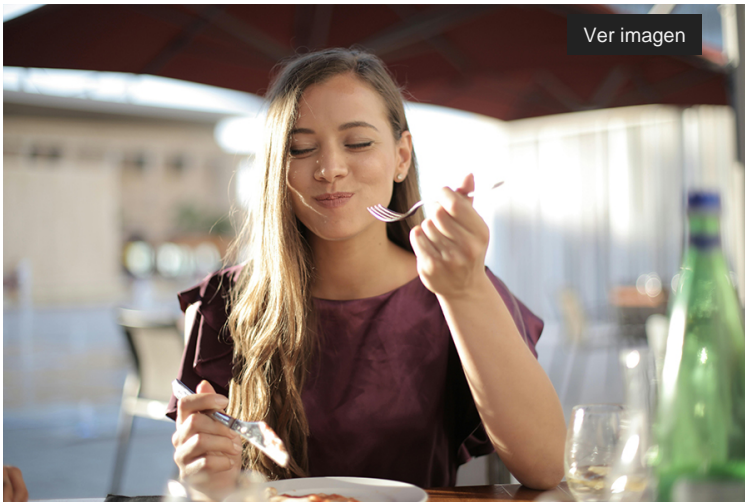


Mindful eating: mejora tu relación con la comida y nutre tu bienestar

19 jun 2024



¿Escuchas a tu cuerpo a la hora de comer? El Mindful eating es una técnica que te invita a alimentarte en un estado de plena consciencia. Descubre en qué consiste, sus beneficios, las formas de practicarlo y cómo aplicarlo en la rutina diaria.

¿Qué es el mindful eating?

El Mindful Eating, como su nombre indica, es una práctica que combina el mindfulness con la alimentación, enseñándonos a comer con intención y consciencia. En

español, la palabra mindfulness se traduciría como “atención plena”, por lo tanto, este concepto consiste en prestar atención intencionalmente, en este caso, la comida.

A través de esta autoobservación y conciencia, se pueden cambiar hábitos, sobre todo mejorar la relación con la comida. Ya que una vez conozcas de nuevo tu propio cuerpo y aprendas a escucharlo, puedes distinguir la cantidad y el tipo de hambre que tienes en cada momento.

Beneficios del mindful eating

Jon Kabat-Zinn, un biólogo de la Universidad de Massachusetts, popularizó el mindfulness demostrando que quienes llevan una práctica regular de meditación mindfulness experimentan cambios positivos tanto a niveles físicos como a nivel psicológico y emocional.

La práctica mindful eating tiene muchos beneficios, además de ayudarte a disfrutar plenamente de la comida:

1. **Conocer tu cuerpo.** El mayor beneficio es que te permite escuchar cuándo tu cuerpo tiene realmente hambre. Aprendes a reconocer las señales internas de hambre y saciedad, en lugar de comer por estímulos ambientales, corporales o mentales, como el aburrimiento, la soledad, o simplemente porque hay comida en el plato.
2. **Control de peso.** El control de peso se suele buscar con dietas restrictivas, pero debido a los malos hábitos acaban con efecto rebote. Practicando mindful eating sabrás comer solo cuando tengas hambre real, cuando tu estómago esté vacío o cuando tus necesidades energéticas del cuerpo te lo pidan.
3. **Mejora la digestión.** Comer con plena atención a lo que se está comiendo hace que comas más despacio, lo que facilita la digestión.

4. **Mejor relación con la comida.** Sanar la relación con la comida es un gran paso y logro, ya que serás capaz de calmar una emoción por otra vía que no sea el atracón o la restricción. Y cuando comas, podrás disfrutar realmente con todos los sentidos lo que estás comiendo, sin miedo a engordar o a la culpa. Esto permite alejarse de estilos de ingesta emocional y externa.
5. **Crea hábitos saludables.** Esta rutina no solo ayuda en el presente; los cambios de hábitos siempre son a largo plazo. Ser consciente del aquí y ahora, de tus propios pensamientos y emociones te ayudará a vivir de una forma más simple y feliz.

Cómo practicar el mindful eating

Practicar el mindful eating puede parecer un reto complicado en la realidad porque, con la cantidad de estímulos y distracciones que existen, todo el mundo va en piloto automático, y la hora de comer, no iba a ser menos. Pero si tenemos claro que la atención es una habilidad cognitiva que todo el mundo tiene y que la mente puede trabajarse, se puede lograr.

1. **Tener una intención.** Este paso es crucial para cualquier cambio. Tener clara la intención que hay detrás del mindful eating, ya te da una motivación extra. A partir de ahí, lo importante es no perder el foco de atención.
2. **Respirar.** La respiración te puede ayudar mucho a concentrarte en el momento presente y relajarte antes de comer. Probablemente, la mente se distraiga cada dos por tres, pero la clave está en no juzgarte, ser amable contigo mismo y seguir en la respiración.
3. **Hacer pausas.** Hacer pausas durante la comida, te permite escuchar tu cuerpo para comprobar tu nivel de hambre y saciedad.
4. **Alejar las pantallas.** Mientras hagas la pausa para comer, dedícate exclusivamente a eso, y disfruta de comer en su plenitud sin televisión, móvil ni ordenador. Para seguir con la atención plena, pregúntate: ¿Estoy haciendo algo además de comer que puede ser una distracción?
5. **Beber agua.** Es importante beber agua regularmente, porque no beber suficiente hace que confundas la sensación de sed con la de hambre.
6. **Comer despacio y masticar.** Una buena técnica para comer despacio es dejar el cubierto en el plato cada vez que estés masticando, de esta manera, estarás ralentizando la comida. Si te tomas ese tiempo, podrás masticar bien y saborear mejor la comida.

Mindful eating en la vida cotidiana

Para introducir el mindful eating en la vida diaria hay que cambiar algunos hábitos y seguir algunas estrategias para lograr tener esa relación más consciente con la comida:

- En casa, establece un ambiente tranquilo y agradable. Intenta no comer en el sofá delante del televisor, sino en la mesa de forma relajada y con tiempo para comer sin prisa.
- En el trabajo, llévate tu propia comida para comer de forma más saludable y no caer en la tentación del fast food. Procura también comer en un lugar tranquilo, lejos de tu escritorio y tu ordenador.
- En los restaurantes, mantén la calma, centrándote en cómo te sientes, en la comida saludable que has elegido y disfruta de cada bocado sin preocuparte por dejar comida en el plato.

Si empiezas a practicar el mindful eating en tu rutina diaria, mejorarás a nivel físico, lograrás una vida más equilibrada y un bienestar integral a largo plazo.



MICROBIOTA INTESTINAL Y FLORA BACTERIANA [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00029.xml>]

Descubre más sobre el papel de la flora bacteriana en la salud.