

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

Dale un Bocado a tu Lado Salvaje

Por Donald Altman, M.A., LPC

¿Estás utilizando tus papilas gustativas al máximo? La lengua humana tiene más de 10,000 papilas gustativas que pueden percibir sabores dulce, salado, amargo, ácido y umami – un sabor carnosos, caldoso. Este sutil aparato gustativo nos permite saborear y probar la maravillosa diversidad de alimentos. ¿Sabías, por ejemplo, que hay miles de variedades de manzanas? El supermercado promedio contiene miles de artículos; no obstante, ¿cuántos de nosotros compramos lo mismo o comemos lo mismo una y otra... y otra vez? ¡Aburrrriido!

El antídoto para el aburrimiento con la comida es la flexibilidad y la curiosidad, y tus papilas gustativas son ideales para experimentar con distintos alimentos y diversas combinaciones. Una forma de “darle un bocado a tu lado salvaje” es utilizar una actitud de apertura y curiosidad en tu próximo alimento o

colación. Incluso un nuevo alimento por semana (o por día) puede expandir tu conciencia y abrirte a la



posibilidad de comer alimentos nuevos y excitantes.

Una vez al día durante la próxima semana, detente y nota lo que habitualmente comerías para la comida o como botana. Entonces, haz una pausa y date permiso de elegir un alimento distinto o un sabor diferente. Supón que estás en el

supermercado buscando un dip para galletas o papitas. Podrías elegir algo como hummus (garbanzos molidos con una diversidad de sabrosos ingredientes que van desde el ajo hasta el jugo de limón) en vez de tu elección habitual. Cuando salgas a comer, reemplaza la hamburguesa estándar con un wrap u otro platillo que te sea novedoso. Si estás atorada con los mismos vegetales verdes noche tras noche – como brócoli, espárragos o espinaca – experimenta con utilizar kale o vainas de chícharos. Utiliza arúgula en tu ensalada en vez de lechuga romana. Quizá descubras que hay algo de verdad en el adagio “La variedad es el condimento de la vida.” También es una práctica de alimentación con atención plena. Disfrútala con frecuencia.

Donald Altman, LPC, es psicoterapeuta, antes monje budista, escritor y autor del nuevo libro One-Minute Mindfulness. Actualmente funge como Vicepresidente de TCME. Su página web es www.mindfulpractices.com. Contacto: info@mindfulpractices.com