

Alimentación consciente.

PLATICA DE 5 MINUTOS

La Alimentación Consciente o Mindful Eating. Consiste en aplicar la atención plena o Mindfulness al comer, poniendo atención e intención a la experiencia de pensamientos, emociones, sensaciones físicas y conductas que tienen lugar antes, durante y después del acto de comer.

La alimentación consciente propone un modelo desde el que la relación con la comida esté basada en la atención a las propias señales internas, equilibrando tres fuerzas fundamentales: la satisfacción, entendida como el placer y el bienestar.

Ya que las actividades de trabajo (reuniones, evaluaciones, revisión de temas, etc.) mientras se ingiere el alimento no es de lo más adecuado, pues ocasiona alteraciones al proceso de digestión, tales como: gastritis o acidez, sensación de insatisfacción o falta de plenitud o saciedad, indigestión, entre otras.

Ya que no solo se trata de “comer y ya”, si no de sentarte en el comedor o en un espacio diferente a tu área de trabajo, y disfrutar los aromas, las texturas y la manera en cómo se ve el platillo que estás comiendo, saboreando cada bocado, masticando despacio para tener una mejor digestión saciedad y sensación de satisfacción. Esto ayudará a que puedas realmente aprovechar al máximo tu tiempo de comida.

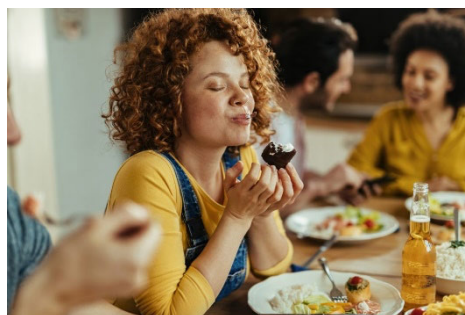
Los estilos de ingesta, disparadores de la conducta de comer, están detrás de gran parte de las conductas relacionadas con el acto de comer.

Hay tres estilos de ingesta:

- El restrictivo, relacionado con la mentalidad de dieta, de prohibición, de escasez y que es insostenible a medio y largo plazo, ya que la restricción de algunos tipos de alimentos suscita el deseo de consumirlos.
- El emocional, que consiste en tratar de gestionar las emociones a través de la ingesta de alimentos.
- El comer externo, que se da cuando el deseo de comer se dispara por señales que están fuera de nosotros mismos, tales como la presencia de alimentos, olores, colores, etc.

Los estilos de ingesta no son un problema en sí mismos, la verdadera cuestión es la gran desatención y desconexión con las señales del propio cuerpo.

“Ahora que lo sabes... Cuídate”



Elaborado por: Dr. Oscar Cervantes