

# BOLETÍN ENERO 2022

- **Perfil Médico:** ¿Qué es el sarampión?
- **Perfil Nutricional:** Efecto yoyo
- **Perfil Emocional:** Mindful Eating



### ¿Qué es?

La alimentación consciente, tiene su origen en mindfulness. El mindful eating consiste en aprender a relacionarse, de una manera sana y sin prejuicios, con la alimentación, a través de la creación de una conexión mente-cuerpo-momento presente.

Pretende que cada uno sea consciente de las sensaciones fisiológicas y emocionales que se experimentan, es decir, aprender a sentir cuándo tenemos hambre fisiológica, detectar cuándo hay saciedad y disfrutar de los alimentos que se van a degustar.



### Mindfulness

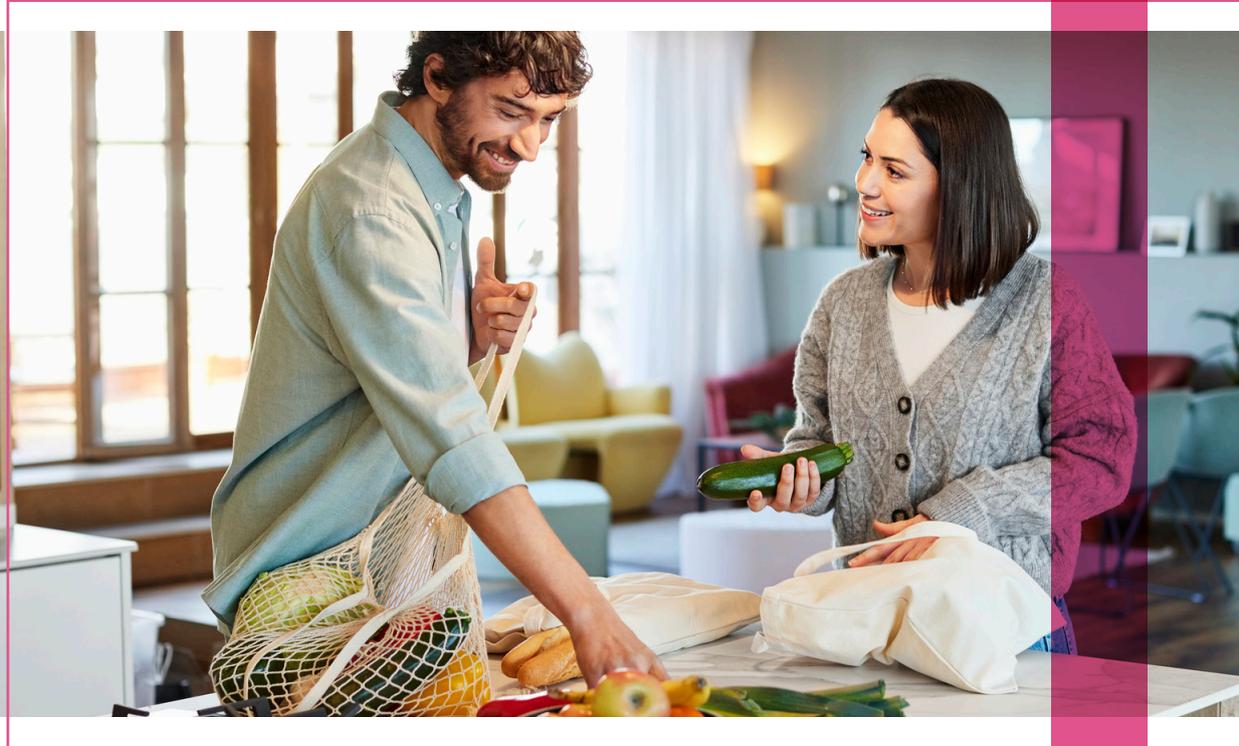
El mindfulness, también llamado atención o consciencia plena, consiste en estar atento de manera consciente e intencional a lo que hacemos en el momento presente, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia.

Por causa del estilo de vida tan apresurado y las miles de actividades que se tienen a lo largo del día, es posible que a la hora de realizar alguna de las comidas, **la atención hacia esa actividad llegue a pasar a un segundo plano. Lo que detona que se coma con prisa, sin disfrutar los alimentos, ingiriendo la primera comida que se ponga en frente.**

Por ello es tan importante volver a conectar, de una manera consciente y presente, con el cuerpo para detectar los mecanismos fisiológicos, como el hambre y la saciedad, además de apreciar los sabores, las texturas y los colores del platillo que se van a degustar.

Además, la “alimentación consciente” ayuda a evitar comer de forma impulsiva.

**¡Ponlo en práctica!**



Ten en cuenta estos consejos, que ayudan a practicar la alimentación consciente:

### **1. Adiós a los distractores.**

El modo multitask y la alimentación no van de la mano. Cuando la atención está dividida en dos o más tareas, se vuelve más difícil escuchar las señales del cuerpo. Así que, con la próxima comida, presta atención solo a esa tarea, sin pantallas ni distracciones, además de disfrutar de la compañía con la que está compartiendo una comida o una conversación.

### **2. Permite que la conducta se conecte con la mente.**

El cuerpo envía la señal de saciedad unos 20 minutos después del cerebro, por lo que a menudo si se come rápido, es probable que haya un exceso de ingesta de alimentos. Así que, al disminuir la velocidad, se le da la oportunidad al cuerpo de ponerse a la misma altura de la carrera que el cerebro y escuchar las señales para comer la cantidad correcta. Las formas simples de reducir la velocidad pueden incluir seguir: estar sentado al comer, masticar cada bocado 25 veces (o más) y colocar el tenedor en la mesa entre bocados.

### **3. Detecta las señales entre hambre emocional y fisiológica.**

A menudo se escucha primero a la mente, sin embargo, al poner en práctica la atención plena se puede descubrir las señales que el cuerpo detona cuando existe el hambre fisiológica. En lugar de simplemente comer cuando se reciben las demandas emocionales, que en cada persona son distintos los estados emocionales que lo detonan (estrés, tristeza, frustración, soledad o incluso simplemente aburrimiento), escuchar al cuerpo puede ser que te esté alertando con sonidos estomacales, poca energía, sensación de frío, etc. Además, aquí es importante que sepas que nuestro cuerpo necesita comer cada 2:30 hrs, máximo 3 horas.



#### 4. Alimentos que generen goce y al mismo tiempo nutran.

Haz de las comidas un momento de apapacho, que sea ese regalo cálido y amoroso que el cuerpo necesita. Al cocinar, haz del platillo vistoso, que sea visualmente atractivo y que contenga las porciones correctas de cada grupo de alimentos. Esto ayudará a prestar mayor atención al platillo que está en frente que a otros estímulos del ambiente.



#### Bibliografía

1. Nelson JB (2017). Alimentación consciente: el arte de la presencia mientras comes. Espectro de la diabetes: una publicación de la Asociación Estadounidense de Diabetes , 30 (3), 171-174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
2. Jean L. Kristeller y Ruth Q. Wolever (2010) Entrenamiento de conciencia de la alimentación basado en la atención plena para tratar el trastorno por atracón : la base conceptual, trastornos de la alimentación, 19: 1, 49-61, DOI: 10.1080 / 10640266.2011.533605
3. Dalen J, et al. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Complement Ther Med (2010), doi:10.1016/j.ctim.2010.09.008