

Mindful Eating: despertando tus sentidos con la alimentación



¿Alguna vez te has puesto a pensar en lo que estás comiendo?

¿Cuándo fue la última vez que comiste un alimento con cuerpo y mente realmente concentrados en lo que estabas comiendo?

Se trata de **mindful eating (comer conscientemente)**, un término inglés que significa comer con toda la atención.

El mindful eating nos invita a disfrutar de una experiencia completa y significativa a la hora de la comida. Esta práctica fomenta la plena presencia, la atención a nuestro cuerpo, a las emociones y al acto de comer, para desarrollar una relación sana y equilibrada con la comida.

¿Cómo puedes poner en práctica el mindful eating o alimentación consciente?



Desacelera

Antes de empezar a comer, tómate un momento para apreciar cómo se ve y cómo huele tu comida. Así que empieza a comer despacio. Mastica bien y prueba el sabor de la comida.



Desactiva las distracciones

Evita mirar la tele, usar tu móvil o leer mientras comes, ya que esto puede impedir que pongas toda tu atención a la comida.



Incluye alimentos nutritivos

Comer conscientemente también implica considerar la calidad de los alimentos que consumes.



Revisa tus emociones

A menudo, comemos en respuesta al estrés, al aburrimiento u otras emociones. Antes de empezar a comer, comprueba cómo te sientes. Si te encuentras comiendo debido a las emociones, trata de encontrar otra forma de lidiar con ellas.



Sé amable contigo mismo

La práctica de la alimentación consciente es una jornada, no un destino. Si te das cuenta de que comes sin pensar, sin juzgar, simplemente vuelve a centrar tu atención en la comida.

Al principio, comer con consciencia puede parecer difícil, ya que estamos acostumbrados a comer muy rápido. Sin embargo, con el tiempo, **la práctica ayuda a mejorar nuestra relación con la comida, ya que aprendemos a diferenciar entre señales de hambre y saciedad.**