

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

Manejando Detonadores

Por Molly Kellogg, RD, LCSW

“Detonador” se define como cualquier cosa que sirve como estímulo e inicia una reacción o serie de reacciones. Esto implica que cada vez que se activa el detonador, la subsecuente reacción es automática e inevitable.

¿Con qué frecuencia has escuchado o dicho: “Ese alimento detona que coma en exceso”? O “Cuando veo donas, me las tengo que comer.” O “Esa mala noticia hizo que comiera.” Todos estos ejemplos implican la inevitabilidad de comer sin conciencia. Sin duda, los “detonadores” de comer sin conciencia con frecuencia son estados emocionales o la vista o pensamiento de alimentos específicos (con frecuencia prohibidos).

Cambiar las palabras que utilizas permite más elecciones. Todos estos “detonadores” pueden ser vistos como información útil. El impulso por comer frente a una activación emocional es información útil de que algo te está molestando. No es poco común que la

primera percatación sea del deseo de comer. Este deseo no significa que se necesita comida. Sí significa (de manera bastante confiable) que algo está ocurriendo. Puedes elegir utilizar esta información para hacer una pausa y posiblemente explorar tu estado emocional. (Para más ideas útiles acerca de la respuesta a detonadores emocionales/antojos, ver Food for Thought, Primavera 2007).

Cuando un alimento particular parece ser un detonador para ti, ésta es información útil de que tus pensamientos acerca de este alimento le están dando al alimento más poder del que merece. (Para más acerca de los pensamientos que nos impulsan a comer sin conciencia, ver Food for Thought, Primavera 2006).

pausa o “break” entre el impulso inicial por comer y el acto de comer disminuye la probabilidad de que comas si no tienes hambre física. Busca oportunidades para practicar hacer una pausa y poner atención a tus pensamientos y estados emocionales.

Practicar atención plena diariamente ayuda a cultivar la percatación de “detonadores” como información útil, en vez de como cosas que automáticamente te obligan a actuar. Puedes practicar en una diversidad de formas, desde práctica formal de meditación sentado hasta yoga o simplemente hacer unos cuantos ciclos de respiración consciente durante el día.

Molly Kellogg, RD, LCSW, es la autora de Counseling Tips for Nutrition Therapists: Practice Workbook, Vol. 1 (2006) y una serie gratuita de Tips electrónicos para profesionales de la salud. Es miembro del Consejo de TCME y da la bienvenida a comentarios en www.mollykellogg.com; www.mollykellogg.com



"Cambiar las palabras que utilizas permite más elecciones."

Hacer una pausa es poderoso. La investigación demuestra que hacer una

Recursos en Línea

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