

MINFUL EATING-ALIMENTACION CONSCIENTE

QUE ES LA ALIMENTACION CONSCIENTE (“Mindful Eating”)

La Alimentación Consciente (A.C.) consiste en aplicar la atención plena, propia del Mindfulness, a cualquier conducta alimentaria. Se trata de desplegar todas las sensaciones, pensamientos y emociones que sobrevienen entorno al acto de comer.

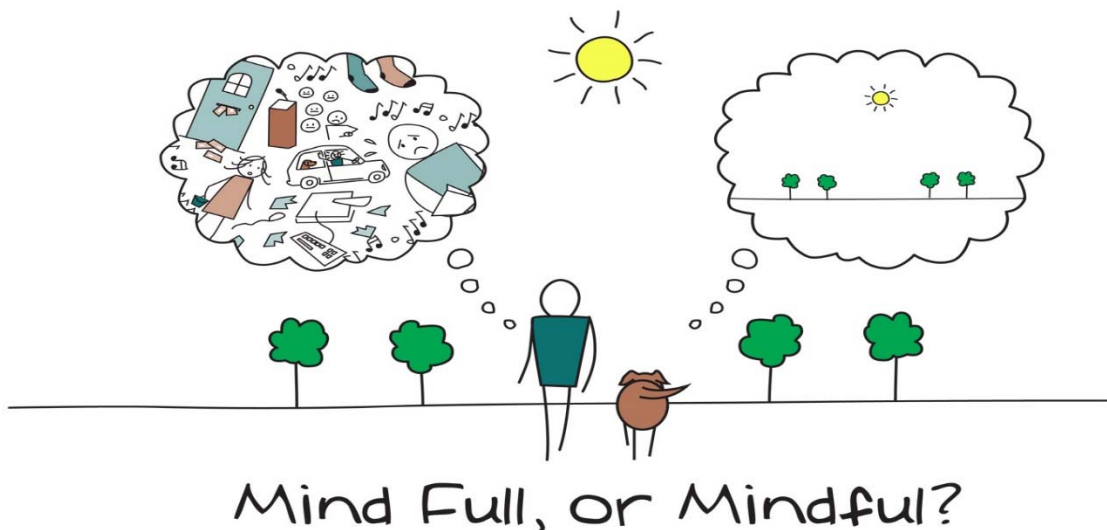
Es una forma de enfrentarse a la comida que invita a redescubrir una relación sana y alegre con los alimentos. Se trata de comer prestando atención a lo que estamos haciendo; tomando conciencia de qué se come, cuánto se come, cómo se come y por qué se come. Conocer nuestra forma de comer resulta fundamental para alimentarse saludablemente.

Comer de manera consciente no significa limitar el consumo de alimentos ni seguir una dieta restrictiva, sino que persigue justo lo contrario: convertir la comida en algo para disfrutar, en lugar de en una tentación o en un signo de arrepentimiento. Es una forma de despertar el placer en el simple hecho de comer.

Supone un cambio en nuestra forma de relacionarnos con la comida desde nuestro interior y redescubriendo el placer en el simple hecho de comer o beber.

La A.C. implica a nuestro cuerpo, corazón, mente y a nuestras elecciones, preparación e ingesta de alimentos. Nos sumerge en los colores, texturas, esencias, sabores e incluso sonidos del comer y del beber.

Para ello hemos de aplicar el poder de la concentración y focalizar la mente en qué y cómo comemos.



Con este método se busca que cada uno seamos plenamente conscientes de lo que comemos en cada momento, lo saboreemos, disfrutemos y, al mismo tiempo, aportemos a nuestro cuerpo lo que necesita, ni más ni menos. Es una habilidad con la que nacemos pero que vamos perdiendo en la medida que nos hacemos mayores. Todos poseemos esta habilidad pero es necesario redescubirla y cultivarla.

CÓMO PUEDES PRACTICAR LA ALIMENTACION CONSCIENTE

Para ello, tendrás que aprender a relajarte. Antes de cualquier ingesta, haz varias respiraciones que te sitúen mental y físicamente donde estás. Estas respiraciones te ayudan a estar presente única y exclusivamente en el acto de comer. Mientras ingieres, despacio y degustando cada pequeña porción de alimento, tu mente estará centrada en los diferentes colores, sabores, sonidos, gustos y texturas del bocado que te has llevado a la boca. Es importante que apartes de tu cabeza cualquier pensamiento, imagen mental o emoción que no tenga que ver con el hecho mismo de comer en ese preciso momento. Has de permanecer en el AQUÍ y AHORA, sin dejarte “distraer” por las preocupaciones y avatares del día a día.

PRACTICA LA ALIMENTACION CONSCIENTE

- Para comer, siéntate siempre en una mesa con platos y cubiertos y relájate.
- Toma 2-3 respiraciones, antes de empezar a comer, que te traigan al presente.
- Olfatea la comida y piensa en el proceso que ha llevado hasta llegar a tu plato.
- Come una pequeña porción y experimenta detenidamente su gusto, su temperatura, y textura.
- Come despacio, masticando poco a poco.
- Disfruta de cada bocado, sin prisas
- Experimenta las sensaciones en tu boca/paladar conforme masticas y tragas, fijándote en los movimientos que hace tu lengua.
- Párate y experimenta las sensaciones de cada porción de alimento en tu cuerpo y mente.
- Observa como tu cabeza a veces te pide ir más deprisa o pensar en otras cosas, pero tú la dejas ir, quedándote en el aquí y el ahora

DISTINGUE SI LO QUE TIENES ES HAMBRE REAL O HAMBRE EMOCIONAL

HAMBRE FISICO	HAMBRE MENTAL
· Tiende a aparecer gradualmente y puede posponerse.	· Se siente repentina y urgentemente.
· Puede ser satisfecha con cualquier alimento.	· Provoca un ansia por comer especifica (chocolate, pizza, patatas...)
· Una vez pleno, uno siente una satisfacción física agradable.	· Se tiende a comer más cantidad de lo que se necesita y la sensación física posterior suele ser desagradable.
· Provoca sensaciones emocionales agradables de plenitud.	· Provoca culpabilidad.

Cualquier persona que desee mejorar su relación con la comida puede beneficiarse con la práctica de este método. En **LYS Psicología Nutricional** (www.centrolys.es) impartimos talleres de Alimentación Consciente en los que darás con las herramientas necesarias para practicarlo.