

Comer de forma consciente

Objetivo

Disfrutar más de la comida aprendiendo a comer de forma consciente.

Lo que debes saber

¿Cuándo fue la última vez que pusiste verdadera atención a lo que comes y a lo que haces mientras comes? Tanto estrés, tantas responsabilidades... es fácil acabar devorando la comida sin pensar, mientras echas un vistazo más al teléfono o simplemente te apresuras para terminar los pendientes del día.

Comer alimentos ricos y saludables es uno de los mayores placeres de la vida. Tomar conciencia de tu comida puede enriquecer tu día y llevarte al momento presente. Y, por supuesto, es mejor para la digestión y la salud que engullir un pedazo de pizza a la carrera.

Qué hacer

Esta semana, haz una cita contigo mismo para comer con atención, usando todos tus sentidos para notar lo que indica la lista de abajo. No hace falta que estés solo. Si lo consideras oportuno, pide a tu familia que te acompañe también. (Esto no funcionará con bebés y niños pequeños, por supuesto).

En primer lugar, desconéctate. Sin teléfonos, sin televisión, sin música, sin dispositivos. Respira profundamente una o dos veces. Observa la quietud. Observa lo que ocurre en tu cuerpo y en tu mente.

Antes de llevarte algo a la boca, fíjate en toda la comida que tienes en el plato; fíjate en la mesa, en la habitación, en el momento presente de tu casa. A continuación, sigue los siguientes pasos.

- ¿Qué aspecto tiene la comida (apetecible, no apetecible, color, tamaño)?
- ¿Qué sabor tiene (salado, dulce, ácido, picante, amargo)?
- ¿Cuál es su textura (crujiente, suave, cremosa, dura)?
- ¿Cómo huele (penetrante, suave, agradable, desagradable)?
- ¿Qué sonidos notas (el tintineo del tenedor, el crujido de la manzana)?

Si comer una comida entera te parece una exageración, empieza poco a poco. Sólo tienes que dar unos cuantos mordiscos conscientes a tu comida. El objetivo es experimentar la comida con atención. Registra tu experiencia a continuación.

¿Qué has comido?

¿Qué aspecto tenía?

¿A qué sabe?

¿Cuál era su textura?

¿A qué olía?

¿Qué sonidos has notado?

¿Qué has descubierto sobre tu relación con la comida o tus hábitos alimenticios?
¿Cómo te has sentido al hacer este ejercicio? ¿Qué fue lo positivo? ¿Qué fue un reto?

¿Qué objetivo te gustaría establecer en las próximas semanas para experimentar una alimentación más consciente? Sé específico; por ejemplo, "Dos veces a la semana, comeré mi almuerzo con atención", o "Comeré los tres primeros bocados de cualquier comida con atención".

Reflexiones sobre este ejercicio

¿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?
