



alimentación consciente: Mindful eating, el método para aprender a alimentarte de manera consciente

Descripción



Para aprender a comer sano y beneficioso para tu organismo, no es necesario someterse a dietas exigentes y restrictivas, sino todo lo contrario. Mindful Eating, o comer conscientemente, te enseña a crear un estilo de vida donde el objetivo no es ni una pérdida de peso milagrosa ni metas mágicas, sino solo relaciones saludables con la comida y, por extensión, tu diseño de vida.

La clave para comer conscientemente es comer conscientemente. Para ello, tienes que conocer tu cuerpo y sus necesidades en todo momento. No comas por comer y no te mueras de hambre por placer: El camino hacia una relación sana con la comida pasa por alimentarte según las necesidades de tu cuerpo en cada momento.

Presta atención a las emociones que sientes mientras comes. La sensación de hambre o saciedad te da las claves necesarias para conocer las demandas de tu cuerpo. La forma de tomar conciencia de esto es detenerse, escuchar, diferenciar entre hambre fisiológica y emocional, y no sentirte culpable

por comer algo que crees que no deberías comer. La meditación, la respiración consciente y la autoconciencia son buenas herramientas para ello.

Aprende a distinguir los diferentes tipos de hambre

No siempre cuando sientes hambre, es porque tu cuerpo necesita comer. La sensación de hambre es generada por diferentes estímulos y es importante saber distinguirlos para lograr este objetivo de desarrollar una adecuada relación con la comida. El hambre visual, el hambre olfativa o el hambre oral no son hambre verdadera porque están motivadas por la sensación que entra en contacto con la comida en nuestros sentidos. Que te guste no significa que te guste.

Desayuno/PEXELS

Cuando tu cuerpo necesita comer, se produce hambre estomacal, que se asocia con la sensación de estómago vacío. Sin embargo, es importante conocer bien tu cuerpo porque cuando estás estresado o ansioso, los mismos síntomas suelen aparecer sin que tengas que comer. Antes de comer, es buena idea preguntarse qué es lo que realmente necesita para sentirse bien y comprometerse con ello.

Beneficios de la alimentación consciente

La alimentación consciente tiene muchos beneficios para el cuerpo y la mente. No solo a nivel fisiológico lo que significa darle al cuerpo exactamente lo que necesita, también es muy beneficioso para tu salud mental ya que pensamientos negativos como la culpa o la ansiedad derivada de la comida van desapareciendo poco a poco cuando ejercitas esta habilidad.

La alimentación consciente trae más alegría y satisfacción. Trate de disfrutar cada bocado, no anhelando, pero disfrutando de su comida y masticando bien. Tómese su tiempo con cada toma y evite comer rápidamente o “tragar” si es posible. De esta forma, no solo disfrutas mucho más del proceso, sino que le das tiempo a tu cuerpo para llevar el ritmo adecuado en los procesos de asimilación y digestión.

Grupo de amigos comiendo pizza/PEXELS

Así disfrutarás mucho más del sabor de los alimentos y cada toma será una experiencia sumamente placentera. Pero no solo eso, también será muy bueno para tu digestión. Cuando el cuerpo pasa por este proceso en reposo y sin tener que digerir grandes cantidades, el proceso es mucho más rápido y sencillo, y se absorben muchos más nutrientes que fortalecen tu organismo a largo plazo.

Ten en cuenta todos estos consejos y beneficios y pon en práctica este método, que es de gran alcance porque, sin llegar a ser una dieta, aporta grandes beneficios a tu cuerpo y a tu salud. Mantener una relación con la comida es un pilar fundamental para una vida saludable, y comer conscientemente es el primer paso.

Fecha de creación

marzo 2023