

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

Cómo Establecer una Práctica Cotidiana de Alimentación con Atención Plena

Por Ronna Kabatznick, Ph.D

Comer es una parte tan significativa de nuestra vida diaria, y sin embargo es tan fácil estar desconectados de ella. En un momento, nuestros platos están llenos, y en otro, completamente vacíos. ¿Qué pasó? Apenas saboreamos o conscientemente disfrutamos un bocado.

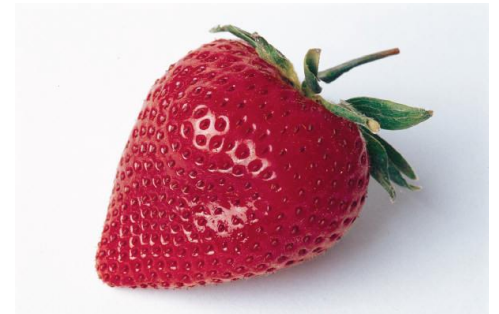


Podemos cambiar esta forma mecánica de comer estableciendo una práctica diaria de alimentación con atención plena.

Establece el compromiso. Reserva unos cuantos minutos cada día para practicar comer atento. Comienza comprometiéndote con comer atentamente una comida o una colación cada día – o incluso una parte de una colación o comida – y entonces incrementa la cantidad de tiempo cada semana o dos, hasta que descubras que puedes hacerlo con cada comida o colación. De ser posible, intenta elegir un momento en el que puedas enfocar tu atención, sin mucha distracción como música fuerte o interrupciones. La alimentación con atención plena incluye muchos aspectos: conciencia del hambre, saciedad, sabor y elección. Esta práctica se enfoca principalmente en la experiencia del sabor.

Haz una elección simple. Es útil comenzar una práctica de alimentación con atención plena con una pequeña cantidad de un tipo de comida que no sea un alimento detonador de comer en exceso (un alimento que no estimule el deseo de comer de más).

Por ejemplo, una elección simple de alimento puede ser una zanahoria, una o dos uvas, o rebanadas de plátano. Al crecer y profundizar en la práctica de atención plena, elige alimentos más desafiantes, tales como unos cuantos chips de chocolate o galletas.



Presta tu total atención. Comienza por tomar y sostener la pieza de comida, tal como una uva, en tu mano. Permite que tus sentidos se aviven: huele la uva, nota sus contornos, forma, colores, cómo se siente en tu palma, entre tus dedos. Cuando la mente se distraiga con pensamientos del pasado o del futuro, tráela gentilmente de regreso a la uva. No hay otra uva como ésta en el universo. Entonces, con conciencia, levanta tu mano y coloca la uva en tu boca.



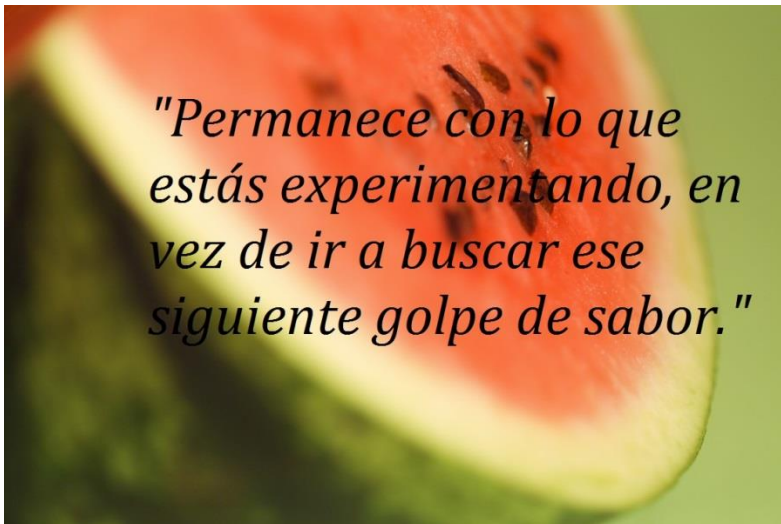
Permanece con lo que estás experimentando, en vez de ir a buscar ese siguiente golpe de sabor. Ve si puedes permanecer con las sensaciones al llegar la uva a tu estómago, y reconoce que has ingerido el valor y nutrición de una uva.

Nota el antojo. Una vez que has terminado este proceso entero, y sólo entonces, toma la siguiente uva, si así lo eliges. Nota si te sientes tentado con el sentimiento de querer más, y si todavía estás físicamente

hambriento. Quizá notes cómo comer una sola uva con atención plena ofrece mucha satisfacción. O, en medio de comerte esta uva, puede surgir el pensamiento: "Si tan sólo hubiera comido un puño de nueces, estaría feliz." Cuando te atrapa la avidez, la oportunidad de satisfacción se esfuma. La atención plena te trae de regreso al momento presente, a la experiencia directa de comer un bocado a la vez.

Percátate de pensamientos y sentimientos. Puede haber anticipación: "Va a ser tan buena. Espero que haya más." O tal vez haya un sentimiento de desilusión: "Es sólo una uva, no un brownie." Deja que los pensamientos lleguen y deja que se vayan.

Nota los sabores al llegar e irse. Al comenzar a masticar, nota la explosión del sabor, la acidez, la dulzura, al deshacerse la uva en tu boca. Nota que justo al comenzar a desvanecerse el sabor, puede haber un fuerte deseo de otra uva, aun cuando todavía estás comiendo ésta. Ve si puedes relajarte.



Saborea directamente. Podemos permitir que los sentidos se aviven experimentando directamente el sabor. Permitiéndote permanecer con el sabor y sensación de este bocado, la posibilidad de satisfacción se abre. ¿Qué ofrece un bocado? ¿Cuántos bocados se requieren para experimentar satisfacción? Permite que cada bocado revele la respuesta.

El poder de la elección. Existe tremendo poder en unir nuestro cuerpo y mente. Nos ayuda a ver que tenemos una elección: Podemos saborear y experimentar lo que estamos comiendo, o podemos comer torpemente y perdernos de toda la experiencia. Al conectarte más con el sabor y con el reconocimiento consciente del valor de la comida, esta práctica puede ser un bienvenido compañero cada vez que comes, ya sea solo o rodeado por muchos.

Renueva tu compromiso diario con la práctica de alimentación con atención plena. Comienza una y otra vez. Existen muchas experiencias y mucho entendimiento para saborear al continuar el camino.

Ronna Kabatznick, Ph.D. es Miembro del Consejo de TCME y Profesora Clínica Adjunta en el Departamento de Psiquiatría de UCSF.
rkabatznick@tcme.org

Recursos en Línea

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