

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

Conciencia de Círculo Completo

Dharmacharini Amala

Conciencia de "círculo completo" significa notar el ir y venir de muchos sentimientos a través de todas las fases de una comida. Nuestros sentimientos acerca de la comida son tan variados como los sazoadores de todo el mundo y están tan presentes como nuestra respiración. Acompañan todos los aspectos de nuestra interacción con la comida y están vinculados con el campo más amplio de nuestras experiencias de vida a través de asociaciones de tiempo y lugar, tales como una sensación de antojo que puede surgir con el aroma del pay de manzana, que vinculamos con "hogar" y algo "especial".

Los sentimientos dan la señal de que es hora de comer. (Tengo hambre; estoy triste; ah, esta comida se ve deliciosa...)

Los sentimientos dictan lo que elegimos comer. Con frecuencia seleccionamos alimentos para cambiar o "arreglar" un sentimiento particular. (Esto me hará sentir mejor; Esto me llenará; Esto me tranquilizará; Esto será satisfactorio...) Los sentimientos juegan un papel en cuánto comemos. Quizá intentemos

aliviar una agitación emocional o conectemos "buenos momentos" con las sensaciones físicas de saciedad, así que seguimos comiendo. Los sentimientos no paran ahí. Nuestro contacto con la comida cierra el círculo con las impresiones después de que hemos comido, tales como disfrutar sabores que permanecen o sentir arrepentimiento por comer de más.

Una manera de desarrollar alimentación con atención plena es conectarnos y



verificar en todas estas etapas de sentimiento: impulso por comer, elección de alimentos, comer y la cantidad consumida, así como los sentimientos post-comida. Puede ser satisfactorio y a la vez sorprendente notar los sentimientos –

tanto las emociones como las sensaciones físicas – en cada etapa.

En ocasiones nuestra atención comienza a disiparse al adquirir una inercia propia el proceso de comer. Estar atentos a los sentimientos después de que hemos comido nos puede traer de regreso a

nosotros mismos, aún si nos hemos distraído durante la comida. ¿Fue satisfactoria la comida? ¿De qué maneras? ¿Permanecen los sabores de una manera agradable? ¿Nos sentimos demasiado llenos? ¿Justo en el punto ideal? ¿Cuál es nuestro estado de ánimo en este momento? ¿Nos hemos adormecido o "ido"? ¿Hemos comido en una forma que deja a nuestro cuerpo trabajando horas extra para procesar los resultados?

Cuando recordamos notar los efectos después de comer, creamos una continuidad de conciencia que puede ayudarnos a estar más plenamente presentes la próxima vez que comamos. La alimentación con atención plena incluye observar los sentimientos de un momento dando lugar al siguiente, y al terminar una comida, pronto otra comenzará. La conciencia de círculo completo abarca los cambios dinámicos a través de cada comida en una forma que promueve aceptación y apreciación de la naturaleza siempre-presente y continua de nuestra relación con la comida.

Dharmacharini Amala es Instructora de Atención Plena & Directora del Programa, Aryaloka Buddhist Center en Newmark NH. Puede ser contactada en amala@tcme.org

Recursos en Línea

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