

# Consejo de salud: Alimentación consciente



La atención consciente es la práctica de prestar atención, deliberadamente y sin prejuicios. Con la práctica, la atención consciente puede cultivar la posibilidad de liberarse de patrones reactivos y habituales de pensamiento, sentimiento y actuación. Esta práctica se puede aplicar a cualquier área de su vida; la aplicación de estos principios a la alimentación puede permitir una mejor relación con los alimentos.

La alimentación consciente ayuda a eliminar el juicio que rodea sus opciones de comida, promoviendo la individualidad dentro de sus opciones. Llevar la conciencia al “aquí y ahora” puede permitir la presencia y la atención a la experiencia alimentaria y a sus señales de hambre y saciedad. Durante el proceso, **USTED** es el experto, tomando decisiones desde un lugar de orientación interna frente a señales externas. La atención consciente puede ayudarle a pasar de los comportamientos inconscientes y reactivos a la conciencia, que puede ser el primer paso para hacer un cambio positivo.<sup>1</sup>

## La alimentación consciente fomenta preguntas como las siguientes<sup>2</sup>

- ¿Por qué como?
- ¿Cuándo como?
- ¿Qué como?
- ¿Cómo como?
- ¿Cuánto como?
- ¿Dónde como?

## Consejos para una alimentación consciente<sup>1</sup>

- Comprar alimentos de una sola porción
- Comer en platos más pequeños
- Conocer los factores que provocan hambre
- Colocar los alimentos no saludables fuera de la vista

## Crear una escala personal de hambre<sup>1</sup>

Crear una escala personal de hambre que va desde 0 (el nivel más hambriento) hasta 10 (el nivel menos hambriento) y conocer lo que se siente un 0 físicamente cuando tienes mucha hambre y lo que se siente un 10 puede proporcionarle información valiosa para guiar el proceso de alimentación.

## Técnicas para la atención consciente

- Comer bocados más pequeños
- Apoyar los utensilios en el plato entre los bocados
- Configurar un temporizador durante 20 minutos para enlentecer el proceso de alimentación
- Pensar en la comida como en un ritual de autocuidado



La investigación apoya las intervenciones de alimentación consciente en caso de atracones, comer por ansiedad y manejo de la diabetes.<sup>1</sup>



La alimentación consciente es un arte y una habilidad que puede ser más fácil y natural cuanto más se practica. La clave es tener paciencia y compasión.



<sup>1</sup> Today's Dietitian: Mindful Eating—Studies Show This Concept Can Help Clients Lose Weight and Better Manage Chronic Disease; Vol. 15 No. 3; <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/030413p42.shtml> accessed March 2021.

<sup>2</sup> *Eat What You Love, Love What You Eat* by Michelle May, M.D. (2009).

The information in this educational tool does not substitute for the medical advice, diagnosis or treatment of your physician. Always seek the help of your physician or qualified health provider for any questions you may have regarding your medical condition.

All trademarks and logos are property of their respective owners in the U.S. and other jurisdictions.