

# 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

### Aprendiendo a Bajar la Velocidad

Bob Wilson DTR y Megrette Hammond RD

¿Has estado absorbiendo demasiada información? ¿Experimentando demasiadas reuniones, demasiadas llamadas telefónicas? ¿Sientes que estás en una caminadora corriendo en círculos?

Quizá puedas beneficiarte de dar un paso atrás de la PRISA de tu vida. En este momento, respira, y date permiso de crear un momento de silencio. En este espacio reflexiona cómo la prisa y el estrés de tu vida impacta en tu salud, emociones y elecciones alimentarias. Cuando tienes prisa quizá no estés comiendo en una forma que te permita experimentar el bocado en tu boca. Cuando comes, ¿tu intención es comer tan rápido como puedas, para poder ir al siguiente pendiente?



Con frecuencia una vida acelerada nos impide notar las cosas simples acerca de una comida: color, sabor, textura o incluso el esfuerzo que tomó prepararla. Adicionalmente, quizá olvides verificar si estás lleno o cuándo es momento de dejar de comer. Las personas se acostumbran al estrés y al principio puede ser

difícil comer en una forma más relajada y lenta.

No es difícil desarrollar el HÁBITO de estar apresurado y agobiado. Se requiere de paciencia y esfuerzo para cambiar nuestros hábitos. Considera utilizar tu siguiente comida como una manera de practicar bajar la velocidad y disfrutar el bocado en tu boca. Respira, nota las sensaciones y reflexiona con varios bocados. ¡Disfruta!

### Recursos en Línea

#### Alimentación con Atención Plena

[www.tcme.org](http://www.tcme.org)  
[www.mindfuleating.org](http://www.mindfuleating.org)  
[www.mindfulpractices.com](http://www.mindfulpractices.com)  
[www.eatingmindfully.com](http://www.eatingmindfully.com)  
[www.balancedweightmanagement.com](http://www.balancedweightmanagement.com)  
[www.med.umich.edu/umim/clinical/pyramid/index.htm](http://www.med.umich.edu/umim/clinical/pyramid/index.htm)

#### Imagen Corporal

[www.beyondhunger.org](http://www.beyondhunger.org)  
[www.bodypositive.com](http://www.bodypositive.com)  
[www.hugs.com](http://www.hugs.com)  
[www.healthybodyvimage.com](http://www.healthybodyvimage.com)

#### Inspiración

[www.getinspired.org](http://www.getinspired.org)  
[www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org)

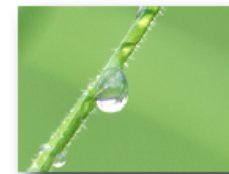
#### Meditación

[www.tcme.org](http://www.tcme.org)  
[www.learningmeditation.com](http://www.learningmeditation.com)  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

### Gotas de Bienestar

Bob Wilson DTR y Megrette Hammond RD

Cuando gotas de agua llenan un frasco, la primera gota no lo llena, ni la última, ni cada gota individualmente. No obstante,



eventualmente, el frasco se llena por ¡todas las gotas juntas!

Lo mismo es cierto para la salud. No hay un solo

alimento o ejercicio que te vuelva saludable. Si quieres experimentar salud, tendrás que hacer **muchas cosas** que promuevan salud.

Cuando agrupamos estas cosas individuales juntas constituyen nuestra intención. La intención de una persona puede pensarse como una fuerza invisible que crea dirección y ayuda a generar motivación.

Parte de cambiar nuestra salud es ver cómo nuestras acciones cotidianas son como esas gotas de agua. Con el tiempo modelan nuestros cuerpos y nuestras mentes en quién somos, en este momento.

Así que haz una pausa y reflexiona, no en una forma crítica o dura, sino con una curiosidad amorosa acerca de tus elecciones hoy. Pregúntate “¿Qué estoy haciendo para crear una intención saludable?”.

Comienza a explorar cualquier sensación de salud y bienestar que resulte de tu elección. La **conciencia** del momento es la clave para descubrir qué elección te ayudó y qué elección puedes dejar ir. ¡Con el tiempo esta conciencia te ayuda a tomar las decisiones para una vida bien vivida!