

Tener conciencia plena de alimentarse saludablemente

Asumir una conciencia plena de lo que nos rodea es una práctica que se centra en el reconocimiento y la atención en la experiencia de la persona en el momento presente. Puede ser una excelente herramienta que nos ayude a experimentar con plenitud nuestras vidas. ¿Sabía usted que la práctica de la conciencia plena también puede ayudar a comer de forma saludable? Comer de forma plenamente consciente puede ayudarnos a identificar cuándo estamos llenos y asegurarnos de que estamos comiendo por las razones correctas.

¿Qué significa la alimentación con conciencia plena?

La alimentación con conciencia plena es el concepto de prestar atención y estar completamente concentrado en el momento en que se come. Esto significa prestar atención a sus hábitos de alimentación y a sus antojos de comida. Comer con conciencia plena puede ayudarle a calmar el ritmo del proceso de alimentación y a comer para nutrirse en lugar de para satisfacer las emociones. Una parte importante de la alimentación con conciencia plena se centra en desacelerar el tiempo que le toma comer.

Consejos para alimentarse de forma saludable con conciencia plena

- **Deje sus utensilios sobre el plato entre bocados.** Esto puede alargar el tiempo que le toma comer y poner fin al impulso de comer con exceso, al darse usted mismo el tiempo para sentirse lleno y satisfecho.
- **Use todos sus sentidos cuando coma.** Esto le permitirá tomarse un tiempo para disfrutar y saborear la comida, y sentirse más satisfecho y nutrido.
- **Comience con porciones más pequeñas.** Siempre puede volver a comer en unos pocos segundos, pero una pausa entre porciones puede ser suficiente para ayudarle a darse cuenta de que ya está lleno.
- **Coma sin distracciones.** Cuando esté comiendo, evite revisar su teléfono celular, tomar llamadas o ver la televisión. Todo esto sirve como distracción de la comida y podría dar lugar a que coma en exceso. Si está comiendo con amigos y socializando, tome descansos entre bocados para platicar.

- **Utilice una escala para medir el hambre.** Una forma útil de medir el hambre y la sensación de saciedad es mediante una "escala del hambre y la saciedad" que evalúa el nivel de hambre o de saciedad que se siente.

Use la escala del hambre y la saciedad de Texercise que aparece a continuación para ayudarle a comer con conciencia plena. Trate de evitar estar en los niveles 1 y 5. Si nota que está a menudo en el nivel 1 o el 5, considere llevar un registro de los alimentos para ver si tiene algún hábito que explique el porqué.

Table 1: la escala del hambre y la saciedad

Calificación	Descripción de la escala del hambre y la saciedad
5	Lleno hasta sentir malestar o "hartazgo" —"lleno hasta no poder más"
4	Lleno, pero sin sentir malestar —el hambre ha desaparecido
3	Neutro —ni sentir hambre ni sentirse lleno
2	Ligeramente con hambre, con señales leves de que el cuerpo necesita comer —puede esperar para comer
1	Síntomas de hambre, debilidad, mareo, vértigo o síntomas de hambre extrema

¡Visite www.texercise.com!