocionales y espirituales. Una enfermedad provoca que alguna parte del cuerpo funcione mal. En nuestro caso es el sistema complejo que rige el comportamiento con la comida. Lo que permite a los comedores normales apartar el plato de forma automática o por el contrario, controlar sus comportamientos con la comida, no funciona correctamente en nosotros.

Para algunos la enfermedad actúa como la adicción al alcohol o a las drogas, excepto que en nuestro caso son ciertos alimentos o comer en exceso en sí lo que estimula el deseo irresistible de seguir. La definición de OA de compulsión por la comida cubre todas las facetas de los comportamientos alimentarios insalubres. No es solo cuánto comemos o cuánto pesamos, sino las formas en las que tratamos de controlar nuestra comida. Algunos de nosotros escondemos nuestra comida y comemos en secreto. Algunos nos atracamos y vomitamos, mientras que otros alternamos entre comer en exceso y la inanición. Todos los comedores compulsivos tenemos una cosa en común: no importa si estamos luchando con el exceso de comida, la restricción, los atracones, los vómitos, o matándonos de hambre; fuerzas que no entendemos nos impulsan a lidiar con la comida en formas irracionales y autodestructivas. Una vez que la enfermedad de la compulsión por la comida se ha apoderado de nosotros, la fuerza de voluntad de una persona no puede pararla. El poder de elección sobre la comida ha desaparecido.

En OA hemos descubierto que la enfermedad puede detenerse –aunque nunca curarse completamente–

si la persona está dispuesta a seguir el programa que ha funcionado con éxito para innumerables personas como nosotros. Que OA funcione o no para una persona en particular depende de su deseo sincero de dejar su comportamiento compulsivo con la comida y su buena voluntad para llevar a cabo las acciones sugeridas en el programa. El proceso de recuperación de OA es de acción.

¿Cómo puedo saber si soy comedor compulsivo?

Solo tú puedes decidirlo. A muchos de nosotros nuestras familias, amigos e incluso médicos nos han dicho que lo que necesitábamos era un poco de autocontrol y fuerza de voluntad para perder peso y comer con normalidad. Creyendo esto hemos experimentado períodos frustrantes de dieta y pérdida de peso, solo para recuperar todo el peso y más incluso. Finalmente recurrimos a OA porque sentíamos que nuestros hábitos alimentarios nos habían derrotado, y estábamos listos para intentar cualquier cosa que nos liberase de nuestros comportamientos autodestructivos con la comida.

Algunas personas que necesitaban perder poco peso, incluso aquellos con un peso normal o con pocos años de compulsión por la comida, también recurrieron a OA. Hemos descubierto lo suficiente sobre la compulsión por la comida para reconocer que es una enfermedad progresiva.

En OA los comedores compulsivos son descritos como personas cuyos hábitos alimentarios les han causado continuamente innumerables y continuos problemas en sus vidas. Solo las personas implicadas pueden decir si la comida se ha vuelto un problema ingobernable.

He fracasado en cada dieta. ¿Cómo puede OA evitar estos “resbalones”?

Nadie fracasa en OA. Siempre que la persona esté dispuesta a trabajar el programa de OA, la recuperación es posible. Los “resbalones” en la compulsión por la comida no necesariamente suceden en OA, pero algunos de nosotros los experimentamos. A pesar de que estos resbalones a veces pueden ser cortos, también pueden llevar a atracones y ganancia de peso. Cuando ocurre un resbalón, se anima a los miembros a buscar toda la ayuda disponible para ellos a través de OA.

Los que hemos pasado por estos períodos a menudo notamos que con frecuencia un resbalón se puede originar por causas específicas. Puede que hayamos olvidado que somos comedores compulsivos y nos hayamos confiado demasiado. O puede que nos

hayamos preocupado demasiado con otros asuntos o eventos sociales para recordar la importancia de abstenernos de comer compulsivamente. O puede que nos hayamos cansado, bajando nuestras defensas mentales y emocionales. Cualquiera que sea la causa, la solución se encuentra en practicar el programa de recuperación de doce pasos de Comedores Compulsivos Anónimos.

¿Si soy bulímica o anoréxica, OA puede ayudarme?

Sí. Todos los que luchan con comportamientos compulsivos con la comida son bienvenidos con amor y fraternidad. Comedores Compulsivos Anónimos apoya los esfuerzos de cada persona para recuperarse y acepta a cualquier miembro que tenga el deseo de dejar de comer compulsivamente. Cuando las personas preguntan sobre asuntos médicos, OA siempre recomienda que busquen ayuda profesional.

¿Puede un comedor compulsivo usar solo la fuerza de voluntad para dejar de comer en exceso?

Antes de llegar a OA muchos de nosotros tratamos de controlar nuestra ingesta de comida y cambiar nuestros hábitos alimenticios con todas nuestras fuerzas. Generalmente probamos muchos métodos: dietas drásticas, pastillas para quitar el apetito, diuréticos e inyecciones de varios tipos. En otros casos intentamos “trucos” dietéticos: comer solo a la hora de las comidas, cortar las porciones de comida por la mitad, no comer nunca postres, comer de todo excepto dulces, no comer a escondidas nunca, pasarnos solo los fines de semana, saltarnos el desayuno, no comer nunca de pie... la lista es interminable.

Por supuesto cada vez que intentábamos algo nuevo hacíamos el juramento solemne de “atenernos a la dieta esta vez y no desviarnos nunca más”. Como nunca podíamos mantener nuestras promesas, nos sentíamos inevitablemente culpables y con remordimiento. A través de estas experiencias, muchos de nosotros finalmente admitimos nuestra falta de fuerza de voluntad para cambiar nuestros hábitos alimentarios.

Cuando llegamos a OA admitimos que éramos impotentes ante la comida. Si nuestra fuerza de voluntad no funcionaba, se deducía que necesitábamos un poder superior a nosotros mismos para ayudar a recuperarnos.

¿Qué quiere decir “un poder superior a nosotros mismos”?

Antes de llegar a OA, la mayoría de nosotros nos dimos cuenta de que no podíamos controlar nuestra forma de comer. La comida se había convertido en un

poder superior a nosotros mismos. En algún momento en la evolución de nuestro problema con la comida, la comida empezó a dominar nuestras vidas. En esencia nos habíamos convertido en esclavos de nuestra compulsión.

La experiencia de OA nos ha enseñado que para conseguir la abstinencia de la compulsión por la comida y mantener la recuperación, debemos aceptar y confiar en otro poder que reconocemos que es superior a nosotros mismos. Algunos de nosotros consideramos a nuestro grupo o a OA como un poder superior a nosotros mismos. Otros de entre nosotros adoptamos el concepto de Dios, tal como individualmente entendemos e interpretamos a Dios. Cualquier forma que elijamos para entender a un poder superior a nosotros mismos está bien. No hay conceptos correctos o incorrectos. Lo que es importante para nuestra recuperación de la compulsión por la comida es que definamos y desarrollemos una relación con este poder. El enfoque y el propósito del programa de OA es ayudarnos a hacerlo.

¿OA es una organización religiosa?

No. OA no es una organización religiosa, dado que no se requiere una creencia religiosa definida como condición para pertenecer. OA tiene miembros de muchas tradiciones religiosas, así como ateos y agnósticos.

El programa de recuperación de OA se basa en la aceptación de ciertos valores espirituales. Somos libres de interpretar estos valores como mejor nos parezca, o de no pensar en ellos para nada si así lo preferimos. Cuando llegamos a OA por primera vez muchos de nosotros teníamos reparos acerca de aceptar cualquier concepto de un poder superior a nosotros mismos. La experiencia en OA ha demostrado que a aquellos que mantienen la mente abierta y siguen viniendo a reuniones de OA no les resulta demasiado difícil encontrar una solución personal para este tema tan privado.

¿Puedo dejar de comer compulsivamente por mi cuenta simplemente leyendo la literatura de OA?

El programa de OA funciona mejor para las personas que reconocen y aceptan que es un programa que involucra a otras personas. Acudir a las reuniones de OA y asociarnos con otros que sufren de forma similar nos da esperanza y entendimiento. Como no se nos juzga ni ridiculiza, podemos compartir nuestras experiencias pasadas, problemas presentes y deseos futuros con aquellos que nos entienden y apoyan. Trabajando con otros comedores compulsivos, dejamos de sentirnos solos y poco comprendidos. En cambio, finalmente nos sentimos necesitados y aceptados.

Los miembros de OA cuyas condiciones de vida o problemas de salud les impiden poder acudir a reuniones presenciales pueden acudir a reuniones online o por teléfono. Encontramos también que la lectura de la literatura de OA y la comunicación con otros miembros nos ayudan a dejar de comer compulsivamente.

¿Cuáles son los requisitos para ser miembro de OA?

La tercera tradición de OA dice: “El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente”. No se pide ni se requiere nada más. La aceptación y práctica del programa de recuperación de OA reside completamente en el individuo.

¿Cuánto cuesta ser miembro de OA?

No hay ninguna obligación económica para ser miembro de OA. Nuestro programa de recuperación está disponible para todos los que desean dejar de comer compulsivamente, independientemente de su situación económica.

¿Cómo se mantiene OA?

OA se mantiene a sí misma mediante las contribuciones de los miembros y la venta de la literatura. No se aceptan donaciones externas. La mayoría de los grupos locales “pasan la bolsa” en las reuniones para cubrir los gastos de alquiler, literatura y gastos del grupo, y para apoyar a OA como un todo. Cada grupo se queda con el dinero suficiente para cubrir sus propios gastos y envía el saldo restante a su intergrupo o junta de servicio, su oficina regional y la Oficina del Servicio Mundial (WSO). La financiación de todos los cuerpos de servicio de OA depende de esas contribuciones regulares de los grupos.

¿Quién dirige OA?

OA es verdaderamente inusual ya que no tiene un gobierno central, y tiene la mínima organización formal. No tiene funcionarios ni ejecutivos que ejerzan poder o autoridad sobre la hermandad o sobre sus miembros. Sin embargo, hasta en la organización más informal hay ciertos trabajos que obviamente deben hacerse. Por ejemplo, en los grupos locales alguien tiene que buscar el sitio para las reuniones, responder de las finanzas del grupo, asegurarse de que la literatura de OA adecuada está disponible, y mantener el contacto con los centros de servicios locales, regionales e internacionales. A nivel internacional, debe haber gente responsable del mantenimiento y buen funcionamiento de la Oficina del

Servicio Mundial.

Todo esto significa que a nivel local, regional e internacional, OA necesita gente responsable para desempeñar ciertas tareas. Es importante entender que estos miembros solo proporcionan un servicio. No toman decisiones individuales ni emiten juicios individuales que afecten a otros grupos o a OA en general. Las personas que aceptan estas tareas son directamente responsables ante aquellos a quienes sirven, y los trabajos de servicio rotan periódicamente entre los miembros.

¿Qué es el programa de recuperación de los doce pasos?

Los doce pasos son la esencia del programa de recuperación de OA. Nos ofrecen una nueva forma de vida que permite al comedor compulsivo vivir sin la necesidad de comer en exceso. Los pasos son solo sugerencias, basadas en las experiencias de miembros de OA en recuperación. Aquellos miembros que hacen un serio esfuerzo para seguir los pasos y aplicarlos en su vida diaria obtienen más de OA que los que simplemente acuden a las reuniones y no hacen el importante trabajo emocional y espiritual que conllevan los pasos.

Las ideas expresadas en los doce pasos, establecidos por Alcohólicos Anónimos, reflejan la comprensión y aplicación práctica de conceptos físicos, emocionales y espirituales recopilados por pensadores a lo largo de muchos años. Su mayor importancia reside en el hecho de que ¡funcionan! Permiten que los comedores compulsivos lleven vidas felices y productivas. Representan la base sobre la que se ha construido OA.

¿Qué entendemos “sano juicio” en los doce pasos?

El “sano juicio” viene del latín “sanus”, que significa “entero, saludable”. En OA “sano juicio” significa “una forma de pensar y actuar racional o coherente”.

La mayoría de nosotros admite haber tenido comportamientos irracionales, incluyendo nuestros intentos de controlar la comida, y en otras áreas de nuestra vida. Una persona con sano juicio no se enredaría repetidamente en comportamientos autodestructivos. Una persona con sano juicio no repetiría comportamientos que no han funcionado en el pasado esperando un resultado diferente. Las palabras “sano juicio” en el paso dos no implican que los comedores compulsivos estén locos, sino que en lo que se refiere a la comida y otras áreas de nuestra vida, no tenemos sano juicio. Al recurrir a OA y expresar nuestro deseo de volver a un comportamiento racional, estamos dando un paso para lograr el sano

juicio.

¿Qué son las doce tradiciones?

Las doce tradiciones son a los grupos lo que los doce pasos son a los individuos.

Las doce tradiciones son la manera en la que OA se mantiene unida en una causa común. Son principios sugeridos para asegurar el buen funcionamiento, la supervivencia y el crecimiento de los muchos grupos que constituyen Comedores Compulsivos Anónimos.

Como los doce pasos, las doce tradiciones tienen sus orígenes en Alcohólicos Anónimos. Estas tradiciones describen las actitudes que aquellos primeros miembros creyeron importantes para la supervivencia de los grupos.

Los miembros de OA aseguran la unidad del grupo, tan esencial para la recuperación individual, practicando las actitudes sugeridas por las doce tradiciones.

¿Por qué OA pone tanto énfasis en el anonimato?

En su nivel más básico, el anonimato indica que no divulgamos las identidades de los miembros individuales, sus circunstancias personales, o lo que comparten en confianza en las reuniones, online o por teléfono, con nosotros. Esto hace que OA sea un sitio seguro donde podemos ser honestos con los demás y con nosotros mismos. Nos permite expresarnos libremente en las reuniones y en las conversaciones, y nos salva del cotilleo. Por supuesto, como individuos tenemos el derecho de comunicar nuestra pertenencia a OA, y de hecho debemos hacerlo si queremos llevar el mensaje a otros comedores compulsivos (parte del paso doce). No usamos el anonimato para limitarnos dentro de la hermandad. Por ejemplo, no pasa nada por utilizar nuestros nombres completos dentro de nuestro grupo o cuerpo de servicio de OA. El concepto del anonimato nos ayuda a centrarnos en los principios en vez de en las personalidades.

El anonimato también es vital a nivel de prensa, radio, películas, televisión y otros medios públicos de comunicación. Manteniendo el anonimato de nuestros miembros a nivel mediático, ayudamos a asegurar que el egocentrismo y la autoglorificación no afectarán en forma negativa a la hermandad de OA.

La humildad es fundamental en el anonimato. Practicando estos principios, abandonando la distinción personal por el bien común, los miembros de OA aseguran que se mantendrá la unidad de Comedores Compulsivos Anónimos. Según la primera tradición: “la recuperación personal depende de la unidad de OA”, y el anonimato es

esencial para preservar dicha unidad.

A la familia del comedor compulsivo

Implicar a la familia es una elección individual. El apoyo familiar puede ayudar a un comedor compulsivo que se ha comprometido a dejar de comer compulsivamente.

Oraciones y lecturas de apertura y cierre

La mayoría de las reuniones de OA comenzarán y finalizarán con una de las siguientes:

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia.

Oración del tercer paso

Dios, me ofrezco a ti para que obres en mí y hagas conmigo tu voluntad.

Líbrame de mi propio encadenamiento, para que pueda cumplir mejor con tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio, para aquellos a quien yo ayude, de tu poder, tu amor y la manera en que tú quieres que vivamos.

Que siempre se haga tu voluntad.

Oración del séptimo paso

Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para serte útil a ti, y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que, al salir de aquí, cumpla con tu voluntad. Amén.

La promesa de OA

Pongo mi mano en la tuya... ¡y juntos podemos hacer lo que jamás podríamos hacer solos! Ya no hay una sensación de impotencia, ya no tenemos que depender de nuestra vacilante fuerza de voluntad. Estamos todos juntos ahora, extendiendo las manos hacia un poder y una fuerza mayor que la nuestra, y con las manos unidas encontramos amor y comprensión más allá de nuestros más salvajes sueños.

Y para terminar...

¡BIENVENIDO A CASA!

¿Alguna vez has querido perder cinco kg? ¿Diez? ¿Veinte kg? ¿Cincuenta? ¿Alguna vez has deseado no recuperarlos una vez perdidos? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez te has sentido desconectado del mundo, como un huérfano sin un lugar al que pertenecer de verdad? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has deseado que tu familia se fuera al trabajo o al colegio para ponerte a comer? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez te has despertado a primera hora de la mañana y te has sentido feliz al recordar que tu golosina favorita te esperaba en la nevera o en la alacena? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has mirado las estrellas y te has preguntado qué hace una persona tan insignificante como tú en el mundo? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has cocinado, comprado o cocinado para tu familia y luego te lo has comido todo para no tener que compartir? En OA te conocemos porque somos tú. ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has querido esconderte en casa, sin ir al trabajo, sin asearte o ni siquiera vestirte, sin ver a nadie ni dejar que nadie te viera? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has escondido comida bajo la cama, bajo la almohada, en un cajón, en el baño, en la basura, en el cesto de ropa sucia, en el armario o en el coche, para poder comer sin ser visto? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has estado enfadado, resentido, desafiante –hacia Dios, tu pareja, tu médico, tu madre, tu padre, tus amigos, tus hijos, los empleados en las tiendas cuyas miradas lo decían todo mientras te probabas ropa–, porque eran delgados, porque querían que tú estuvieras delgado, y porque estabas forzado a estar a dieta para agradecerles o callarles o para que se comieran sus palabras y miradas?

Te damos la bienvenida a OA; ¡bienvenido a casa!

¿Alguna vez has aprovechado la oscuridad de la noche para llorar a moco tendido porque nadie te quería o te entendía? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has sentido que Dios (si es que Dios existe) cometió el mayor error creándote? ¿Puedes

ver que aquí es donde cambian esos sentimientos?
¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has querido subirte a un autobús y simplemente has seguido andando, sin mirar atrás ni una sola vez? ¿Lo has hecho? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has pensado que el mundo es un desastre, y que, si tan solo los demás pensarán y actuarán como tú, todo iría mucho mejor? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has pensado que la gente de OA debe estar un poco loca?, ¿que puede que ellos sean comedores compulsivos, pero que tú solo tienes un problema de peso del cuál te puedes encargar a partir de mañana?, ¿que tal vez ellos estén a un bocado de un atracón, pero que tú solo tienes un poco o bastante sobrepeso? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez le has contado a todo el que te oyera lo genial, talentoso, inteligente o poderoso que eres, sabiendo todo el tiempo que nunca lo creerían, porque tú no lo crees? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has bajado de peso y te has encontrado delgado e infeliz en vez de gordo e infeliz? ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

¿Alguna vez has llevado una máscara, o cientos de máscaras, porque estabas seguro de que si compartías quien eres en realidad, nadie podría amarte o aceptarte? Te aceptamos en OA. Aquí tienes una casa.

Comedores Compulsivos Anónimos os extiende a todos el regalo de la aceptación.

No importa quién seas, de dónde vengas o a dónde vayas, ¡aquí eres bienvenido! No importa qué hayas hecho o dejado de hacer, qué hayas sentido o dejado de sentir, dónde hayas dormido o con quién, a quién hayas amado u odiado, aquí puedes estar seguro de que te aceptamos. Te aceptamos tal y como eres, no como serías si te fundieras, moldearas y tomaras la forma de lo que otras personas piensan que deberías ser. Solo tú puedes decidir qué quieres ser.

Pero te ayudaremos a trabajar hacia los objetivos que te propongas, y cuando lo consigas, lo celebraremos contigo. Cuando tropieces, te recordaremos que no somos fracasados solo porque a veces fracasemos. Extenderemos nuestros brazos con amor, y estaremos a tu lado mientras te levantas y te pones nuevamente en marcha hacia donde te encaminas. Nunca más tendrás que llorar a solas, a no ser que lo elijas.

A veces no conseguimos ser todo lo que deberíamos ser, y a veces no estaremos ahí para darte

todo lo que necesitas de nosotros. Acepta también nuestra imperfección. Quiérenos y ayúdanos cuando caigamos en nuestros fallos. Eso es lo que somos en OA, imperfectos, pero lo intentamos. Celebremos juntos nuestro esfuerzo y la certeza de que podemos tener un hogar, si lo queremos. ¡Bienvenido a OA; bienvenido a casa!

Recursos literarios adicionales

Este folleto ha sido creado a partir de extractos de la siguiente literatura de Comedores Compulsivos Anónimos:

- *Un plan de comidas (#145)*
- *Muchos síntomas, una solución (#106)*
- *Preguntas y respuestas ((#170)*
- *Taste of Lifeline (#970) (no traducido al español)*
- *Las herramientas de recuperación (#160)*
- *A la familia del comedor compulsivo (#240)*
- *Al recién llegado (#270)*

Hay literatura adicional disponible para descarga y/o compra en oa.org y bookstore.oa.org.

Descargo de responsabilidad

Las pautas y los planes de esta publicación están destinados a miembros adultos.

Deberías consultar a tu médico antes de realizar un cambio de dieta. La información incluida en estos planes debe usarse como una guía para una alimentación responsable, no sustituye ni el consejo profesional de un médico ni están destinados a ser el sustituto de una dieta prescrita por un médico. Los planes de alimentación responsable descritos en este documento han sido revisados y aprobados por un nutricionista colegiado en los Estados Unidos. OA no respalda ni apoya ningún plan de alimentación específico. Por favor utiliza tu criterio con respecto a las alergias e intolerancias alimentarias. Si tienes alguna duda sobre estos planes, deberías consultar a un profesional de la salud.

DOCE TRADICIONES DE COMEDORES COMPULSIVOS ANONIMOS (OA)

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso, tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
6. Un grupo de OA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.
9. OA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine, la televisión y otros medios de comunicación pública.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.

(Autorización para usar y adaptar las Doce tradiciones de Alcohólicos Anónimos, concedida por AA World Services, Inc.)

Translated and reprinted from WHERE DO I START? #705, Copyright © 2019 of the Spanish version. Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office, 6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144 USA. Mail address: PO Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA. Telephone: 1-505-891- 2664. With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC."

Visit the OA website at www.oa.org,
or contact the World Service Office at 1-505-891-2664.
Many directories also include local listings
for Overeaters Anonymous.

Overeaters Anonymous®

World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44727
Rio Rancho, NM 87174-4727 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org

OA Board-Approved
© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.
All rights reserved

Rev. 6/2019 #705