



¿Qué es comer conscientemente?

BY: Susan Albers PsyD

Comer conscientemente no es una dieta. No hay menús o recetas. Es tener conciencia de lo que se come. Comer es una conducta de rutina en la que uno puede comerse un plato entero de comida y no saborear ni un bocado. Uno puede caer en hábitos repetitivos de comer mecánicamente:

- Tomar una colación todos los días a la misma hora.
- Comer por stress
- Comer cuando uno está aburrido y no hambriento
- Picotear comida
- Sentarse en frente del televisor y comer sin saborear un bocado
- Comer porciones muy grandes
- Realizar otras actividades mientras uno está comiendo

Cuando usted come conscientemente, usted disfruta la comida, la saborea y se siente en control. Comer conscientemente es importante porque es un enfoque a largo plazo del comer (versus hacer dieta que es un enfoque a corto plazo). Comer conscientemente es algo razonable, realista. No elimina ninguna comida de su dieta.

10 Consejos de como Comer Conscientemente.

1. **Fuera de la vista, fuera de la mente:** Si usted lo ve, es probable que lo quiera comer, aunque no tenga hambre. Tal vez usted no estaba antojado de donuts hasta que las vio en la sala de almuerzo o cocina. Desde ese momento, no puede sacárselas de la cabeza. Ubicar la comida estratégicamente en ciertos lugares, también adhiere al principio de “Fuera de la vista, fuera de la mente”. También es cierta la situación opuesta. Es más probable que usted coma comida saludable si la ubica en lugares convenientes. Poner una frutera con frutas frescas en la mesada de la cocina. Llevar snacks saludables en la cartera. Cuando uno no tiene comida saludable al alcance, se tienta de comer cualquier cosa.
2. **Evite realizar varias tareas al mismo tiempo:** Cuando usted come, coma solamente. Es una tentación comer mientras trabaja, habla por teléfono o contesta un e-mail. Según investigaciones, esto puede interferir con comer conscientemente o comer lo suficientemente para satisfacer su hambre sin

desbordarse. Entonces, aunque sea por unos minutos, deje de hacer lo que estaba haciendo y concéntrese en su colación.

3. **Apague el televisor:** Es tentador prender el televisor mientras se come. Estudios mostraron que mirar televisión mientras se come, lleva a comer de manera mecánica. Comerciales en la televisión estimulan el hambre. No es bueno que prestemos toda nuestra atención al programa televisivo en lugar de concentrarnos en la comida.
4. **Siéntese:** Suena suficientemente simple, pero muy a menudo comemos parados al lado de la mesada, comemos una rosquilla mientras caminamos o picoteamos mientras preparamos la cena. Usted prestará más atención a la cantidad de comida que come cuando se concentra en ella. Comprométase a comer solamente cuando está sentado.
5. **Deje evidencias:** Deje rastros. Deje el envoltorio de su barra de cereal sobre el escritorio. No tire la bolsa al haber terminado el paquete de galletas. Deje huellas físicas o recordatorios para ayudarse a tener más conciencia de lo que se come.
6. **Coma bocados concientemente:** Piense que su boca es una lupa, acerque el zoom. Imagínese que cada bocado aumenta de tamaño el 100 por ciento. Preste atención a todos sus sentidos. Use su lengua para sentir la textura. Calcule la temperatura. Huela el aroma. Pregúntese a sí mismo, “¿Qué sabor tiene?, ¿Cómo se siente la comida en mi boca?, ¿Es esto lo que realmente quiero? ¿Esta comida satisface mi gusto? ¿Está mi mente completamente presente cuando como para tener una experiencia completa?”
7. **El principio de Me gusta, Me encanta:** Cuando las personas comienzan a tener más conciencia de lo que comen, empiezan a eliminar comidas que no les gustan del todo. Un ejemplo de comer comida mediocre es comer las muestras de comidas que ofrecen en los supermercados o comer una galletita que no nos gusta tanto en una fiesta. Personas que comen concientemente comienzan a diferenciar entre lo que les encanta y disfrutan, de la comida mediocre. Pueden comer postre pero son exigentes sobre lo que ellos consideran vale la pena comer.
8. **Agregue en lugar de eliminar:** Personas que hacen dietas generalmente piensan en términos de sustracción. Se preguntan a sí mismos, ¿qué puedo eliminar de mi dieta? Personas que comen concientemente piensan en términos de adición. Se preguntan concientemente a sí mismos, “¿Qué puedo agregar a mi dieta para hacerla más saludable?”
9. **Deje su tenedor sobre el plato:** Muchas personas nunca dejan ni una vez el tenedor sobre el plato mientras están comiendo. Dejar los cubiertos le dará un momento de pausa. En ese momento pregúntese si todavía está realmente hambriento. Deje su tenedor intencionalmente por lo menos tres veces durante la comida.
10. **Mime su cuerpo:** Sufrimos constantemente stress y tensión en nuestro cuerpo. Una manera de comer es por stress y lo que trata es de restablecer el balance de nuestras hormonas estresadas. Pruebe con masajes. Algunas personas hacen ésto inconcientemente cuando se masajean la cabeza o los ojos. Por ejemplo, sujete sus dedos juntos y dese un masaje en el cuero cabelludo. (más ejemplos en el libro 50 Ways to Soothe Yourself Without Food)

La Dra. Susan Albers es psicóloga de Cleveland Clinic y autora de cinco libros sobre como comer concientemente incluyendo: But I Deserve This Chocolate: the 50 Most Common Diet-Derailing Excuses and How to Outwit Them. She 50 Ways to Soothe Yourself Without Food y Eating Mindfully. Sus libros han sido nota en O, la revista de Oprah, Shape, Prevention, Health etc. y vista en el programa del Dr. Ozen televisión.