

# 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

### Estar en el Momento

Por Jean Kristeller, PhD

“Permanece en el momento.” Ésta es una frase que se ofrece fácilmente, en ocasiones superficialmente, a veces como sabiduría adquirida con mucho esfuerzo. Pero sin cierto entendimiento de la experiencia y significado subyacentes, puede sonar como un cliché que ignora la compleja sujeción que los deseos, expectativas, metas y fantasías ejercen en nuestro sentido habitual de la realidad.

Si no estamos ‘en el momento’, ¿en dónde estamos? Con frecuencia, con la comida, la ironía es que estamos en todas partes menos aquí. Estamos pensando ACERCA DE la comida, estamos preocupándonos por las calorías, estamos viendo la televisión, estamos leyendo, estamos hablando, nos estamos juzgando al poner el siguiente bocado en nuestra boca, y entonces estamos más conscientes de la culpa que del placer.

La alimentación con atención plena puede realizarse sin la práctica de meditación – pero la práctica de meditación es un método poderoso para entrenarnos a estar ‘en el momento’. Mira, observa, trae la atención de regreso una y otra vez al momento. Yo utilizo la metáfora de ver hojas flotando por un riachuelo como una manera de capturar el cambio en nuestra relación con la mente de pensamientos habituales a la atención plena. Nuestros pensamientos y experiencias fluyen a través de nuestra

conciencia como agua fluyendo, compleja, nunca exactamente igual, pero parte de un todo. Nuestra forma habitual de pensar es notar una hoja, pensar acerca de ella, analizarla, y después hacer asociaciones con ella – “ah, la primera hoja roja del otoño... ¿es de maple?... ¿dónde fue que cayó al río?... me pregunto cuándo cambiarán de color las hojas en mi jardín... oh, no, necesito comprar un nuevo rastrillo...” La mente ha viajado en unos cuantos momentos de experimentar completamente la belleza del río – a preocuparse por algo pendiente por comprar.



La mente meditativa aprende a detenerse y observar la hoja... y la siguiente... y una rama... y quizá entonces notar una pieza de desecho... y otra hoja de nuevo. Notar pero no desviarse a algún otro pensamiento al respecto. Permanecer en el momento con esa experiencia particular. Cuando esto se hace con la experiencia de comer, la experiencia cambia. Se trae la atención al acto de comer, al placer, la satisfacción, a los sutiles cambios al ser el hambre cubierta por saciedad, a la elección de un bocado más – o no. Al ser esto experimentado y practicado, la atención plena puede ser traída más y más fácilmente al acto de comer, en el momento. Y esta práctica puede entonces enseñarnos a traer la experiencia de estar ‘en el momento’ a otros aspectos, aún más complejos, de la vida.

Jean Kristeller, PhD  
es co-fundadora y Presidente de TCME. Es profesora de psicología en Indiana State University.

### Recursos en Línea

- [www.tcme.org](http://www.tcme.org)
- [www.mindfuleating.org](http://www.mindfuleating.org)
- [www.mindfulpractices.com](http://www.mindfulpractices.com)
- [www.balancedweightmanagement.com](http://www.balancedweightmanagement.com)
- [www.slowfoodusa.org](http://www.slowfoodusa.org)