

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

Alimentación Justa

Por Brian M. Shelly, M.D.

A pesar de que un nuevo año es una oportunidad obvia para un nuevo enfoque en torno a la salud, el concepto de "pérdida de peso" puede ser una trampa para el fracaso. Inmediatamente, la idea de una "pérdida" toma la delantera. Esto implica una pérdida de alimentos favoritos y hábitos arrigados, y puede que se establezca un sutil sentido de privación antes de siquiera comenzar.

Un mejor término quizá podría ser "alimentación justa", que no requiere de una pérdida de ningún tipo, sino una ganancia. Al adoptar un abordaje más consciente en torno a la alimentación, podemos sacar más provecho de lo que está frente a nosotros, y disfrutar más plenamente

Al adoptar un abordaje más consciente en torno a la alimentación, podemos sacar más provecho de lo que está frente a nosotros, y disfrutar más plenamente la comida que síelijamos comer.

la comida que síelijamos comer. Este concepto puede sonar trillado, pero los participantes en nuestro curso *Mindful Eating and Living* en Albuquerque, N.M., han reportado que la alimentación con atención plena generalmente conduce a más satisfacción con menos comida, ¡y con más sentimientos de bienestar después de la comida!

Después de alrededor de cuatro semanas de practicar meditación de atención plena durante por lo menos 10 minutos por día y de intentar comer con más conciencia en general, una participante dejó:

También noté... que después de la cena si siento como que necesito comer algo dulce, me como media naranja. Parece que cuando tengo lo dulce de la naranja eso es suficiente. No siento como que tengo que ir a buscar algo más como una galleta o un postre o algo. Me siento así

como, "Ah, eso es suficiente." Puedo de hecho seguir sin comer nada más.

Esta mujer ha creado opciones para ella misma a través de la alimentación justa. Ha perdido peso, pero no concentrándose en la pérdida y la privación. La alimentación con atención plena provee una forma de incrementar la satisfacción y el placer en y en torno al comer, lo cual es nuestra "ganancia".

Brian M. Shelly, M.D., es miembro del Consejo de TCME y Director de Bienestar, First Choice Community Healthcare, Albuquerque, N.M. Puede ser contactado en bshelley@salud.unm.edu.



