

Food for Thought

¿Qué es comer atentos?

- Permitirte ser consciente de las oportunidades positivas y nutritivas que están disponibles a través de la preparación y consumo de alimentos respetando tu sabiduría interna.
- Elegir comer alimentos que son agradables para ti y nutritivos para tu cuerpo utilizando todos tus sentidos para explorar, degustar y saborear.
- Aprender a percartarte de las señales de hambre física y saciedad para guiar tu decisión de comenzar a comer y dejar de comer.
- Reconocer respuestas a la comida (gustos, neutral, disgustos) sin juicios.



Folleto Gratuito para Individuos de The Center for Mindful Eating

Comida: La Solución, No el Problema

Por Donald Altman M.A.

Cuando una persona elige ver que la comida es la solución, no el problema, con frecuencia se llena de una sensación de alivio. ¿Por qué? Pienso que puede ser porque les da esperanza, así como permiso para soltar sus síntomas – si tan solo por un momento. Y puede darles cierto espacio de la idea generalizada de que una lucha con la comida es demasiado difícil de superar. Además, todos sabemos cuán fácilmente puede ser abusada la comida. La escritora Rita Mae Brown enuncia esto de una forma muy linda cuando dice: “No me conduzcas a la tentación; yo sola puedo encontrar el camino.”

Afortunadamente, una vez que la comida se convierte en una solución, la esperanza está a la vuelta de la esquina. Dar esa vuelta, no obstante, requiere de mucho tiempo, esfuerzo y disciplina. Un enfoque de atención plena para la alimentación no es un atajo. De hecho, puede ser el camino largo para hacer las paces con la comida, el hambre y el auto-cuidado. No obstante, éste es un caso en el que un camino largo con muchas desviaciones puede proveer un recorrido más rico y significativo. La atención plena puede ser enseñada de numerosas maneras y con interminables variaciones. La única constante, quizá, es que un enfoque de atención plena cambia la *relación* de quien come con la comida. Y eso hace toda la diferencia.

La comida deja de ser vista simplemente en términos de “buena” o “mala”. En cambio, se conecta con los sentimientos, el cuerpo y

el mundo. Significa despertar al propósito más profundo de la comida, así como a los deseos y antojos subyacentes.



Existen tres ventajas de observar y describir la propia relación con la comida. Primero, es una percartación fundamental de patrones y conductas. Comienza a pensar en ti mismo(a) como detective (¡y no como juez de ahorcamiento!). Al poner atención quizá comiences a notar tus hábitos alimentarios. Por ejemplo: ¿Utilizas la comida como recompensa? ¿Utilizas la comida como manera de llamar la atención?

Una segunda ventaja de conocer la propia relación con la comida es que genera compasión – hacia uno mismo. Compasión significa, del latín, “estar con el sufrimiento.” La compasión y el perdón permiten a una persona estar más presente con la comida y la alimentación.

En tercer lugar, la conciencia de un hábito alimentario arroja luz en otros patrones de vida, así como sobre la relación que se tiene con uno mismo. Por ejemplo, alguien que continuamente se salta comidas o come

comida rápida, podría preguntar: ¿Qué otras cosas en mi vida me estoy saltando, o con qué otras cosas soy indulgente como con una comida rápida?

Lo mejor de todo, cuando la alimentación con atención plena transforma la comida en solución, es que la relación con la comida tiene un espacio nuevo y de perdón en el cual crecer y cambiar – y en el que todo es posible. O, como Groucho Marx dijo una vez: “No sólo de pan vive el hombre. De vez en cuando necesita una galleta.”

Recursos en Línea

Alimentación con Atención Plena

www.tcme.org
www.mindfuleating.org
www.mindfulpractices.com
www.eatingmindfully.com
www.balancedweightmanagement.com
www.med.umich.edu/umim/clinical/pyramid/index.htm

Imagen Corporal

www.beyondhunger.org
www.bodypositive.com
www.hugs.com
www.healthybodyimage.com

Inspiración

www.getinspired.org
www.gratefulness.org

Meditación

www.tcme.org
www.learningmeditation.com
www.wccm.org