

¿Eres Un Comedor Distráido?

Objetivo

Comer sin distraerte con otras actividades.

Debes Saber

Hacer varias cosas a la vez mientras comes, como ver la televisión o trabajar en el computador, puede ser un factor que contribuya a que comas en exceso. Sin embargo, si te detienes y saboreas la comida, es más probable que seas consciente de cuándo estás lleno y de esta manera comas menos cantidad.

Las investigaciones indican que distraerse mientras comes puede conducir a la obesidad y a la compulsividad por diversos motivos.

Las personas distraídas tienden a:

- Comer más rápido
- Comer más bocadillos
- Sentirse significativamente menos lleno incluso después de comer
- Comer más durante las comidas

Prestar atención a tu alimentación te ayudará a reducir la velocidad y te permitirá escuchar a tu cuerpo cuando te dice que has comido lo suficiente. En realidad, el cerebro tarda unos 20 minutos en reconocer la señal de que tu estómago está lleno y, si te apresuras al comer o te distraes con otras actividades, es más probable que comas más de lo que necesitas en ese lapso de 20 minutos.

Comer es un momento para conectar con el cuerpo y nutrirlo. Comer de forma saludable significa crear una experiencia alimentaria óptima, relajada y libre de distracciones. Comer debe ser una experiencia agradable y, por supuesto, una alimentación nutritiva es vital para tu salud. Así que, ¡presta atención mientras comes! Es importante para tu salud.

Qué hacer

Marca con un círculo las actividades que realizas con frecuencia mientras comes:

Hablar por teléfono

Preparar los almuerzos escolares

Conducir

Caminar

Realizar tareas domésticas

Leer

Crear listas

Jugar con el teléfono

Revisar las redes sociales

Revisar el correo electrónico o el buzón de voz

Ver la televisión o un vídeo
Enviar mensajes de texto

Trabajar en tu escritorio
Navegar en Internet

Enumera otras cosas que haces
mientras comes:

¿Con qué frecuencia te distraes al comer?

Cada comida _____

La mayoría de las comidas _____

Sólo ciertas comidas (marca con un círculo): Desayuno Almuerzo Cena Bocadillos

¿Cuáles son algunas de las razones por las que crees que comes mientras realizas otras actividades? Marca las que correspondan.

_____ Me aburro mientras como.

_____ Prefiero evitar la conversación con los demás, así que intento parecer "ocupado" mientras como.

_____ Tengo tantas cosas que hacer que no tengo tiempo para sentarme y concentrarme en comer.

_____ Me gusta hacer varias cosas a la vez.

_____ Me siento culpable si no hago algo mientras como.

_____ No puedo imaginar cómo sería comer sin hacer ninguna otra actividad.

_____ Como la mayoría de las comidas solo y hacer otra cosa me impide sentirme solo.

Ahora que has aprendido algo sobre cómo te distraes comiendo, es el momento de comprometerte a comer sin hacer nada más.

Aquí tienes algunas ideas que pueden ayudarte a centrarte en tu alimentación. Marca con una X las ideas que creas que vas a probar.

- Come sentado (no de pie) y designa un lugar para comer: la cocina o el comedor.
- Acomoda un lugar (platos, utensilios, servilletas) cada vez que comes.
- Crea un ambiente agradable en el lugar donde comes (por ejemplo, enciende una vela, pon flores en la mesa).

¿Cuál es el porcentaje de comidas que comiste sin tener que distraerte? (divide el número de comidas en las que no te distrajiste por el número total de comidas de tu lista) _____

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cuál crees que es el mayor obstáculo para que comas sin distracciones?

¿Qué otros cambios en tus hábitos diarios crees que te ayudarán a no comer en exceso?

Los hábitos son difíciles de romper. ¿Se te ocurre alguien que pueda ayudarte a romper el hábito de comer distraído?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

|
