

Comer Conscientemente

¿Qué es ser consciente?

El ser consciente significa darse cuenta de lo que pasa dentro de uno mismo y a su alrededor. El ser consciente se puede aplicar a muchos aspectos de la vida. Ser consciente de lo que come puede ayudarlo con el manejo de su peso. Ser consciente supone prestar atención a sí mismo y a su ambiente de manera física, emocional y mental. Significa prestar atención a cada momento que cambia.



¿Qué es comer conscientemente?

Comer conscientemente aplica el concepto de ser consciente a por qué, cuándo, dónde, qué y cómo usted come. Esto significa darse cuenta de los sentimientos físicos y emocionales conectados con comer.

- **Observe su cuerpo.** Preste atención a las señales de hambre y saciedad que lo guían a comenzar y terminar de comer.
- **No se juzgue a sí mismo** ni cómo reacciona hacia la comida.
- **Tome en cuenta cómo reacciona hacia la comida.** ¿Qué le gusta y qué no le gusta?
- **Saboree su comida.** Mientras come, preste atención a todos los colores, aromas, sabores y texturas de la comida.

El ser consciente lo puede ayudar a evitar comer de más. El primer bocado puede ser el más grato y los bocados adicionales pueden no ser tan agradables. Esto le puede ayudar a controlar las porciones.



Tome consciencia. Pregúntese...

- ¿Mi cuerpo tiene hambre? (en una escala del “1” al “10”)
- ¿Estoy comiendo despacio o rápido?
- Comer en el momento - ¿Estoy picando inconscientemente o soy consciente de cada bocado?
 - ¿Estoy desempeñando tareas múltiples o estoy verdaderamente concentrado en mi comida o merienda?
- ¿Siento ruidos en el estómago?
- ¿Estoy aburrido, estresado, cansado, ansioso, enojado, triste, etc.?

Aquí tiene algunas sugerencias:

- Respire profundo y pregúntese, “¿Verdaderamente tengo hambre?” antes de buscar comida.
- Empiece a practicar el ser consciente. Comience por comer una comida por día despacio y conscientemente.
- Concéntrese cuando come. Evite hacer otras cosas mientras come (trabajar, hablar por teléfono, mirar televisión, conducir, leer, etc.).
- Ajuste una alarma para 20 minutos y tómese todo ese tiempo para comer su comida.
- Coma en silencio por 5 minutos (piense en cómo se produjo esa comida, desde el sol y el agua hasta el agricultor, el bodeguero y el cocinero).
- Reduzca la velocidad. Coma con su mano no dominante o trate de comer con palillos.

