

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

Comprando Atentamente

Por Donald Altman, M.A.

La idea de “comprar atentamente” puede parecer como un oxímoron – dos ideas o palabras que nunca podrían ir juntas. Esto es especialmente cierto en los EUA, en donde el comprador promedio es sobreestimulado de todas las maneras posibles, desde redes de compra por TV hasta súper-tiendas gigantes que ofrecen todo lo imaginable en cantidades tamaño familiar. ¿Alguna vez te detuviste a pensar cuántos anuncios, distracciones o mensajes no deseados ves o escuchas en un solo día? Para empezar, los anuncios te alcanzan en numerosas formas, incluyendo televisión, el Internet (ventanas pop-up y e-mail), telemarketing, spam, productos insertados en películas, revistas, periódicos, espectaculares, camiones, bancas, paredes de elevadores, gasolineras y edificios. ¡No es sorpresa que se estime que el adulto promedio sea bombardeado con 3,000 anuncios al día! Probablemente es un número conservador.

Hace treinta años el negocio de publicidad captó la atención de Philip Brickman y Donald Campbell, dos psicólogos en la Universidad de Northwestern, para desarrollar la teoría llamada la caminadora hedónica. Su concepto explicaba que las personas están genéticamente cableadas para buscar lo novedoso y placentero. Las personas obtienen un sentimiento positivo, o recompensa, de comprar cosas nuevas – nuevos ítems de comida, ropa, artículos electrónicos, joyas, etc. Como un adicto, sin importar cuánto placer se derive inicialmente, se necesita más y más de la

“droga de consumo” para sentir la misma euforia. Muy pronto estamos en la caminadora y las cosas que nunca nos importaron se convierten en cosas sin las que no podemos vivir.



Cuando pensamos en la comida como un consumible – algo novedoso que puede dar placer a una persona – un individuo puede ahora experimentar este mismo efecto de la caminadora hedónica. Una persona puede descubrir que come mucho más de lo necesario simplemente porque requiere más y más comida para sentirse bien. Para un individuo que está luchando con comer compulsivamente, el efecto de caminadora hedónica puede ser incrementado por el pensamiento de que su comida especial puede acabarse. Llamemos a este fenómeno “la caminadora de la escasez”.

Por decenas de miles de años en la historia humana no supimos de dónde iba a salir la siguiente comida. Nuestro cableado genético nos ayudó a sobreponernos diciéndonos que nos llenáramos y consumiéramos tantas calorías como fuera posible. A diferencia de la caminadora hedónica, que es impulsada por el placer y la recompensa, la caminadora de la escasez es impulsada por miedo, ansiedad y preocupación. Esta caminadora de la escasez puede tener un profundo efecto en los pensamientos, elecciones y conductas en torno a la comida. ¿Cómo? Muchas tiendas grandes y sólo-para-miembros

ofrecen degustaciones junto con una abundante exhibición de comida que están diseñadas para disparar el impulso de gastar dinero. En combinación con una “oferta por tiempo limitado” o “tamaño de precio especial”, los comerciantes son capaces de usar el miedo y la ansiedad asociados con la caminadora de la escasez para persuadir a comprar – aun cuando no es deseable o necesario.

Así que cuando estés comprando date un momento y permítete mirar desde una ‘nueva perspectiva’ la abundancia y variedad frente a ti. Pregúntate: ¿Los colores atractivos me están ayudando a elegir o me están llenando de miedo de que mi elección habitual no es lo suficientemente buena? Si vas a comprar comida fresca nota la variedad – no sólo de tipos sino de color, de forma y de empaques que está frente a ti. Entonces pregúntate: ¿La variedad me está llenando de apreciación por la abundancia que ha bendecido mi vida o me está llenando de miedo de que la comida que elija no será la correcta o de que necesite más?

Elegir volverte más consciente al comprar puede ayudarte a percartarte de cuáles entornos te ayudan a sentirte confiado con respecto a tu selección. Esta confianza también puede ampliarse a tu disfrute al comer.

Recursos En Línea Alimentación con Atención Plena

www.tcme.org
www.mindfuleating.org
www.mindfulpractices.com
www.balancedweightmanagement.com
www.slowfoodusa.org

