

# 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

### Encontrando la Saciedad

Por Megrette Fletcher, M. Ed., RD., CDE

¿Qué pasaría si siempre supieras cuándo parar de comer? Podrías percibir cuándo has comido suficiente y simplemente bajar el cubierto. Toma un momento para pensar: ¿Esta habilidad mejoraría tu salud?

Si crees que dejar de comer cuando estás cómodamente lleno(a) mejorará tu salud, considera utilizar la siguiente escala de hambre/saciedad. Esta herramienta puede ser útil para descubrir un nivel cómodo de saciedad al comer.



La escala se divide en tres secciones. Los números 10-7 son aquellos en que el hambre o saciedad son dolorosas y desagradables, 6-4 es cuando el hambre o la saciedad son cómodas, y 3-1 es cuando el hambre o saciedad son apenas perceptibles.

Entre el hambre y la saciedad está el número cero, y éste es el número más importante para notar al encontrar la saciedad. Cero es el punto en el que ni tienes hambre ni estás lleno(a). También es el momento al comer en el que puedes cambiar tu intención de satisfacer el hambre a encontrar la saciedad.

comer.” Al prepararte a poner fin a tu comida, baja la velocidad después de cada bocado y verifica continuamente con tu estómago. La capacidad para reconocer la ausencia de hambre incrementa bajando la velocidad al comer, reduciendo las distracciones

durante la comida, y deliberadamente notando y calificando las sensaciones físicas como la saciedad.

Quizá notes que una vez que tu hambre aguda está satisfecha, el sabor de la comida cambia. Puede saber bien todavía; no obstante, la cantidad de disfrute que recibes de cada bocado es menos y menos hasta que finalmente comer ya no es placentero. De hecho, comer más allá de un nivel cómodo de saciedad se vuelve doloroso, tanto física como emocionalmente.

La capacidad para encontrar un nivel cómodo de saciedad es una habilidad con la que naciste. Puede ser recuperada al volverte más consciente de las señales físicas de hambre y saciedad. Al hacerlo, se crea una nueva sensación de salud y bienestar por no comer en exceso que se disfruta después de cada comida.

Megrette Fletcher, M.Ed., RD., CDE, es cofundadora de TCME, autora, dietista y educadora en diabetes y contribuye a diversos blogs de alimentación con atención plena, incluyendo [www.resourcesformindfuleating.com](http://www.resourcesformindfuleating.com)

[ Hambre ] **10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 [ Saciedad ]