

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

Pensamientos Que Sazonan la Comida

Por Megrette Fletcher, M.Ed., R.D., CDE

Es sorprendente notar cuánto pueden influir los pensamientos en si una situación es vista como "buena" o "mala". Es común que aquellos programados para cirugía bariátrica (y aun después de la cirugía) se preocupen por lo desconocido, esperanzas y expectativas para el futuro y preguntas relacionadas con la cirugía misma. Si este tipo de

pensamientos está presente al comer, considera intentar esta sugerencia.

Antes de tomar un bocado, haz una pausa y llena tus pulmones de aire. Entonces lentamente deja salir el aire. Ahora, observa la comida frente a ti. Vela, notando cualquier etiqueta de "buena" o

"mala", "permitida" o "prohibida". Si esto es muy difícil, toma aire nuevamente y exhala lentamente – relájate. Permítete ser testigo de la experiencia de comer una comida: Su forma, color y textura. Ahora, toma un bocado. Déjalo descansar en tu boca un momento antes de masticar.



Con tu siguiente bocado, nota cómo se siente la comida en tu boca. ¿Es cómodo el tamaño del bocado? ¿Se siente demasiado grande para masticar fácilmente o demasiado pequeño para realmente saborearlo? Si el tamaño del bocado no fue agradable, ajusta la cantidad que seleccionas para que puedas saborearlo, masticándolo un poco más de tiempo cada vez antes de masticar. Experimenta con los tamaños y con el tiempo que masticas cada bocado.

Ahora que has comido varios bocados, pregúntate: ¿Bajar la velocidad y masticar mi comida se sintió nuevo, diferente, o tal vez un poco incómodo?

Comer con atención plena te permite "despertar" y notar cosas nuevas. Estas cosas pueden incluir sabor, textura, o hasta cuánta comida se selecciona para cada bocado.

Con frecuencia la información recibida no se detiene ahí. Cuando una persona come atentamente, puede notar cómo algunos pensamientos pueden disparar ansiedad, enojo y desesperación, haciendo que estas emociones sean parte de la comida.

Si hay sentimientos incómodos presentes al comer, haz una respiración profunda. Llena tus pulmones de aire, y entonces lentamente deja salir este aire. Recuerdate que no eres "mala", "estúpido", "un fracaso" o "equivocada". Éstos son sólo los pensamientos y emociones que están contigo. No son hechos.

Para muchos individuos, los pensamientos que están presentes al comer contribuyen en gran medida a cómo sabe la comida. Una pregunta importante que plantear es: ¿Estos pensamientos me están ayudando a disfrutar la comida en mi boca?

Practicar comer de manera atenta es más que ver qué y cuánto comes. Es aprender a dar la bienvenida a los pensamientos que están presentes cuando comes. Este proceso de abrirte puede cambiar profundamente el sabor del bocado. En ocasiones puedes darte cuenta de que son tus pensamientos lo que está sazonando la comida. Notar cada bocado te puede ayudar a sazonar la comida con pensamientos que puedes disfrutar.

Megrette Fletcher, M.Ed., R.D., CDE, es co-fundadora de TCME. Es educadora en diabetes y contribuye al blog mindfuleatinganddiabetes.com. Puede ser contactada en megrette@megrette.com.