

## “ALIMENTACIÓN CONSCIENTE O MINDFULEATING”

*Mindfulness* se entiende como “calmar la mente para ver con claridad” (Simón, 2011), es decir, es la **atención plena en el momento presente** (aquí y ahora). Basado en técnicas meditativas budistas, des de hace más de 2.500 años, *Mindfulness* surge en la actualidad para incitarnos a ser conscientes de cada paso que damos en nuestro día a día, por conectarnos con nosotros mismos.

Una de las partes más importantes del *Mindfulness* es la denominada **alimentación consciente o ‘Mindfuleating**. “Comer con conciencia plena” es el arte del *Mindfulness* llevado a la nutrición, el arte de comer despacio, de comer con todos los sentidos: la vista, el olfato, el gusto, el tacto, el oído e incluso las sensaciones que proceden de nuestros órganos internos, como por ejemplo el hambre o la saciedad.

Desde *Mindfuleating* y según nos enseña Jane Chozen Bays, el hambre es un proceso un poco más complejo de lo que creemos en realidad, ya que por el momento y, según las teorías de Jane Chozen Bays, se pueden contemplar 7 tipos diferentes:

1. **Hambre visual:** conocido como “comer por los ojos”. En este caso, son los ojos y no el estómago quién nos lleva a comer un postre o un plato por el simple hecho que tiene muy buena pinta o que tenemos un buen recuerdo relacionado con él, aunque en realidad lo más probable es que ya nos sintamos llenos.
2. **Hambre olfativa:** Lo definiríamos como el “huele que alimenta”. Es aquél que nos impulsa a entrar en un horno atraídos por el olor a pan recién hecho, aunque en ese momento nuestro estómago ya esté lleno. También estaría relacionada con algún olor que nos recuerda a nuestra infancia o que la asociamos a un momento feliz de nuestra vida, lo que esto nos llevaría a comer ese alimento aunque no tuviéramos más hambre real.
3. **Hambre bucal:** es aquél que nos impulsa a comer cuando, por ejemplo estamos inquietos y necesitamos masticar algo, ya que esta sensación de placer en la boca nos ayuda a calmar los nervios.

4. **Hambre estomacal:** es el hambre real, la física, la que sentimos en este órgano cuando éste está vacío. A veces también podemos sentir, en el estómago, sensaciones como miedo o ansiedad. Esto es debido a la contracción de la musculatura lisa. El hambre estomacal también se puede confundir con la sensación de tener un “nudo en el estómago”.
5. **Hambre corporal o celular:** también es un hambre real y está basada en las necesidades energéticas del cuerpo. Es el que piden las células cuando hay algún déficit de algún nutriente.
6. **Hambre mental:** se refiere a toda la información que vamos recibiendo y guardando a lo largo de los años sobre alimentación, dietas, calorías, grasas, proteínas, azúcares, etc., es decir sobre aquello que debemos o no debemos comer según los cánones de salud alimentaria.
7. **Hambre del corazón:** es el hambre que está ligada a las emociones. Puede ser una respuesta para cubrir diferentes necesidades como la falta de amor, de cariño, deseos de ser vistos, oídos, etc., o una herramienta para gestionar diferentes emociones, tanto negativas (llenar un vacío, por ejemplo) como positivas (de recompensa).

También es importante tener en cuenta que muchas veces la sed se puede confundir con hambre. Un ejercicio que puede ser útil para diferenciar estas dos sensaciones es beber un vaso de agua y observar si hay algún cambio en la sensación de hambre.

Como ya hemos dicho al principio, el hambre es un proceso más complejo y que va más allá de la necesidad física de ingerir alimentos. Conocer y comprender los 7 tipos de hambre nos puede ayudar a ver cuál es la que nos está impulsando a comer, para así poderlo corregir si no se trata de un hambre real.



Ejercicio 1 para practicar Mindfuleating: **Comiendo nueces**

Coge dos nueces y colócalas en la palma de tu mano y observa las diferencias: no hay 2 nueces idénticas ni en forma, ni en tamaño. Cómete una como sueles hacerlo. Ahora toca la nuez que te queda con tus dedos, siente su textura, huélela, mírala, observa cada detalle de este alimento. Cuando estés preparada, llévala a tu boca, no la mastiques por lo menos durante 30 segundos mientras le das vueltas dentro de tu boca. Cuando estés lista, másticala lentamente tratando de descubrir su sabor. *¿Sabes igual las dos nueces?*

Ejercicio 2 para practicar Mindfuleating: **Tomando té**

Prepara tu té o infusión favorita en una taza con agua caliente. En la medida en que el té empiece a soltar, mira con mucho cuidado el cambio de color del agua, hasta que se vaya oscureciendo y luego saca la bolsa del agua, coge la taza con tus manos. Pon las manos alrededor de la taza. *Has cogido una taza de té de esta manera antes? Qué sientes? Está caliente o solamente tibia?*, pon atención a la temperatura. Ahora lleva la taza a tus labios, siente el vapor que toca tu cara, sopla sobre el agua y siente como el vapor llega a tus labios. Huele el té, respira profundo para sentir el aroma, el 90% del sentido del gusto está en tu nariz, así que oler el té es parte de degustarlo. Ahora toma un sorbo, *¿quema tus labios? Es demasiado caliente? O es tibio y agradable? ¿Te gusta su sabor?*