

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

Una Postura Curiosa

Por Molly Kellogg, RD, LCSW

Considera aproximarte a tu próxima comida o colación con una postura curiosa. Me pregunto ¿a qué sabrá este bocado? ¿Ya tengo hambre? ¿Qué le dará al clavo en este momento? Eso tiene una sensación interesante en mi boca - ¿a qué me recuerda? ¿Qué especias se utilizaron aquí? ¿Este bocado sabe igual o un poquito diferente del anterior? Veamos, ¿cómo se siente mi estómago ahora? ¿Puedo percibir la comida ahí?

La curiosidad puede ser una manera útil de enfocar la atención, un lugar al cual regresar. Podemos en cualquier momento regresar a estar curiosos haciendo preguntas y esperando la respuesta en el momento.

La curiosidad y el miedo típicamente no coexisten. Cuando tenemos curiosidad acerca de algo, el miedo retrocede. Cuando surge el miedo, nuestra curiosidad habitualmente deja de estar disponible para

nosotros. Son como un sube y baja. Puesto que el miedo y la ansiedad son barreras comunes a la atención plena en torno a la comida, la curiosidad es un herramienta para ayudarnos a mantenernos enfocados.

Una postura curiosa nos asiste para permanecer en el presente. Podemos descubrir que tenemos curiosidad acerca de algo en el futuro, como "Me pregunto si esta comida me dará sueño esta tarde."

No podemos saber la respuesta hasta que llegue la tarde, así que ésta es una oportunidad para regresar al momento presente. Más tarde, la pregunta puede ser retomada en el presente, "¿Tengo sueño ahorita?"

Es fácil perder nuestra curiosidad rápidamente. Nuestra ocupada mente se hace cargo, y nos vamos con los pensamientos de nuestro día.

Permanecer curiosos o regresar a una postura curiosa una y otra vez al comer nos permite explorar diferentes niveles de conciencia. La curiosidad siempre asume que hay más en el presente que podemos observar y de lo cual podemos ganar.

¿Cuáles preguntas tienden a funcionar para ti? Las preguntas más básicas son: "¿De qué me percato?" o "¿Qué está presente para mí en este momento acerca de esta experiencia con este alimento?" Quizá prefieras preguntas más específicas, tales como aquellas acerca del sabor, la textura y la satisfacción. Mantén a la mano tus preguntas favoritas para promover la atención plena.

Molly Kellogg, RD, LCSW, es la autora de Counseling Tips for Nutrition Therapists: Practice Workbook, 2006 y una serie gratuita de tips electrónicos. Es miembro del Consejo de TCME y da la bienvenida a comentarios en www.mollykellogg.com

Recursos en Línea

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

