

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

Venciendo al Miedo Conociéndolo

Por Donald Altman M.A., LPC

Como alguien que fue terapeuta de salud mental en una clínica intensiva de alimentación para pacientes ambulatorios – asegurándose de que se terminaran toda la comida – vi a individuos llenos de ansiedad y paralizados de miedo con la idea de tomar otro bocado o de intentar consumir un alimento “desafío”, como una rebanada de pizza, una porción de budín o una pequeña bola de helado. ¿Le tienes miedo a la comida? Si sí, no estás solo. Hay muchas personas que hacen dieta de manera crónica y adictos a la salud que tienen miedos irracionales que están restringiendo su vida y sus elecciones de comida – con frecuencia al punto de enfermedad física y emocional.

¿Qué exactamente es el miedo? El miedo se relaciona con la necesidad de escapar o evitar un peligro que es real o percibido. El miedo puede inclusive ser el *recuerdo* de una amenaza. Rendirse ante un miedo

no realista a cierto alimento se parece mucho a ver una película de terror una y otra vez, en la que el final es siempre el mismo. Es por eso que el miedo nos da la sensación de estar atorados y desesperanzados. Así que, ¿hay



"Muéstrale a un bebé una ensalada libre de grasa o un pay de chocolate y no se encogerá con ninguno. El miedo a la comida no es innato, sino aprendido."

alguna salida del ciclo del miedo?

Afortunadamente, la atención plena te lleva más allá del miedo, y lo hace permitiéndote examinar con detalle el miedo y la ansiedad, como desde una distancia segura. Imagina que esto es como prender las luces en el

cine, para poder decirte a ti mismo: “Es sólo una película de lo que me estoy asustando.”

Puedes, por ejemplo, hacerte estas preguntas: ¿Qué es lo que realmente detona mi miedo? ¿Cuándo apareció por primera vez? ¿Dónde noto la sensación de miedo en el cuerpo? ¿Mi miedo se conecta con alguna imagen? De ser así, intenta notar la imagen con tanto detalle como te sea posible.

El miedo a la comida no es innato. Muéstrale a un bebé una ensalada libre de grasa o un pay de chocolate y no se encogerá con ninguno. Afortunadamente, lo que puede ser aprendido también puede ser desaprendido. Recuerda, las películas de terror no tienen mucho sentido cuando prendes las luces de la curiosidad, la mirada clara y el conocimiento.

Donald Altman, M.A., LPC, es psicoterapeuta, antes monje budista, y autor de The Mindfulness Code y Meal by Meal. Contacto: info@mindfulpractices.com y www.mindfulpractices.com