

Alimentación consciente

La alimentación consciente “mindful eating” surge de la filosofía de la atención plena “mindfulness”, una práctica basada en el Budismo Zen.^{1,2} Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.³ El objetivo del mindfulness es ser más consciente de la situación y las elecciones de cada uno, en lugar de reaccionar ante ellas.¹



La práctica del mindfulness se ha incorporado cada vez más al tratamiento de enfermedades crónicas. Se han observado resultados prometedores en el tratamiento de la depresión, el estrés, la función física, la calidad de vida y el dolor crónico.⁴

La revisión literaria de 21 estudios de intervenciones basadas en la consciencia para modificar comportamientos alimentarios relacionados con la obesidad concluyó que en el 86% de estos estudios se observaron mejoras en el comportamiento alimentario.⁵

Una revisión integradora realizada en 2020, tras analizar 20 estudios, concluyó que la intervención basada en mindful eating es capaz de modificar las prácticas alimentarias de los individuos hacia prácticas más saludables y también modificar la relación que tienen con la comida.⁶

La alimentación consciente:

- ✓ Significa utilizar todos los sentidos físicos y emocionales para experimentar y disfrutar los alimentos elegidos. Esto ayudará a aumentar la gratitud por la comida, lo que puede mejorar la experiencia alimentaria en general.¹
- ✓ Conlleva a centrarse en los atributos sensoriales de la comida, como el sabor, el olor y la textura; reconocer respuestas subjetivas al comer un alimento, como qué le gusta y qué no le gusta; y prestar atención a las sensaciones internas de hambre y saciedad.

- ✓ Anima al cuerpo a respetar su propia inteligencia interna para elegir alimentos que son al mismo tiempo satisfactorios, placenteros y nutritivos.⁷
- ✓ Desaconseja “juzgar” las conductas alimentarias, ya que existen diferentes tipos de experiencias alimentarias. A medida que se toma mayor consciencia de los hábitos alimentarios, se puede lograr cambios positivos el comportamiento alimentario.¹

El objetivo de la alimentación consciente no es perder peso, aunque es muy probable que quienes adoptan este estilo de alimentación logren una pérdida de peso.²

“La alimentación consciente no es más que prestar atención mientras se come.”⁴

Una alimentación consciente implica:

- Comer despacio y sin distracciones.
- Escuchar las señales físicas de hambre y comer hasta estar satisfecho.
- Distinguir entre hambre física y hambre emocional o antojo.
- Involucrar los sentidos al percibir olores, sonidos, texturas, colores y sabores.



- Aprender a afrontar la culpa y la ansiedad por la comida.
- Comer para mantener la salud y el bienestar general.
- Notar los efectos que la comida tiene sobre los sentimientos y el cuerpo.
- Apreciar la comida.⁸

8 consejos prácticos para iniciar una alimentación consciente:



1. Es importante escuchar las señales del cuerpo entre apetito y saciedad.
2. Pensar: ¿Qué es lo que me está haciendo sentir hambre y qué alimentos se me antojan al tener un sentimiento específico?
3. Comer tranquilo y sin prisas. Dedicar tiempo para comer en un ambiente relajado y agradable.
4. Evitar distractores electrónicos como TV, celular, tableta, etc. Puede afectar las señales de saciedad que el cerebro envía al no prestar atención a la comida y es probable que se coma de más. Masticar despacio y saborear los alimentos. Favorece la absorción de nutrientes y la digestión será más fácil.⁹
5. Dejar de comer cuando ya se sienta satisfecho.
6. Planificar las comidas y snacks a lo largo de la semana.
7. Elegir un lugar y ambiente agradable para comer.
8. Disfrutar el tiempo durante la comida acompañado de familiares o amigos.

Para empezar, sería buena idea elegir un tiempo de comida para centrarse en estos puntos.⁸

Por ejemplo, las colaciones o snacks saludables a media mañana o tarde (a base de granos enteros, frutas, alimentos con proteína, semillas, etc.) puede ser una alternativa para empezar a tener una alimentación consciente.

Aplicando alimentación consciente a la hora del snack:



- Entender:
 - ¿Se elige el snack por hambre o antojo?
 - ¿Qué sentimiento o sensación provoca el snack elegido?
- Prestar atención a los sabores y la textura del snack
- Saber elegir: escoger alimentos equilibrados y saludables (proteína + carbohidratos complejos + grasa saludable) que aporten vitaminas y minerales.
- Elegir un lugar agradable para comerlo
- Disfrutar el momento ya sea solo, con familiares o amigos
- Saborear los alimentos
- Dejar de comer si ya se siente satisfecho
- Comer sin prisas y sin distractores



Una vez que la persona se sienta segura al practicar estas técnicas, la atención plena “mindfulness” se volverá más natural. Luego podrá concentrarse en implementar estos métodos a otros tiempos de comida.⁸

En la actualidad, existen diferentes programas para el manejo de la conducta alimentaria a través de programas de Mindful eating en diversos entornos clínicos. Estos programas se denominan Intervenciones Basadas en Mindfulness (Mindfulness Based Interventions-MBI), en el que se aplica el Mindful eating mediante estas MBI. Entre ellos, destacan dos protocolos reconocidos internacionalmente que presentan evidencias: (1) Mindfulness Based Eating Awareness Training (MBEAT) y (2) Mindfulness Based Eating Solution (MBES-Eat for life).⁶

Referencias:

1. Harvard School of Public Health. Mindful eating [Internet]. The Nutrition Source. 2020. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mindful-eating/>
2. Nelson JB. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. Diabetes Spectrum [Internet]. 2017 Aug;30(3):171-4. Disponible en: <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/30/3/171>
3. Sociedad mindfulness y salud. ¿Qué es Mindfulness? [Internet]. Sociedad Mindfulness y Salud. 2018. Disponible en: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
4. Fung TT, Long MW, Hung P, Cheung LWY. An Expanded Model for Mindful Eating for Health Promotion and Sustainability: Issues and Challenges for Dietetics Practice. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016 Jul;116(7):1081-6.
5. O'Reilly GA, Cook L, Spruijt-Metz D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity [Internet]. 2014;15(6):453-61. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24636206>
6. Silva AF de S, Japur CC, Silva TA. Repercusiones de los enfoques de mindful eating e intuitive eating en la salud de individuos adultos: revisión integradora. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2021 Oct 14;9(4):971-988. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/4979/497970848008/497970848008_1.pdf
7. EUFIC. De una alimentación inconsciente a una alimentación consciente. 2016. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/mindless-to-mindful-eating/>
8. Bjarnadottir A. Mindful Eating 101 — A Beginner's Guide [Internet]. Healthline. 2019. Disponible en: <https://www.healthline.com/nutrition/mindful-eating-guide#what-it-is>
9. Secretaría de Marina. Hábitos saludables en la alimentación. Gobierno de México. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/777382/alimentacion_septiembre.pdf