

Consejo de salud: Alimentación consciente



La atención consciente es la práctica de prestar atención, deliberadamente y sin prejuicios. Con la práctica, la atención consciente puede cultivar la posibilidad de liberarse de patrones reactivos y habituales de pensamiento, sentimiento y actuación. Esta práctica se puede aplicar a cualquier área de su vida; la aplicación de estos principios a la alimentación puede permitir una mejor relación con los alimentos.

Con tantas distracciones en la vida diaria, es fácil comer sin pensar demasiado. Un método para combatir esto es la alimentación consciente. La atención consciente consiste en centrarse en el presente — en lo que siente o percibe en cada momento — incluso mientras come. Además, la alimentación consciente le enseña a seguir las indicaciones del hambre. El cerebro tarda hasta 20 minutos en registrar las sustancias químicas que le avisan cuando usted está lleno. Disminuir la velocidad ayuda al cerebro a procesar esa información, reduciendo la posibilidad de comer en exceso.¹

La alimentación consciente fomenta algunas preguntas²

- ¿Por qué como?
- ¿Qué tipos de alimentos como?
- ¿Dónde como?
- ¿Cómo me hace sentir lo que como?

Consejos para una alimentación consciente¹

- Evalúe su hambre
- Tómese un tiempo para las comidas
- Evite distracciones cuando come
- Elija porciones de tamaño moderado¹

Cómo crear una escala de hambre personalizada¹

Antes de comer, pregúntese “¿cuánta hambre tengo ahora mismo? ¿Estoy comiendo porque tengo hambre, o estoy aburrido o estresado?”. Piense en una escala del 1 al 10, en la que 1 es famélico y 10 es satisfecho. Intente comer cuando se encuentre en un nivel de “3”, es decir, cuando tenga algo de hambre, pero todavía no esté famélico.

Técnicas para la atención consciente

- Comer bocados más pequeños
- Apoyar los cubiertos en el plato entre los bocados
- Configurar un temporizador durante 20 minutos para reducir la velocidad del proceso de alimentación
- Pensar en la comida como un ritual de autocuidado



Los estudios sugieren que aplicar la atención consciente a sus hábitos alimenticios puede reducir los atracones y la alimentación emocional.³



La alimentación consciente es un arte y una habilidad que puede ser más fácil y natural cuanto más se practica. La clave es tener paciencia y compasión.



¹ Mayo Clinic Connect, Tips for Mindful Meals. <https://connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-post/tips-for-mindful-meals/>. Abril de 2022. Consultado en septiembre de 2023.

² HelpGuide.org, Mindful Eating. <https://www.helpguide.org/articles/diets/mindful-eating.htm>. Febrero de 2023. Consultado en septiembre de 2023.

³ News in Health, Mindfulness for Your Health. <https://newsinhealth.nih.gov/2021/06/mindfulness-your-health>. Junio de 2021. Consultado en septiembre de 2023.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su condición médica.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.