Una publicación de The Center for Mindful Eating ~ www.thecenterformindfuleating.org

FOOD *for* THOUGHT

PRIMAVERA 2014

¿Qué es Comer Atentos?

"Estar aquí, no allá, con lo que sea que esté surgiendo, y hacerlo con gentileza."

~ Shirley Kessel, RYT, Miembro de TCME

En este número:

La comida feliz comienza con bajar la velocidad **page 3**

¿Qué significa comer atentamente? **page 5**

Comenzando a practicar Comer Atentos **page 7**

The Center for Mindful Eating

Acerca de The Center for Mindful Eating:

Nuestra misión:

La misión de The Center for Mindful Eating, también conocido como TCME, es ayudar a las personas a lograr una relación equilibrada, respetuosa, saludable y gozosa con la comida y la alimentación. Al proporcionar una fuente de información fácilmente accesible y oportunidades para interactuar a través de la web y de otras maneras, buscamos entrenar y alentar a profesionales que puedan entonces promover esta capacidad en otros.

Junta Directiva:

Megrette Fletcher, *Presidenta*
Jan Chozen Bays, *Vice Presidenta*
Mary Farhi, *Tesorera*
Marsha Hudnall, *Secretaria*
Caroline Baerten
Lilia Graue
Jean L. Kristeller
Barbara Reid
Cheryl Wasserman
Char Wilkins

Apoyo a Miembros & Desarrollo:
Michelle Racine

Aprende más y contáctanos:

www.thecenterformindfuleating.org
e: info@tcme.org p: 603-664-3444

Encuéntranos en Facebook:
http://www.facebook.com/TCME.Mindful.Eating

Síguenos en Twitter:
http://twitter.com/MindfulTCME

Síguenos en Pinterest:
http://www.pinterest.com/mindfulTCME/

Board Members Corner

Metas a Cinco Años de The Center for Mindful Eating

Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para actualizarlos a ustedes, nuestra comunidad, con respecto a las metas a cinco años de TCME:

- **Recursos Introductorios Acerca de Comer Atentos** – En la página web de The Center for Mindful Eating, encontrarán una increíble serie de recursos llamados ¿Qué Es Comer Atentos? En este paquete de recursos se encuentran respuestas a preguntas comunes, herramientas prácticas, y guía para comenzar una práctica de alimentación con atención plena.
- **Utilizar Medios Sociales** – Nuestra creciente presencia en estas redes sociales ha sido muy gratificante. En la página de Recursos de TCME, encontrarán hermosas citas acerca de alimentación con atención plena para imprimir y compartir, y así correr la voz acerca de comer atentos.
- **El NUEVO Food for Thought** – Nuestro boletín gratuito ha evolucionado para transformarse en un hermoso recurso de ocho páginas que puede ser bajado, impreso o leído en inglés y español en línea a través de Issuu.
- **Membresía y Encuentra Un Profesional incluyen ahora a individuos fuera de los Estados Unidos** – La educación en alimentación con atención plena, redes y recursos ahora incluyen a países fuera de Estados Unidos y Canadá
- **Desarrollo Profesional Expandido** – los miembros de TCME.org que ofrezcan un programa o conferencia que otorgue Créditos de Educación Continua son alentados a compartir sus programas en el sitio TCME.org. Para aprender más, ingresa a la página de Professional Trainings Members y aprende cómo.

Conoce a los Miembros de la Junta Directiva de TCME

Cheryl Wasserman es una psicoterapeuta, propietaria de Alliance Therapy Associates y social de Westport Wellness Group. Enseña atención plena para el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés. También entrena a otros psicoterapeutas que desean incorporar la alimentación con atención plena a su vida y práctica profesional.

Cheryl comenzó a meditar hace 30 años. Mantiene una práctica de atención plena diaria en un esfuerzo por traer genuina atención plena a su trabajo con otros, especialmente aplicada a la alimentación. A Cheryl le pusieron su primera dieta cuando tenía cinco años. Ella describe comenzar su "carrera haciendo dietas" como una forma de sufrimiento tras otra hasta que comenzó su práctica de meditación.

"Comencé a meditar para lidiar con el estrés de regresar a la universidad para obtener mi maestría en consejería con dos hijos pequeños. Por primera vez en casi 30 años, la comida y las dietas comenzaron a perder terreno en mi mente. Sin esfuerzo, el peso fue bajando. Al ver hacia atrás en mi situación, creo que mi práctica de meditación me permitió ver mis patrones inadaptados sin juicios (en mis días "buenos") y entrar en contacto con mi Yo Más Sabio para hacer elecciones informadas por lo que mi cuerpo me estaba diciendo."

Comida Feliz

La satisfacción viene de la mano con bajar la velocidad

Char Wilkins
MSW, LCSW

Es viernes, 6 pm. Fue una de esas semanas en que me desperté el martes deseando que fuera viernes. Estoy cansada, y se siente bien estar sentada en mi restaurante mexicano favorito, en donde aromas y sonidos conocidos flotan desde la cocina para abrir mi apetito. Decidí lo que quería comer en el camino, y habiendo ordenado con la atenta mesera, me hundo en el asiento y cierro mis ojos por un momento. Inmediatamente me acuerdo de que tengo que escribir este artículo. Mis ojos se abren súbitamente, y estoy buscando papel y pluma.

La mesera coloca una canasta tejida de plástico rojo con papel encerado llena de totopos. Balancea una salsera rebosante de salsa roja brillante bajándola de su charola a la mesa y desliza otra salsera negra colmada de guacamole junto a ella. Juro que puedo sentir mis pupilas dilatándose. El hambre en mis Ojos es igual a yum-gulp-yum-gulp.

Me olvido por completo de escribir el artículo y de la pluma que aprieto con mi puño derecho. Sin dudarlo ni un momento, mi mano izquierda agarra un totopo, lo sumerge en el guacamole, pasa por la salsa y en un solo movimiento menos que gracioso llega sin chorrear en la Infinita Caverna del Deseo: mi boca. Crujiente... suave... chispeante. Mi boca está en el séptimo cielo y más, más, más, es el estribillo coral en mi cerebro. Suspiro y me recargo en el gabinete de vinil a rayas amarillo, café y naranja. La semana se resbala de mis hombros y la distancia entre mis orejas y hombros se alarga por lo menos diez centímetros. La pluma se desliza de mis dedos a la mesa. El "mm-m-m" que sale del fondo de mi garganta es tanto el sonido de "cansada" como de "bueno". Es un alivio de algo que no me he dado el tiempo de reconocer.

Justo cuando mis ojos comienzan a cerrarse alrededor de los sabores y texturas, mi querida mesera llega. Coloca mi platillo combinado favorito en la mesa y, con la habitual advertencia de tenga cuidado, está caliente, lo desliza hasta parar frente a mí. El brillante platón naranja está adornado con un burrito en su pálida envoltura bien apretada, los familiares frijoles bayos espolvoreados con queso y colorido arroz anidado contra la enchilada roja. Un trozo redondeado de pan de elote

continúa en la página 4

comida feliz

Viene de la página 3

se posa en la orilla del plato. Mi mente está brincando de arriba a abajo y aplaudiendo con este surtido de colores, formas, texturas, olores y sabores estimulantes.

Y ahora, el hambre de Ojos y Corazón están empatadas en la carrera por la comida de fiesta. Mis ojos brincan como colorines mexicanos de una cosa a otra haciendo que sea difícil decidir qué comer primero. Estoy a punto de tragarme mi cansancio, desilusión y la irritación de la semana en mi distracción predilecta: comida. Mi mano izquierda alcanza otro totopo y comienza su descenso a las salseras mientras que mi mano derecha jala el plato para acercarlo a mí y al mismo tiempo levanta el tenedor.

O quizá debería decir montacargas... como una pala.

Me encanta la Comida Feliz. Así le digo a esta cena mexicana. Me siento mejor simplemente pensando en comer esta comida condimentada, calientita, crujiente, suave. Y la deseo más cuando mi corazón está apesadumbrado y agotado. Mi tenedor se cierne sobre el plato paseando de un bocado de suave burrito a la fresca sensación en la boca del arroz a lo dulce del pan de elote. Combino lo crujiente de un totopo con guacamole cremoso con bocados de enchilada picosa y sorbos de té helado. Esta comida está fácilmente en la lista de alimentos Sin Parar - Debí - Haber - Parado - Hace - Mucho, de los que puedo comer demasiado, demasiado rápido. Bajo mi tenedor y me recargo.

Tal y como mi plato es una imagen de contrastes -- condimentado y fresco y suave y crujiente -- así es la forma en la que me como la comida: momentos sin conciencia y momentos con conciencia. Estoy muy consciente de que no tomaré conciencia de cada bocado y estoy bien con eso. Puedo estar consciente de comer sin conciencia -- conscientemente eligiendo no poner atención a mi comida durante los siguientes bocados -- y esos momentos me ayudan a recordar que no me quiero perder de la comida entera y que hay oportunidades para experimentar satisfacción.

Comida Feliz, Food for Thought Primavera 2014
Char Wilkins, MSW, LCSW

Ésta es una práctica que cultivo una respiración a la vez, un paso a la vez, un bocado a la vez... imperfectamente. Practico relajándome en ser menos que perfecta -- quizá hasta promedio -- y descubro que hay libertad en no esforzarme constantemente. De hecho, descubro que estoy mucho más dispuesta a bajar el ritmo, hacer una pausa o respirar para poder disfrutar la comida cuando estoy bien con el hecho de no ser perfecta en torno a comer cada bocado con atención plena. ¿Quién puede hacer eso, en cualquier caso?

Jan Chozen Bays, con quien enseño, me contó de una forma de comer con más atención llamada Práctica Alternante. Digamos que soy una de esas personas a quienes les encanta leer mientras comen. OK, soy una de esas personas. Así que si no puedo simplemente dejar el libro por 20 minutos (Esto suena ridículo mientras lo escribo. ¿Tengo miedo de que el libro se levante y se regrese a la biblioteca si lo cierro?) puedo alternar leer y comer. Si estoy leyendo, sólo leo. Si estoy comiendo, sólo como. Cerrar el libro para comer. Bajar el tenedor para leer.

Tal y como alterno entre leer y comer algunos días, he aprendido a alternar con mi platón mexicano favorito, aún cuando estoy cansada al final de una larga semana. Llevo mi atención a las texturas, sabores y olores... y entonces se me olvida y no lo hago. Bajé mi tenedor, me recargué y creé espacio, geográfica y emocionalmente. Respiro. Bajo mi pluma y levanto el tenedor. Bajo mi tenedor y bebo el té helado. Reconozco sin críticas que estoy cansada y alterada y que estoy usando la comida para calmarme. Los pequeños pasos cuentan, y el sentido del humor ayuda.

Por supuesto, la Crítica pisa fuerte en su gastada vía neural, cuchillo en mano, sólo para encontrarse con Un Poco de Amabilidad por la semana larga y mi forma habitual de cuidarme. No tiene sentido discutir con un bully, ¿o sí? Estar consciente de mi corazón hambriento en vez de negarlo me recuerda que no soy perfecta. Eso significa que puedo unirme a la raza humana, la mayoría de quienes son personas comunes y corrientes, haciendo lo mejor que pueden. Y es un gran alivio soltarme del trinche de Perfecto.

Qué es Comer Atentos?

Cheryl Wasserman
MA, LPC, NCC

Comer atentos es una forma de comer que puede crear una relación completamente nueva con la comida. Nos da la oportunidad de poner mucha atención a la sabiduría de nuestros cuerpos, en contraste con la voz crítica, severa y simultáneamente demandante e insaciable en nuestra cabeza. Nos da espacio para calmarnos al preparar una comida y nuevamente antes de comenzar a comer de manera que podamos estar totalmente presentes para la experiencia. Cuando nos percatamos del proceso de comer, quizá notemos que estamos satisfechos con mucha menos comida.

La atención plena es poner atención a propósito en lo que está ocurriendo en el momento presente sin juicios, o, en otras palabras, estar conscientes de lo que estamos haciendo, y dejar ir cualquier juicio que tengamos al respecto.

Cuando traemos atención plena al acto de comer usamos todos nuestros sentidos para estar totalmente presentes en el momento para degustar y saborear lo que está frente a nosotros.

Al ponernos más atentos, podemos comenzar a notar nuestros pensamientos, actitudes y estados de ánimo habituales que nos estimulan a buscar comida cuando realmente no tenemos hambre. Quizá notemos que sentimos que nunca podemos tener suficiente comida. Con mayor conciencia, podemos comenzar a explorar el tema de si hay algo que falte en nuestras vida. ¿De qué tenemos hambre realmente?

El vacío que sentimos y que intentamos llenar con comida quizá sea una necesidad de conexión con otros, o de encontrar un trabajo más significativo, o de espiritualidad, o la necesidad de más diversión en nuestras vidas. Sin importar cuánta comida intentemos retacar en ese vacío, permanecerá hueco porque la comida no es la solución al problema.

Quizá pensemos "El problema es que amo demasiado la comida." Si amamos tanto la comida, ¿por qué comemos mientras manejamos, leemos, o vemos la tele? El problema no es sólo que no hay conciencia de la comida, sino también que no hay conciencia del cuerpo para poder seguir las señales que nos da acerca del hambre y la saciedad. Sólo comemos y comemos hasta que la comida se acaba. Renunciamos al control de nuestra ingesta y permitimos que la cantidad que sea apilada en nuestro plato determine cuánto consumimos.

A través del uso de la alimentación con atención plena, podemos bajar el ritmo, trayéndonos al momento presente al comenzar a comer. Automáticamente nos calmamos y comenzamos a notar lo que había estado ahí todo el tiempo pero que estaba fuera de nuestra conciencia. Somos capaces de saborear nuestra comida para comer como un conocedor, en contraste con un glotón, parando cuando nuestros cuerpos están satisfechos.

Traer conciencia al comer en esta forma abre la puerta para bajar el ritmo de nuestro frenético paso varias veces al día, al percatarnos conscientemente de nuestro cuidadoso proceso de preparar comida para nosotros mismos y, quizá, para otros. Podemos entonces sentarnos a disfrutar nuestra comida, experimentando la nutrición que proviene de poner atención a lo que estamos haciendo deliberadamente.

Cheryl Wasserman es miembro del Consejo de TCME y psicoterapeuta con práctica privada en St. Louis, MO. Cheryl puede ser contactada en cheryl.wasserman@sbcglobal.net

Noticias y Actualizaciones del Blog de TCME:

Nueva página de Miembros para Listados de Entrenamientos Profesionales

Nos complace mucho anunciar que estamos expandiendo nuestros servicios en línea para incluir listados de entrenamientos profesionales por parte de nuestros miembros.

Si eres un profesional en cualquier disciplina que ofrezca programas acreditados de Educación Continua para Profesionales que incluyan un foco en comer atentos, te invitamos a compartir estos entrenamientos para que podamos incluirlos en nuestra página de recursos de Desarrollo Profesional. Este servicio se ofrece únicamente a miembros, y será gratuito hasta julio 31, 2014. Ve nuestra página de Professional Trainings Listing para enviar tu solicitud de incluir en el listado tus talleres o programas de entrenamiento acreditados.

Y como recordatorio, todos los miembros pueden publicar cualquier entrenamiento, taller o retiro que estén ofreciendo en su perfil personal de TCME.

Cuando las personas usen nuestro servicio de Encuentra un Profesional en la Red, te verán a ti y a tu oferta, fortaleciendo aún más la red de conexiones que estamos forjando en la comunidad de alimentación con atención plena.

"Y es un gran alivio soltarme del trinche de Perfecto."

Comida Feliz, Food for Thought Primavera 2014
Char Wilkins, MSW, LCSW

Explora Nuestros Recursos En Línea

Si no te has dado el tiempo de explorar los recursos disponibles en la página web de The Center for Mindful Eating en los últimos meses, quizás te estés perdiendo de algunas oportunidades maravillosas.

Si te interesa aprender acerca del creciente cuerpo de investigación acerca de alimentación con atención plena, puedes satisfacer este antojo revisando la Bibliografía de Alimentación con Atención Plena. Sacia tu sed de aprendizaje viendo nuestro reorganizado Archivo de Teleconferencias Grabadas o disfruta de una pequeña botana probando uno de nuestros Folletos Profesionales.

Una recién compilada colección de Folletos Profesionales de Food for Thought abarca treinta temas y una docena de autores.

Para ayudar a los profesionales a profundizar su comprensión de la alimentación con atención plena, TCME.org recientemente ofreció un entrenamiento breve con Créditos de Educación Continua titulado *Explora los Folletos Profesionales de Food for Thought*.

Palabras de Alimentación con Atención Plena para Vivir

The Center for Mindful Eating reconoce que las personas aprenden acerca de comer atentos de diversas maneras. Este año comenzamos a seleccionar citas de nuestra colección de escritos, así como a través de nuestras encuestas a miembros y a la comunidad, y a colocarlas con una imagen para comunicar e inspirar a nuestra comunidad a profundizar su comprensión y práctica de comer atentos.

Encontrar imágenes que comunican los mensajes de nuestros profesionales de alimentación con atención plena es una maravillosa manera de reflexionar más profundamente acerca de los conceptos. Esperamos que encuentres esta oferta de beneficio para tu práctica, tanto personal como profesional.

Encontrarás estas "citas gráficas" de alimentación con atención plena en nuestra sección de Recursos de TCME. Por favor siéntete libre para bajarlas e incluirlas en tus presentaciones profesionales, para mostrar en tu oficina, o simplemente compartirlas con tus clientes, amigos, familia, círculos profesionales y más. Al hacerlo nos estás ayudando en nuestra misión educativa de correr la voz acerca de comer atentos.

Más grandes noticias y actualizaciones del blog de TCME.

Comenzando una Práctica de Alimentación con Atención Plena

Megrette Fletcher
MEd, RD, CDE,
Co-founder TCME

¿Estás buscando una forma sencilla de comenzar una práctica de alimentación con atención plena? Intenta esto.

Lleva toda tu atención a la comida que está frente a ti haciendo tres respiraciones profundas.

Con la primera respiración, inhala los aromas. Exhala cualquier tensión o estrés.

Con la segunda respiración, inhala, sabiendo que la sensación de hambre pasará.

Exhala tus preocupaciones.

Ahora sonríe. Es bueno recordar que el hambre es sólo temporal.

Con la tercera respiración, inhala el momento presente. Exhala pensamientos de pendientes, proyectos y fechas límite.

Di para ti mismo(a): "Puedo elegir relajarme y disfrutar de comer."

Haz una pausa. Permite que tus ojos se deleiten con la comida frente a ti. Aún si es sólo una galleta salada o unos cuantos trozos de comida, celebra lo que comerás.

Permítete volverte consciente de tus sentimientos. Los sentimientos con frecuencia pueden ser nombrados con una palabra. Por ejemplo, sentimientos como preocupación, miedo, estrés, frustración, resentimiento y ansiedad, y sentirte apresurado(a) u ocupado(a) ofrecen un poderoso sabor que te distrae del bocado en tu boca. Los sentimientos pueden dominar sobre el sabor de la comida.

Si esto está ocurriendo, haz una pausa haciendo otra respiración profunda. Espolvorea deleite, curiosidad, satisfacción, gozo y anticipación en tu comida viendo lo disfrutable en ella. Cuando alientas estas emociones, puedes disfrutar el sabor de estos pensamientos, haciendo más disfrutable el comer.

Ahora, prueba el bocado directamente. Nota todo y lo que sea que puedas acerca de la comida en tu boca. Haz una pausa y permítete absorber plenamente la experiencia. Comer este bocado, ¿es agradable, neutral o desagradable? Pregúntate: "¿Qué puedo hacer para que comer sea más disfrutable?"

Cuando comes con más conciencia, estás llevando toda tu atención a la comida y al comer. La atención plena abre la mente para ver oportunidades y elecciones. Para muchos, éste es el mejor sabor de todos.

Megrette Fletcher, M.Ed., RD, CDE, es una Dietista Registrada, Educadora en Diabetes Certificada, y co-autora de Eat What You Love, Love What You Eat with Diabetes y Discover Mindful Eating. Puede ser contactada en Megrette@megrette.com

Alimentos para los folletos del Pensamiento puede ser reproducido y distribuido con fines educativos.

LA COMUNIDAD COMPARTE:

Nuestro boletín Food for Thought ahora compartirá pensamientos de los miembros de nuestra comunidad acerca del tema de cada trimestre. Este número explora los beneficios de comer atentos. Le preguntamos a nuestra comunidad:

- **¿Qué significa estar en atención plena?**
- **¿Cómo puedes lograr comer atento?**
- **¿Por qué te beneficia comer con atención plena?**

Estaremos twitteando tus citas, creando imágenes gráficas y compartiéndolas aquí en nuestro boletín. Más adelante en el año tendremos un foco en el gusto y en lidiar con la ansiedad. Estaremos creando encuestas cada trimestre para pedirte tu opinión acerca de estos temas. ¿Qué te ha funcionado? ¿Qué reflexiones tienes para compartir? ¡Queremos saber!

¿Qué significa estar en atención plena?

"Estar en el momento presente, sintiendo todas las emociones y sensaciones físicas de ese preciso momento." ~ *H.R.W.*

"La atención plena acepta al ser y a la vida tal cual es, con compasión." *~ Ellen K., estudiante y maestra de atención plena, entrenadora física*

¿Cómo puedes lograr comer atento?

"Aprende a percatarte de todas las señales de comer dentro y fuera de ti mismo, para que puedas tomar una decisión sabia acerca de comer en cada momento. Deja de preocuparte por las elecciones después de que fueron hechas." *~ Rita Zeelenberg, Holanda*

"Haz una pausa, haz unas cuantas respiraciones antes de acercarte a la comida. Identifica las vías automáticas y crea una estrategia para cambiarlas con anticipación. Mantente atenta. Disfruta la experiencia de la comida." *~ Cissy M., Australia*

"Permitiendo que mi respiración esté presente. Bajando mi tenedor o cuchara entre bocados; masticando mi comida; saboreando su sabor, textura y cómo me hace sentir." *~ Kati Konersman, RD, CDE*

¿Por qué te beneficia comer con atención plena?

"Pongo atención a mi hambre y mi saciedad, disfrutando plenamente los alimentos que elijo preparar y comer, reconociendo cuándo mi hambre es emocional más que física." *~ Jan Hampstead, RN, Health Coach Certificada por Consejo*

"Me permite saborear la comida y conectarme con señales de apetito de manera que como con placer y de acuerdo con mis necesidades alimentarias. También me hace sentir confiada y orgullosa de que cuido bien de mi cuerpo." *~ Karen Koenig, LCSW, MEd.*

¡Sé el primero en enterarte de nuestras tele-conferencias, entrenamientos en alimentación con atención plena y otros eventos!

Visita nuestra página web en:

thecenterformindfuleating.org/upcoming

Aprende más acerca de volverte miembro de The Center for Mindful Eating en:

thecenterformindfuleating.org/join-us