

Los Principios De la Alimentación Con Atención Plena

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.

The Center for Mindful Eating (TCME) es un foro para profesionales de todas las disciplinas interesados en desarrollar, profundizar y comprender el valor y la importancia de la alimentación con atención plena. The Center for Mindful Eating ha creado principios con la intención de guiar a las personas interesadas en la alimentación con atención plena.



Los **Principios de la Alimentación con Atención Plena** pueden ser reproducidos y distribuidos con fines educativos dentro de nuestra licencia de bienes comunes creativos (*creative commons*).

Tu apoyo a The Center for Mindful Eating juega un papel vital para profundizar la diseminación de la práctica y la comprensión de comer atentamente. Ayúdanos. Da un regalo que puede cambiar las vidas de muchos, apoyar el desarrollo de nuestros recursos de alimentación con atención plena, teleconferencias, folletos y más. ¡Todas las donaciones son valoradas, y cualquier cantidad es bienvenida! **¡Dona hoy!**

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.
- La atención plena promueve el equilibrio, la elección, la sabiduría y la aceptación de lo que es.

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 o desagradables, o si te son neutros) sin juicios.
- Aprender a estar consciente de tu hambre física y de las señales de saciedad para guiar tus decisiones de comenzar 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. Gracias a los creadores de los Principios de Comer con Atención Plena.



Los Principios De la Alimentación Con Atención Plena

Estos principios fueron actualizados en el Encuentro Anual, en agosto de 2013. Los Principios de la Alimentación con Atención Plena que constituyen la base de nuestra organización fueron creados a través de las generosas donaciones de tiempo y sabiduría por los siguientes profesionales:

- Donald Altman, *MA, LPC, Terapeuta de Salud Mental y Autor, Portland, OR*
- Dh. Amala, *Director, Aryaloka Buddhist Retreat Center, Newmarket, NH*
- Caroline Baerten, *RD, Fundadora MeNu, Belgium, Europe*
- Jan Chozen Bays, *Roshi, MD, Autora, Maestra, Great Vow Zen Monastery, Portland, OR*
- Mark Blackwood, *MD, Médico de Atención Primaria, Durham Family Health Center, Durham, NH*
- Frederick Burggraf, *MEd, Autor, Editor, DayOne Publishing, Charlotte Hall, MD*
- Lisa Dinsmore, *MS, RD, LD, Dietista, Eliot, ME*
- Marianne Evans-Ramsay, *RD, LD, CDE, Dietista, Educadora en Diabetes Certificada, S. Berwick, ME*
- Mary Farhi, *MD, Co-Fundadora de Yoga Bent, Arlington Heights, IL*
- Megrette Fletcher, *MEd, RD, CDE, LD, Autora y Educadora en Diabetes, Dover, NH*
- Barbara Haine, *MEd, RD, LD, Directora de Servicios Nutricionales, Elliot Hospital, Manchester, NH*
- Daniel Herring, *MA, LMHC, Director de Cornerstone Day Treatment Center, Haverhill, MA*
- Marsha Hudnall, *MS, RD, CD, Presidente and Co-Propietaria de Green Mountain en Fox Run, Ludlow, VT*
- Jean L. Kristeller, *PhD, Profesora of Psicología, Directora de The Center for the Study of Health, Religion and Spirituality, Ind. State University, Terre Haute, IN*
- Derreth C. Roberts, *RN, MS, MSN, NP Director de Terapias Integrativas, Dover, NH*
- Paul Shagoury, *PhD, Psicólogo Clínico, Manchester, NH*
- Ronald Theborge, *PhD, Profesor Clínico Adjunto, Brown University, Providence, RI*
- Cheryl Wasserman, *MA, LPC, NCC, Propietaria de Alliance Therapy Associates, St Louis, MO*
- Char Wilkins, *MSW, LCSW, Psicoterapeuta, W. Hartford, CT*

Gracias a todos por su sabiduría, su tiempo y su generosidad.

Traducción

Lilia Graue, *MD, MFT, Directora, Mindful Eating Mexico, México, D.F.*

Claudia Vega, *MD, MSCN, Directora, Nutrintegra, Mazatlán, Sin.*

