



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

(Mindful eating)

Alimentación consciente (Mindful eating)

La alimentación consciente es una práctica muy sencilla que pueden utilizar personas de todas las edades, culturas y géneros. Este enfoque se centra en poner nuestro foco y atención en el acto de comer y alimentarse, lo que, en esencia, ayuda a desconectarse de los hábitos y comportamientos habituales, insatisfactorios y dañinos.

Este enfoque ayuda a quienes lo practican a cambiar la manera en que perciben los alimentos y, por lo tanto, les ayuda a cambiar la manera como responden a ellos tanto física como emocionalmente.

Esta práctica es una excelente manera para volver a conectarse con la experiencia de alimentarse y lograr identificar y comprender las señales que nuestro organismo nos entrega, a través de sensaciones, como la saciedad, sed y hambre físico. Esto a su vez, nos permite tomar mejores decisiones respecto de nuestra alimentación, al volvernos conscientes del efecto que los alimentos nos generan a nivel físico, anímico y cognitivo.

La práctica de la alimentación consciente considera los siguientes elementos:

- Estar conscientes de las positivas y enriquecedoras oportunidades que encontramos en la preparación y consumo de alimentos.
- Elegir alimentos que sean agradables y nutritivos, utilizando nuestros sentidos para explorar y saborear.
- Aceptar las respuestas que los diferentes alimentos nos generan de manera objetiva y evitando emitir juicios de valor.
- Ser conscientes de las señales de hambre y saciedad, para así tomar decisiones correctas respecto de cuando es necesario comer y cuando debemos detenernos.
- Aprender a reconocer cuáles son los detonantes o desencadenante personales que nos llevan a comer sin consciencia, ya sea estados emocionales, situaciones sociales o alimentos “detonantes”.

¿Qué es la alimentación inconsciente?

El concepto de alimentación inconsciente puede ser definido como el acto de comer sin prestar atención a qué o cuánto se está comiendo. Es por esto que a menudo, terminamos comiendo más de la cuenta, muchas veces sin hambre, lo que nos conduce al sobrepeso y a sentimientos de insatisfacción.

Un ejemplo muy común de alimentación inconsciente es picar comida mientras vemos televisión. Nuestra atención no está puesta en la comida, sino que en lo que estamos viendo en la pantalla y, por lo tanto, corremos el riesgo de comer de manera excesiva, sin siquiera percatarnos.

Otros ejemplos comunes son; comer mientras trabajamos, sacar algo del refrigerador o nevera por aburrimiento y confundir la sed con hambre, entre muchos otros.

Técnicas de alimentación consciente

Existen múltiples maneras de poner en práctica la alimentación consciente, entre ellas, destaco las siguientes:

1. **Llevar un diario o bitácora de alimentos y emociones (puedes utilizar la bitácora de autoevaluación diaria que encuentras en la plataforma).** Al registrar diariamente los alimentos que consumes y conectarlos con tu estado emocional, logras entender qué alimentos te benefician y cuáles te perjudican, y en qué contexto.
2. **Masticar los alimentos adecuadamente:** a menudo comemos de prisa, apenas masticando los alimentos. Esta conducta impide que se desencadene la sensación de saciedad y terminamos comiendo más de la cuenta. Mientras que cuando masticamos los alimentos con calma, tendemos a comer solo lo que requerimos.
3. **Dejar el cuchillo y el tenedor entre bocado y bocado:** esta práctica nos permite hacer una pausa entre cada bocado, lo que nos posibilita comer con calma, evitando así excedernos.
4. **Abstenerse de distracciones como la televisión o las redes sociales durante las comidas.**
5. **Prestar atención a las señales que nuestro cuerpo nos entrega,** para así tomar mejores decisiones.

Cuando comas ten presente lo siguiente:

1. Pregúntate: ¿Tengo hambre? ¿Tengo sed? ¿Qué tipo de alimentos/bebidas quisiera ingerir? ¿Por qué? ¿Qué tipo de alimentos/bebidas me entregarán mayores beneficios?
2. Come en un lugar agradable, idealmente en una mesa de comedor, con un plato bien presentado. Evita comer de pie o caminando.
3. Realiza 2 a 3 minutos de respiración diafragmática 4-7-8 antes de cada comida.
4. Come de manera pausada, prestando atención al aroma, sabor y textura de los alimentos, así como a los colores de la comida y sonidos que se generan al utilizar los cubiertos, masticar y deglutir.
5. Pon lo cubiertos en la mesa entre cada bocado.
6. Deja de comer cuando ya comiences a sentirte saciado, y espera 10 a 20 minutos. Verás como el hambre se desvanece. Evita comer hasta llenarte.
7. Elige alimentos que disfrutes.

Ejercicio de alimentación consciente

La siguiente metodología te será de gran ayuda para poner práctica la alimentación consciente.

Te recomiendo realizar esta práctica con frecuencia, y recuerda que es importante que durante el ejercicio escribas o registres lo que experimentas en cada etapa. Con el tiempo, bastará solo con pensar en ello.

Paso 1	Selecciona el alimento Elige una porción de cualquier alimento del tamaño de un bocado. Desde unos arándanos o frutos secos, a un pedazo de carne o huevo.
Paso 2	Examina el alimento Examina muy bien el alimento, prestando atención a su forma, color y textura.
Paso 3	Huele el alimento Huele el alimento. ¿Tiene algún olor en particular? ¿Conoces otros alimentos que huelan parecido? ¿Es agradable el aroma? ¿Te habías percatado del aroma anteriormente?
Paso 4	Coloca el alimento en tu lengua Coloca un trozo del alimento en tu lengua, sin masticarlo, y presta atención a lo que sucede. ¿Cómo es el sabor? ¿Te gusta? ¿Estás salivando? ¿Sientes el peso en tu lengua?
Paso 5	Muerde el alimento Muerde un trozo del alimento y siente cómo cambia el sabor y la textura en tu boca. ¿Es distinto el sabor del alimento cuando lo muerdes? ¿Cómo es la textura interior?
Paso 6	Mastica el alimento Mastica el alimento y presta atención a los sonidos y cambios de textura de la comida. ¿Cambia su textura al masticar? ¿Qué sonidos puedes escuchar? ¿Cómo se siente?
Paso 7	Traga el alimento Mueve el alimento hacia la parte trasera de tu boca y trágalo. ¿Puedes sentir como se desplaza por tu esófago? ¿Se desplaza con facilidad? ¿O debes tragar varias veces?
Paso 8	Nombra el alimento Ya sea en voz alta o en silencio, repite el nombre del alimento que acabas de ingerir.