Acerca de The Center for Mindful Eating

Nuestra relación con la comida es primordial y refleja nuestras actitudes hacia nuestro entorno y hacia nosotros mismos. Como práctica, la alimentación con atención plena puede hacernos conscientes de nuestras propias acciones, pensamientos, sentimientos y motivaciones, y darnos introspección acerca de las raíces de la salud y la felicidad.

El propósito de The Center for Mindful Eating es ayudar a profesionales, instituciones y el público en general a implementar los principios y prácticas de la alimentación con atención plena.

Nuestra Visión

Ser un vehículo efectivo y accesible para entrenar a profesionales en los principios y prácticas de la alimentación con atención plena y promover sabiduría, conciencia y acción ética en educación, políticas, investigación y cuidado de la salud, en lo que respecta a la comida y la alimentación.

Nuestra Misión

La misión de The Center for Mindful Eating es ayudar a las personas a lograr una relación equilibrada, respetuosa, saludable y gozosa con la comida y la alimentación. Buscamos entrenar y alentar a profesionales proporcionando información fácilmente accesible y oportunidades para interactuar a través de la red y de otras maneras, para que puedan entonces promover esta capacidad en otros.

The Center for Mindful Eating

T C M E

The Center for Mindful Eating
P.O. Box 88
West Nottingham, NH 03291
www.thecenterformindfuleating.org

¿Por Qué Comer Con Atención Plena?

¡ Para explorar todas las formas en las que la comida puede disfrutarse!

Para aprender cómo comer con atención plena puede mejorar tu salud y bienestar

from

The Center for MINDFUL EATING

¿Por Qué Comer Con Atención Plena?

¿Por qué las personas están apagando sus celulares, televisores y otros dispositivos electrónicos y sintonizándose con el sabor de la comida?

Cada vez más investigaciones sugieren que las distracciones al comer impiden que una persona disfrute el bocado en la boca. Denominada "comer inconsciente", esta inocente conducta ha sido vinculada con comer en exceso, estrés y aumento en la ansiedad.

¿Cómo sabrías si estás comiendo en una forma inconsciente o distraída? Una forma rápida es recordar lo que comiste en tu último alimento. ¿Puedes describir los aromas, el sabor, la textura? Si estás luchando por recordar cualquiera de estos detalles acerca de tu elección, no estás solo.

Comer con atención plena ayuda a los individuos a aprender cómo conectarse con la experiencia directa al comer. Re-conectarte con tu experiencia sensorial directa puede convertirse en el comienzo de un despertar en torno a la comida y la alimentación. Las personas con frecuencia descubren que el sabor de los alimentos comunes puede transformarse al traer una práctica de atención plena a la comida.

¿Cómo cambia comer atentos una comida? Hacer una pausa y tener curiosidad enfoca la mente. Las preguntas estimulan a la mente y crean un foco en el bocado en la boca. Comer con atención cultiva el arraigo en la conciencia del momento presente al comer.

Muchas personas que intentan comer con más atención descubren que la atención plena puede ser el condimento perfecto para cualquier comida.

LA ALIMENTACIÓN CON ATENCIÓN PLENA...

- Da poder a la persona.
- Nutre no sólo el cuerpo sino también el corazón.
- Se vuelve más fácil y disfrutable con la práctica.
- Te hace consciente de tu interrelación con otras personas y seres.
- Te ayuda a elegir contribuir al bienestar de la Tierra.
- Es divertida.
- Promueve un entendimiento de tus verdaderas necesidades.
- Te ayuda a hacerte consciente de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas en relación con la alimentación.
- Te ayuda a re-conectarte con tu sabiduría interna innata acerca del hambre y saciedad.
- Te ayuda a cambiar el locus de control de autoridades externas a la sabiduría interna de tu cuerpo.
- Te empodera para hacer elecciones más sanas, a diferencia de las dietas, que pueden conducir a sentimientos de privación.
- Te ayuda a traer aceptación y equilibrio a tu vida.
- Ofrece la posibilidad de liberarte de patrones reactivos habituales.

Los Principios de la Alimentación con Atención Plena

Principios de Atención Plena ("Mindfulness"):

- Atención plena es poner atención deliberadamente, sin juicios, en el momento presente.
- La atención plena abarca tanto procesos internos como el entorno.
- Atención plena es estar consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente.
- Con la práctica, la atención plena cultiva la posibilidad de liberarte de patrones reactivos y habituales de pensamiento, sentimiento y acción.

Comer con Atención Plena ("Mindful Eating") Es:

- Permitirte darte cuenta de las oportunidades positivas y nutritivas que están disponibles a través de la selección y preparación de alimentos respetando tu sabiduría interna.
- Utilizar todos tus sentidos para elegir comer alimentos que son tanto placenteros para ti como nutritivos para tu cuerpo.
- Reconocer las respuestas a los alimentos (si te son agradables, desagradables, o neutros) sin juicios.
- Volverte consciente de tu hambre física y de las señales de saciedad para guiar tus decisiones de comenzar a y parar de comer.

Alguien que Come con Atención Plena:

- Reconoce que no existe una manera correcta o incorrecta de comer, sino diversos grados de conciencia alrededor de la experiencia de la comida.
- Acepta que sus experiencias al comer son únicas.
- Es un individuo que, por elección, dirige su atención a la alimentación momento a momento.
- Adquiere conciencia de cómo puede hacer elecciones que apoyen la salud y el bienestar.
- • Se hace consciente de la interconexión de la tierra, los seres vivos y las prácticas culturales, y el impacto que sus elecciones tienen en estos sistemas.
- • Practica atención plena para promover equilibrio, elección, sabiduría y aceptación de lo que es.