



Piense en lo que come, le decimos por qué

Disfrute sus alimentos y de los beneficios que trae a su vida comer en forma balanceada.

1. ¿Qué es la alimentación consciente?

La Alimentación Consciente (Mindful eating, en inglés) es un concepto cada vez más empleado en las recomendaciones para lograr un buen comer y disfrutar más los momentos en los que se consumen los alimentos pues se centra en el grado de consciencia con el que se alimenta una persona.

Se trata de comer prestando atención e identificando los alimentos que se ingiere, evita que se consuma grandes cantidades de forma impulsiva o como respuesta al estado de ánimo o a las emociones que se experimentan.

2. Hidratación

Beba un vaso con agua antes de comer, esto evita confundir el hambre con sed y fomenta centrar la atención en el cambio de actividad a la comida. Este hábito además podría ayudar a perder peso.

Tal es la conclusión a la que han llegado un grupo de investigadores de la Universidad de Birmingham. Para ello han monitoreado el progreso de 84 personas con sobrepeso durante un periodo de 12 semanas.

3. Una buena compañía

Procure comer sentado y acompañado para mantener la calma, comente con la familia o compañeros de trabajo sobre el día, pues el estar conversando dará un mayor tiempo entre bocado y bocado. Pero cuidado, asistir a un asunto festivo es una receta para el desastre.

El uso de ropa ajustada le alertará cuando ya sea suficiente. En estos eventos es más fácil comer en exceso, pero si usa ropa ajustada le será más fácil identificar si está totalmente lleno.

4. El ritual de alimentarse

Coma despacio. La hora de la comida no es una carrera de velocidad, mastique cada bocado para sentir su textura y sabor; así será más fácil darse cuenta en qué momento su cuerpo está satisfecho y no comer solo por terminar lo que hay en el plato. Si tiene hijos,



aproveche para hacerles preguntas sobre qué texturas y sabores identifican en cada uno de los platillos. Al no masticar bien se desperdician enzimas y fuerza a que determinados órganos trabajen más de la cuenta. Por otra parte, el organismo no es capaz de separar las sustancias beneficiosas de las sustancias tóxicas.

5. Coma alimento, no emociones nocivas que encuentra en el televisor o el celular

Apague la televisión y manténga lejos el teléfono móvil. Si come al mismo tiempo que ve televisión, habla por teléfono o revisa sus redes sociales, perderá de vista qué cantidades está consumiendo y será difícil identificar cuando ya está satisfecho. Prefiera ambientar con música suave o charla relajada.

Muchas veces se tiende a comer enojado, triste o frustrado, por lo cual el cuerpo está menos dispuesto a asimilar el alimento. Aprenda a tratar directamente con sus sentimientos antes de rodearse con una mezcla heterogénea de golosinas tentadoras.

6. Cuidado con las tentaciones en forma de pasabocas

Reflexione sobre su comida: ¿Incluyó los diferentes grupos de alimentos? ¿Identificó cuándo estaba satisfecho? ¿Involucró todos sus sentidos en la experiencia de comer? Puede hacer este ejercicio a manera de juego con los más pequeños de la casa e incluso, puede servirle para que acepten nuevas verduras y frutas. Una vez que haya comido es conveniente retirarse del comedor, o bien concéntrese en sus amigos para sostener una buena conversación, más que en tratar de comer más. La tentación siempre estará presente.

7. Teoría del plato lleno

En lugar de un plato grande, tome un plato de aperitivo y llénelo hasta el borde. Psicológicamente, cuando se tiene un plato lleno se siente más satisfecho. Por otro lado, si está tomándose unos tragitos, tenga cuidado porque aperitivos salados le dan sed, y si usted está bebiendo alcohol, beberá demasiado y rápido. Esto equivale a un montón de calorías vacías.

8. No postergue alimentos para después

Parece que usted está ahorrando calorías para más tarde, pero se está preparando preparando para una indigestión. Cuando uno tiene hambre y tiene bajo contenido de azúcar en la sangre, se busca suplir estas deficiencias devorando todo lo que le pase por delante. Coma pequeñas porciones cada tres horas, así estará satisfecho.



9. Estilo de vida

Duerma al menos siete horas cada día. Durante el sueño actúan ciertas hormonas que le ayudarán a quemar la grasa y construir masa muscular con más facilidad si descansa completamente. Busque alguna distracción que le divierta para no estar pensando solo en comida. Mantenga contacto con la naturaleza y tenga relaciones armónicas.

10. El alimento es sinónimo de bienestar y alegría

Comer con consciencia no es imposible, aplique estas técnicas a su rutina diaria y evite comer cuando esté estresado o triste, busque opciones para liberar su estrés con meditación o actividad física. Disfrute sus alimentos y de los beneficios que trae a su vida comer en forma balanceada.

Diario El País, 13 de Octubre de 2016. Página C6