

# 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

### Bajar la Velocidad al Comer con Otros

Por Donald Altman, M.A., LPC

Es fácil volverse inconsciente al comer en situaciones sociales. Comer en una fiesta, con miembros de la familia, o en reuniones de celebración puede disparar sentimientos intensos. Comer con gente que constantemente intenta que comas más puede ser desagradable, como mínimo. Afortunadamente, hay cuatro habilidades de atención plena que pueden ayudarte a manejar éstas y otras situaciones desafiantes: hacer una pausa, moderar el ritmo, bajar la velocidad y ser flexible.

1) **Baja la velocidad. Céntrate antes de socializar.** Date unos cuantos momentos para centrarte antes de llegar a una fiesta o sentarte en la mesa. Haz unas cuantas respiraciones diafragmáticas gratificantes para reducir tu nivel de estrés o ansiedad.

2) **Modera tu ritmo al comer. Esto significa verificar tu nivel de hambre.** Ayuda calificar tu hambre en una escala de 1-10 (1 como

*"Recuerda que no tienes que ser perfecto cuando comes con otros."*



mínimo, 10 como máximo). Si tu hambre está en el rango de 7-10, come algo antes. Así te será más fácil comer con moderación y moderar tu ritmo.

3) **Haz pausas al comer. Encuentra formas de darte un momento de descanso.** Baja el tenedor o la cuchara. Haz unas cuantas respiraciones. Usa este tiempo para poner atención a otros y para verificar tu nivel de hambre. Para resguardarte de quienes te presionan para comer, aprende a servir porciones más pequeñas en tu plato a la vez. Date permiso de decir "No, gracias" a más comida.

4) **Sé flexible. Recuerda que no tienes que ser perfecto cuando comes con otros.** Nadie es un comedor "perfecto". No hay alimentos "perfectos". Con la moderación, las pausas y bajar la velocidad, puedes navegar atentamente los desafíos sociales con respecto a la alimentación y al mismo tiempo disfrutar la comida y la compañía.

Donald Altman, M.A., LPC, es psicoterapeuta, exmonje budista y autor de *The Mindfulness Code* y *Meal by Meal*. Contacto: [info@mindfulpractices.com](mailto:info@mindfulpractices.com) y [www.mindfulpractices.com](http://www.mindfulpractices.com) y [www.mindfulnesscode.com](http://www.mindfulnesscode.com)