

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

Eligiendo Tu Camino hacia la Atención Plena

Por Molly Kellogg, RD, LCSW

¿Con qué frecuencia dices “Tengo que controlar mi alimentación” o “No puedo comer...”? Nosotros los humanos tenemos una necesidad de control. Cuando tenemos cierto grado de control sobre nuestro ambiente, estamos más seguros y somos más aptos para cubrir nuestras necesidades. Así que, de cierta manera, esforzarnos por controlar asegura nuestra supervivencia. Ejercer *control* sobre nuestras elecciones de alimento habitualmente significa seguir reglas, tales como limitar calorías o evitar ciertos alimentos. Este control externo nos aleja más de la alimentación con atención plena y eventualmente resulta contraproducente. El antídoto al control es la *elección*.

Mira el proceso de alimentarte como una serie de elecciones. ¿Cómo haces las mejores elecciones, con base en qué? La alimentación con atención plena significa elegir comida que te

complace y que nutre tu cuerpo. Esto significa conectarte con todos tus sentidos y hacer elecciones a través de la comida. Nuestras elecciones en ocasiones están limitadas por simple hábito. Los hábitos son patrones de conducta que aprendemos a hacer con poca atención. Es asombroso y prodigioso que nuestros cerebros sean capaces de desarrollar hábitos. Sin embargo, cuando dependemos demasiado de ellos, los hábitos nos despojan de la elección.



Cuando *atienes* a todo el proceso de la alimentación con atención plena, tienes muchos aspectos para hacer elecciones. Cuando comenzar a comer, qué alimentos

comer o beber, dónde comer, qué utensilios usar, qué cantidad comer, el tamaño de cada bocado o sorbo, cómo y por cuánto tiempo masticar, el tiempo entre bocados, qué más hacer o qué escuchar durante la comida... Las elecciones son interminables. Todos tenemos hábitos que nos hacen comer de ciertas maneras a menos que deliberadamente elijamos hacer algo distinto. Para ampliar tus hábitos,

escoge un tipo de elección y enfócate en él por un tiempo. Por ejemplo, durante algunas comidas atiende a la pregunta “¿Qué tamaño de bocado es el exacto para este alimento?”

Apóyate con tu lenguaje. En vez de frases de control como “Debería...” o “Tengo que...”, utiliza palabras de elección al aproximarte a tu comida. “Hoy elijo comer en esta silla.” O “Quiero comerme esta sopa tibia, pero no tan caliente, así que voy a esperar unos cuantos minutos.” “Quiero disfrutar pay de postre, así que guardaré un poco de esta pasta para la comida de mañana.”

Molly Kellogg, RD, LCSW, es la autora de Counseling Tips for Nutrition Therapists: Practice Workbook, 2006 y una serie gratuita de Tips electrónicos. Es miembro del Consejo de TCME y da la bienvenida a comentarios en www.mollykellogg.com

Recursos en Línea

www.tcme.org
www.mindfuleating.org
www.mindfulpractices.com
www.slowfoodusa.org
www.mindlesseating.org
www.bodypositive.com