

# Alimentación consciente

Mindful eating



nutrilivet





## ¿Qué es?

El estilo de vida más extendido actualmente, cargado de prisas, tareas y obligaciones, nos lleva a vivir en un estrés continuo del que resulta complicado abstraerse. Sin embargo, aprender a bajarse de esa montaña rusa constante para disfrutar de lo que tenemos delante y de lo que vivimos en cada momento es el objetivo que persigue el mindfulness, una filosofía procedente del budismo que está basada en la capacidad de vivir el presente sin que la mente se despiste por culpa de otras cuestiones.

Es importante preguntarnos:

¿Realmente comemos cuando tenemos hambre o lo hacemos “porque toca”?

¿Disfrutamos de la comida y del proceso *de comer*?

En teoría deberíamos alimentarnos para vivir, cuando nuestro cuerpo nos avisa con la sensación de hambre. Entonces, ¿por qué comemos cuando no tenemos? Pues porque el deseo de comer unos alimentos u otros está muy ligado a los sentimientos que experimentamos.

La alimentación consciente busca promover una alimentación real, conectando con nuestras necesidades, deseos y sentidos. Esta técnica me encanta porque ayuda a mejorar la relación con la comida de una manera sana a través del control de la mente.



## ¿Es una dieta?

No es una dieta ni un método para bajar de peso, el mindful eating o alimentación consciente pretende que cada uno sea consciente de las sensaciones fisiológicas y emocionales, es decir, aprender a sentir cuándo debemos comer por hambre o necesidad, y saber detectar cuándo estamos saciados, cuándo nuestro cuerpo ya no necesita más alimento.

La alimentación consciente no prohíbe ningún alimento, porque lo considera “peligroso”.

Cuando se nos prohíbe alguna cosa, nuestro cerebro no puede dejar de pensar en ello. Así que, tú decides qué alimentos quieres o no quieres comer.

Aun así, es importante reforzar la elección de alimentos de origen vegetal principalmente (verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales y legumbres) complementados con alimentos de origen animal si lo deseas (pescado y huevos, y carne en menor medida) y rechazar procesados y productos poco saludables.



## ¿Cómo practicarlo?

Las prácticas de Mindful Eating están avaladas por la investigación como beneficiosas para incorporar hábitos saludables a largo plazo, la mejora del peso, la prevención de su recuperación, mejorar los hábitos en personas diabéticas o para disminuir el comer de forma emocional o comer compulsivo.

Cuando empezamos a practicar mindful eating aprendemos a reconectarnos con las señales internas de hambre, plenitud, saciedad y satisfacción del cuerpo y decidir en base a esta consciencia cuándo empezar y cuando parar de comer.

- **Come lentamente**

Aquí es donde entra en juego esta práctica, “un bocado cada vez”, que consiste en algo tan sencillo como dejar los cubiertos en la mesa entre bocados, o dejar el bocadillo en el plato si comemos con las manos.



A simple vista puede parecer algo bastante fácil, pero debido a que las prisas de hoy en día provocan que cada vez comamos más rápido y con menos atención, cambiar ese hábito puede ser algo realmente retador.





La alimentación consciente nos ayuda a ser más conscientes de nuestro cuerpo y, por lo tanto, a conocer mejor las señales que se producen en él. Atendiendo así a las sensaciones interoceptivas, tales como la saciedad o el hambre.

De igual manera la capacidad de relajarse, tomar distancia emocional y enfrentarse a los eventos estresantes, son otros potenciales mecanismos que mindfulness proporciona a los individuos, disminuyendo así los síntomas asociados al estrés, la ansiedad y la depresión.

### • **Saborea los alimentos**

Al comer lentamente, aprendes a disfrutar de los sabores y texturas de los alimentos que consumes. Existen algunos ejercicios que pueden durar alrededor de 20 minutos para ayudarte a ello. Consisten en visualizar, palpar, oler, masticar y disfrutar del sabor de un alimento, desde una pasa hasta un gajo de mandarina.



No es necesario que lo hagas cada día ni con todos los platos, pero hacerlo de vez en cuando te ayudará a comer cada vez de forma más consciente.





- **Cero distracciones**

Ni televisión, ni ordenador, ni móvil: come con los 5 sentidos, sin ninguna distracción. Está comprobado que si realizamos cualquier actividad mientras comemos, acabamos ingiriendo más cantidad de alimentos que si estamos completamente atentos al plato que tenemos delante.

Un ejemplo claro de ello es la comida en el cine la velocidad y tranquilidad como podemos comernos todas las palomitas viendo la película.

- **Reconoce el hambre real**

Cuando vayas a comer pregúntate si realmente tienes hambre, una práctica útil es emplear de forma imaginaria la escala del hambre, puedes saber de esta escala en mis artículos de mi página web. No dejes que el estrés o el aburrimiento te dominen.



Si no tienes hambre de verdad, no comas; realiza otras actividades para entretenerte: llama a alguien y charla un rato, date una vuelta y toma el aire, escucha música, lee.





## • **Disfruta el momento**

Para practicar mindful eating es necesario dedicarle un tiempo a comer, y hacerlo de manera tranquila y relajada. Tiene que ser un momento de relax para despejar la cabeza y poder volver al ritmo de vida habitual con energía renovada.

Por eso es importante también comer sentado y con cubiertos: si lo haces de pie y con las manos, comerás mucho más rápido y sin tener consciencia de ello.

Si comes en grupo, con amigos o familiares, es más complicado hacerlo pausadamente. Es probable que te olvides de dejar los cubiertos mientras masticas y seguro que estás más pendiente de la compañía que de la comida. En ese caso, búscate un aliado: fíjate en quien coma más lentamente o en quien siempre acabe el último y sigue su ritmo.

## **Estudios que certifican**

En un estudio llevado a cabo por daubenmier y cols. (2016) utilizó el programa basado en mindfulness desarrollado por Jean Kristeller en 1999, el mindfulness-based eating awareness training, en individuos obesos. los resultados se mostraron prometedores en cuanto a la pérdida de peso, además de encontrar una reducción de la glucosa en sangre y una disminución de los triglicéridos





---

Del mismo modo, se han realizado estudios recientes con pacientes que han pasado por una cirugía bariátrica. Los resultados mostraron que las intervenciones basadas en mindfulness pueden ser efectivas para reducir el comer emocional, ofreciendo, a su vez, la posibilidad de adquirir nuevos hábitos y de mantenerlos a largo plazo.

---

Los estudios que utilizan intervenciones basadas en mindfulness han asociado estas técnicas con mejoras en: la autoeficacia, la pérdida o mantenimiento del peso, el auto conocimiento de alimentación, la elección deliberada de alimentos y en una mayor consciencia interoceptiva (Miller y cols., 2013).

## **Empieza hoy...**

La alimentación consciente ayuda a las personas con patrones de ingesta inadecuados, a ser más conscientes de esos patrones, de sus sensaciones corporales, y de redireccionar la atención hacia el propio cuerpo. Esto proporciona un mayor control sobre sus sensaciones, pensamientos y comportamientos, lo que ayuda a disminuir el afecto negativo, la impulsividad y, como hemos visto en los estudios anteriores, los atracones.



¿Te animas?