

# La alimentación consciente, comer con atención plena o el Mindful eating

Salmerón Campos, Rosa María

2020-08-25

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4700>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

**La alimentación consciente, comer con atención plena o el Mindful  
eating**

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “E-Consulta”, el 25 de agosto de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202008251212367428&temaid=11>

946

¿Cuántas veces te ha pasado que estás comiendo algo y de pronto te das cuenta que te lo terminaste? De hecho, sin saber cómo y pensando que aún te quedaba un poco más. ¿Cuántas veces has comido mientras trabajas, manejas, estudias, ves televisión, revisas tus redes sociales? ¿Cuántas veces te has comido una gran porción de un platillo o alimento, sin saber si realmente tenías hambre? Si respondiste que sí a o más de las interrogantes, es momento de empezar a poner atención a la forma en la que estás llevando a cabo tu proceso de alimentación. Y no me refiero a que te pongas “a dieta”.

La alimentación consciente, comer con atención plena o mindful eating, consiste en realmente prestar atención a lo que comes, dónde, cómo y por qué lo comes, así como identificar qué emociones, sentimientos y/o necesidades genera en ti el proceso de alimentación.

El ritmo de vida tan acelerado que muchos hemos experimentado a lo largo de los años, ha ocasionado que la alimentación pase a segundo término (si no es

que a último...) y nos obliga invariablemente a destinar menos tiempo para comprar, preparar y consumir alimentos. Por otro lado, el estrés, característico de ese ritmo de vida, pudiera ser el “culpable” de hacernos comer demás y/o de seleccionar alimentos no tan convenientes para nuestra salud.

Thich Nhat Hanh y Lilian Cheung proponen algunas estrategias para contribuir con una alimentación consciente:

Dichas estrategias están expuestas en el libro Savor. Mindful Eating, Mindful Life, de los autores mencionados y resumidas en una publicación de Harvard Health Publishing. Trata de ponerlas en práctica y verás cómo cambia el sentido que genera en ti cada bocado que consumes.