

8 estrategias prácticas para comer con más atención y mejorar tu relación con la comida

Esta antigua práctica puede transformar tu manera de pensar acerca de los alimentos y preparar el terreno para una vida de alimentación sana.

Al igual que la mayoría de nosotros, es posible que no recuerdes todo lo que has comido en las últimas horas, y mucho menos la sensación de comerlo. Esto pasa porque generalmente comemos distraídos, mientras estamos trabajando, conduciendo, leyendo o viendo televisión; lo que quiere decir que no estamos plenamente conscientes de lo que estamos comiendo.

Al darle realmente atención a los alimentos que comes, es posible que mejores la selección de los alimentos que sueles elegir y que además los disfrutes. En esencia, comer consciente significa estar totalmente atento a la comida desde su compra y preparación, hasta tu plato y tu boca.

Estas estrategias te ayudan a comer con más atención y a mejorar tu relación con la comida:

1. Comienza con tu lista de compras.

Nunca vayas al supermercado sin tu lista de compras y sin haber comido y bebido algo (por ejemplo una piza de fruta y un poco de agua). De esta forma podrás comprar menos impulsivamente y apegarte a tu lista.

2. Ve a comer con apetito, pero no con hambre feroz.

Trata de no saltarte las comidas, pues es probable que cuando sea la hora de la siguiente comida tengas tanta hambre que sea imposible seleccionar bien los alimentos y sobretodo las porciones. Cuando no tienes nada en el estómago tu primera prioridad es llenar el vacío en lugar de disfrutar de la comida.

3. Comienza con una pequeña porción.

No te sirvas todo lo que te vas a comer en un solo momento. Empieza con una pequeña porción y sírvete más después. Esto te ayuda a regular tu hambre inicial y comer hasta que te sientas satisfecho y no a reventar. Además ¡evitas desperdiciar comida!

4. Aprecia tu comida.

Haz una pausa por un minuto o dos antes de empezar a comer, disfruta los olores y los colores de lo que estás a punto de disfrutar. Pregúntate: "del 1 al 5 ¿cuánta hambre tengo?". Evalúa tu propio cuerpo como entrenamiento.

5. Lleva todos tus sentidos a lo que estás comiendo.

Es como una experiencia 4d. Cuando le das plena atención a tu comida y disfrutas todo el proceso (cocinar, servir y comer) puedes descubrir texturas, aromas, sabores especiales e incluso los sonidos de diferentes alimentos mientras se preparan.

6. Toma bocados pequeños.

Es más fácil para saborear la comida por completo cuando tu boca no esta llena completa. Deje tu tenedor o cuchara entre bocados o utiliza palillos chinos. Otro consejo es usar tu mano no dominante para comer.

7. Mastica bien.

Mastica bien hasta que se puede degustar la esencia de la comida. (Puede que tengas que masticar cada bocado 20 a 40 veces, dependiendo del alimento.) pero te sorprenderán los sabores que se liberan.

8. Cuando termines de comer evalúa que tan satisfecho te sientes.

Evalúa tu cuerpo, pon atención a las sensaciones después de comer y del 1 al 5 define que tan lleno te sientes. Esto te ayudará a regular tus porciones mejor en las siguientes comidas.