



La comida y tú:

*Cómo prevenir comer
descontroladamente*

Por Crystal Cascio, MS, RD



Anticancer
LIFESTYLE PROGRAM

ACERCA DE CRYSTAL



Crystal es una dietista colegiada con el ACLP (Anticancer Lifestyle Program – Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer). También es profesora de yoga y asesora de salud, y una apasionada por la vida contra el cáncer. Después de graduarse como Licenciada en Nutrición de la Universidad de New Hampshire, Crystal continuó con su Maestría en Nutrición en la Universidad de Nueva York.

Crystal cree en la importancia de considerar todos los aspectos del estilo de vida y adoptar un enfoque personalizado y holístico hacia la salud y el bienestar óptimos. Ella asesora en los módulos del ACLP de Dieta, Aptitud Física y Mentalidad. En su tiempo libre, a Crystal le gusta probar nuevas recetas, visitar granjas, comprar en mercados de agricultores, hacer yoga, estar al aire libre, viajar, leer, y lo que es más importante, ¡vivir un estilo de vida contra el cáncer!

Objetivos

En este eBook, te presentaremos herramientas y recursos específicos que puedes utilizar para recuperar control sobre la alimentación descontrolada y para mejorar tus hábitos alimenticios en general.

Aprenderás:

- * Cómo reconocer y respetar tus niveles de hambre y saciedad antes, durante y después de las comidas
- * La importancia de reconectarte con el placer y la satisfacción de la experiencia de comer, y evitar sentimientos de privación
- * Cómo el sentirse privado de comida puede ser contraproducente cuando estás intentando controlar tus hábitos alimenticios
- * La práctica y los beneficios de la alimentación consciente y cómo puede ayudarte a estar más al tanto de tus señales de hambre, saciedad y satisfacción
- * Una guía paso a paso para comer conscientemente





La nutrición y el cáncer

Primero, hablemos sobre el importante papel de la nutrición para minimizar el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, las enfermedades autoinmunes, los problemas digestivos y más.

Según la Organización Mundial de la Salud y el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer, se estima que hasta el 50% de todos los casos de cáncer se pueden prevenir mediante cambios en los hábitos de vida. Los factores que aumentan el riesgo incluyen elecciones dietéticas deficientes (como alimentos procesados, carnes rojas, e insuficiente fibra), alcohol, tabaquismo, inactividad física y radiación UV. **Las dietas ricas en frutas y verduras pueden proteger contra ciertos tipos de cáncer. Junto con una dieta saludable, se ha descubierto que mantener un peso corporal saludable reduce el riesgo de cáncer.** Ten en cuenta que esto no significa que el exceso de peso corporal provoque cáncer, solo que el peso y el cáncer están relacionados de maneras que aún no comprendemos por completo.



Es importante enfatizar que el peso de una persona está determinado por muchos factores, incluidos la genética, los medicamentos, las condiciones médicas, la raza y el origen étnico, la dieta, el ejercicio, el estrés y más. En el Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer, recomendamos enfocarse en comportamientos que promueven la salud que puedes controlar, como qué comes, cómo manejas el estrés, cuánto duermes y cuánto te mueves, en lugar de enfocarse en un número en la báscula. Un peso corporal saludable se ve diferente en cada uno de nosotros. **Las investigaciones respaldan que adoptar comportamientos que promueven la salud pueden mejorar la salud y disminuir el riesgo de enfermedades, independientemente de los cambios de peso.**



Una relación saludable con la comida

El entendimiento de las consecuencias para la salud de una dieta deficiente, junto con las presiones sociales para lucir delgado, puede hacer que sea muy fácil sucumbir al miedo a la comida. Esto a menudo puede conducir a la restricción de ciertos grupos de alimentos y a ciclos de peso (o dietas "yo-yo"), que consisten en repetidamente perder peso con una dieta y, después, recuperarlo. Nuestra relación con la comida puede distorsionarse fácilmente y tener efectos negativos en nuestras elecciones de alimentos.

Te pediría que consideres que una alimentación saludable no se trata solo de comer alimentos nutritivos para nutrir nuestro cuerpo. También implica tener una relación sana con la comida.

¿Cómo es una relación sana con la comida?

Para empezar, puedo decirte cómo no es. No consiste en sentir culpa por los alimentos que elegimos, o sentir vergüenza por lo que estamos comiendo, o en sentirnos moralmente buenos o malos según nuestras elecciones de alimentos. No se trata de que te digas a ti mismo que fuiste "bueno" un día, o "malo" otro. Necesitamos eliminar el sentido de juicio moral, acerca de nosotros mismos y de los demás, que rodea a la comida.

Bien, entonces, ¿cómo logramos esto? ¿Cómo logramos sentirnos más cómodos con todos los alimentos y comenzamos a disminuir la sensación de estar comiendo de manera descontrolada? ¿Cómo mejoramos nuestra salud y bienestar mientras disminuimos nuestra preocupación, la culpa y el estrés en torno a la comida?



Te daré una pista: No comienza con una dieta.

Hacer una dieta generalmente implica restringir ciertos grupos de alimentos y las calorías en general, para cambiar la forma y el tamaño del cuerpo. Las motivaciones para hacer dieta varían. Algunas personas están preocupadas por el colesterol y otras por problemas de salud. Muchos de mis clientes quieren volver a un cierto "look" que tenían cuando eran más jóvenes. **No importa cuál sea la motivación, aquí hay un secreto no tan secreto: *Las dietas no funcionan.*** De hecho, en realidad pueden hacer que tu alimentación se descontrole aún más.



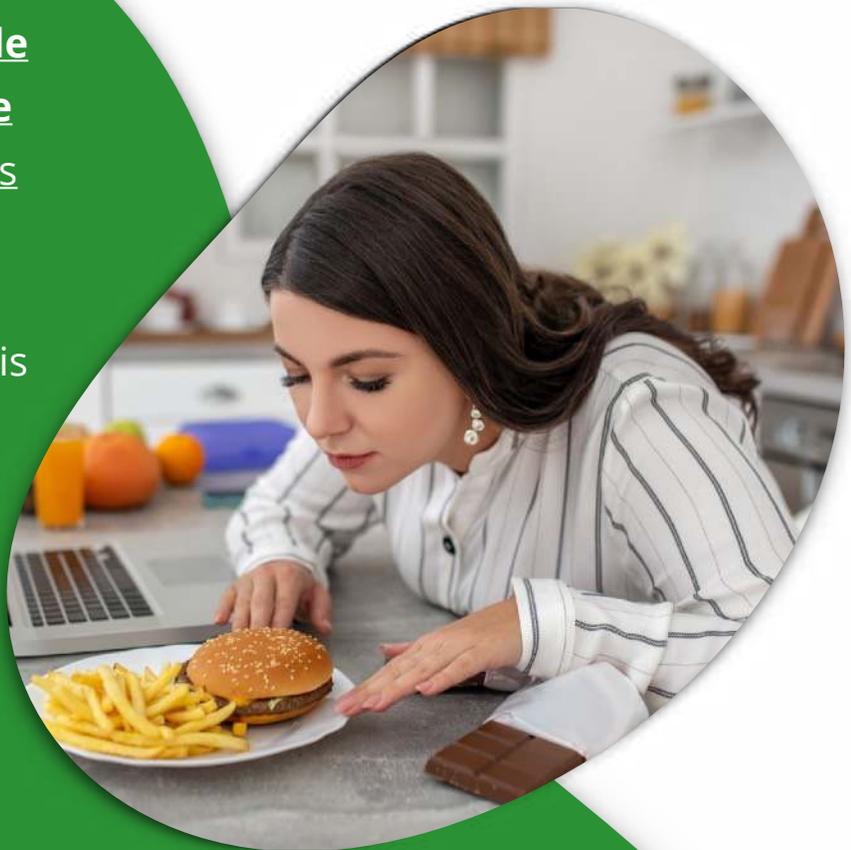
Aquí hay algunas razones por las que las dietas no funcionan:

* Según estudios, **el 95% de todas las personas que hacen una dieta recuperan el peso perdido (ya veces más) dentro de 1 a 5 años.** Y se pone peor: La investigación ha encontrado que las personas que tienen un historial de dietas o que están haciendo dietas activamente, tienen en realidad **un mayor riesgo de aumentar más de peso que cuando comenzaron.**

Si es así, ¿por qué hay tantos programas para bajar de peso y anuncios que promueven dietas y otras formas de perder peso? No te equivoques: Con más de 70 mil millones de dólares al año en ingresos, **la pérdida de peso es un gran negocio.** Es recomendable aportar una buena dosis de escepticismo a cualquier afirmación sensacionalista, especialmente porque muchas de las personas influyentes que ves en redes sociales hablando de alimentos y dietas carecen de experiencia en nutrición.



* **Hacer dieta en sí mismo puede provocar una ingesta fuera de control**, al **aumentar los antojos de alimentos restringidos**. Esto puede resultar en atracones de comida. Veo esto mucho con mis clientes que tienen un historial de dietas. La sensación de privación conduce a períodos en los que "se cayeron del vagón" o "fallaron en su dieta", lo que llevó a atracones de los alimentos exactos que habían sido restringidos en la dieta.



* **Estar a dieta puede provocar cambios biológicos que nos hacen retener peso**. Algunas personas hacen dieta restringiendo calorías y otras evitando grupos completos de alimentos, como los carbohidratos. **Cualquier forma de restricción de alimentos envía una señal a nuestro cerebro de que nos estamos muriendo de hambre.** Dado que nuestros cuerpos están programados para sobrevivir, reaccionan provocando cambios hormonales que ralentizan nuestro metabolismo y nos hacen más propensos a retener grasa, lo cual es contraproducente cuando estamos intentando perder peso.

Muchas personas entran y salen de las dietas, lo que, como se mencionó anteriormente, puede conducir a **ciclos de peso o dietas "yo-yo"**. El ciclo de peso describe una condición en la que una persona tiene grandes variaciones en su peso corporal a lo largo del tiempo. Muchos de nosotros hemos experimentado este círculo vicioso de perder mucho peso con una dieta y luego recuperarlo. Lave, enjuague, repita.

Los ciclos de peso de las dietas son perjudiciales para nuestra salud. De hecho, es más dañino para la salud que si las personas se hubieran mantenido en su peso inicial antes de comenzar la dieta.





Hacer dieta también nos desconecta de nuestros cuerpos al **interferir con nuestras señales naturales de hambre y saciedad**, lo que nos hace querer comer o dejar de comer. Cuando estamos a dieta, elegimos alimentos en función de restricciones autoimpuestas (como una cuota de calorías, comer una pequeña porción de comida sin importar el nivel de hambre, o limitar las grasas, los carbohidratos o las proteínas a una cierta cantidad de gramos). **Estas reglas artificiales no nos permiten sentir lo que realmente necesitamos.** Algunos de mis clientes terminan haciendo demasiado ejercicio, lo que también puede ser perjudicial.



Es importante recordar que **nuestra fantasía de cómo creemos que se ve nuestro cuerpo saludable o ideal a veces no refleja el rango de peso ideal real para nuestra edad, tipo de cuerpo o genética.** Por ejemplo, quizás creas que tu peso corporal saludable es un peso que lograste cuando hacías ejercicio en exceso y restringías tu alimentación.

Estos son comportamientos insostenibles para la mayoría de las personas. Nuestro peso corporal biológicamente saludable es el peso que alcanzamos al participar en hábitos de ejercicio saludables y al escuchar las señales internas de nuestro cuerpo al comer.

Además del daño biológico, la dieta también puede causar daño emocional. Salirse o desviarse de las dietas puede conducir a una sensación de desesperanza y fracaso. Mis clientes a menudo describen una disminución en la autoestima y una sensación de que su fuerza de voluntad es débil. **Este diálogo interno negativo aumenta los niveles de estrés** — y todos sabemos que el exceso de estrés y los sentimientos de desesperanza pueden ser perjudiciales para nuestra salud y bienestar.

Estos sentimientos negativos o desesperanzadores se pueden exacerbar durante las festividades, cuando las personas a menudo están rodeadas de amigos y familiares y alimentos cargados de azúcar y grasa. No confían en sí mismos para adherirse a sus estrictas dietas y, a menudo, no pueden hacerlo. **A medida que se erosiona la confianza en nosotros mismos, corremos un mayor riesgo de sufrir trastornos alimentarios.**





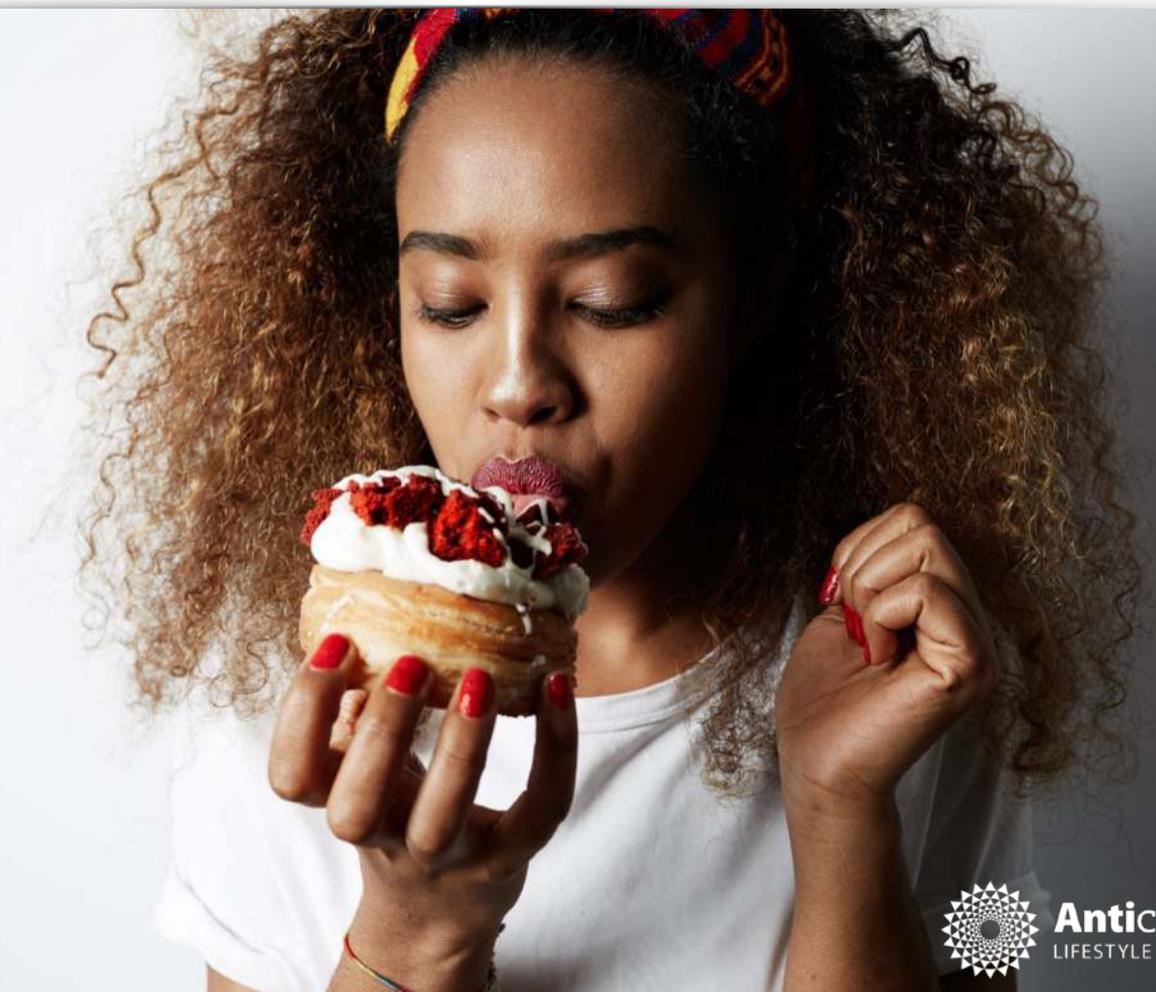
El daño de la privación

Realmente no podemos hablar de comer descontroladamente sin hablar acerca de la privación. No puedo enfatizar esto lo suficiente: **cuando te privan de algo, tu deseo por ello aumentará.** La simple idea de que un alimento podría prohibirse puede promover el comerlo en exceso.

Por ejemplo, **si te dices a tí mismo que la próxima semana vas a dejar de comer ciertos alimentos, la misma amenaza de esa privación que se avecina probablemente hará que comas más de estos alimentos esta semana.** Veo esto mucho con el azúcar. La amenaza autoimpuesta de eliminar el azúcar lleva a consumir más de lo que la gente normalmente consumiría. Esto es psicología básica: cuando nos decimos a nosotros mismos que no deberíamos o no podemos tener algo, o que algo es malo, en realidad hace que nos fijemos en eso y lo deseemos más.

En ámbitos de dieta, llamamos a esta fijación en lo prohibido “El Efecto de la Última Cena”.

En mi práctica, le llamo el “efecto de tirar la toalla” o el “efecto qué demonios”. **Veo esto mucho con mis clientes — atracones de comida simplemente porque estaba prohibido.** Esto puede iniciar un círculo vicioso: Comer en exceso un alimento “malo” sirve como “prueba” de que se necesita restringir ese alimento porque no puedes controlarte. Como consecuencia, perdemos la confianza en nosotros mismos y nos sentimos aún más fuera de control con nuestra alimentación. Y a las vueltas y vueltas va. Estos ciclos son difíciles de romper.



¿Por dónde comenzar?

Primero, veamos cómo definimos **el objetivo de una alimentación saludable: Disfrutar de una variedad de alimentos nutritivos y tener una relación saludable con la comida. Una relación saludable con la comida implica no sentir culpa, vergüenza, autocrítica o una sensación de privación en torno a las elecciones de alimentos. Se trata de no comer muy poco, ni demasiado, y estar satisfecho con las elecciones de alimentos.** Una alimentación saludable mejora no solo nuestra salud física, sino también nuestra salud mental y emocional.



La Escala de Hambre/Saciedad



Una de mis herramientas favoritas para promover una alimentación saludable es la escala Hambre/Saciedad. La escala va del uno al diez: Uno es hambriento, y diez es estar tan lleno que te sientes enfermo e incómodo.

Las señales de todos pueden ser diferentes, pero en general:

1. **Cuando eres un “uno”** en la escala de Hambre/Saciedad, **tienes tanta hambre que te mueres de hambre**, te sientes débil, con náuseas, tembloroso, mareado y aturdido. Lo único en lo que piensas es en comida. Puede que te sientas tan hambriento que estás enojado.
2. **Un “dos” es cuando tienes mucha hambre**, te sientes algo irritable y ansioso, y quieres comer todo lo que esté a la vista.
3. **Si eres un “tres”**, tienes hambre y tu estómago puede estar gruñendo, pero **aún no te sientes incómodo**. Esto incluso puede sentirse como un hambre placentera, cuando te agrada la idea de comer pero no te sientes desesperado.
4. **Cuando eres un “cuatro”**, **tienes un poco de hambre**. Se producen algunas señales leves que te indican que tu cuerpo necesita alimentos, pero puede esperar para comer.
5. **Un “cinco” es neutral**, cuando no sientes ni hambre ni saciedad.

6. **Un "seis" es cuando te estás llenando pero todavía te sientes cómodo.** Puedes comer más pero estás físicamente lleno. Has tenido suficiente comida a nivel biológico.

7. **Un "siete" es cuando estás lleno y satisfecho, pero aún no te sientes incómodo.** La sensación de hambre se ha ido por completo en este punto. **Comer más allá de este punto se consideraría comer en exceso.**

8. **Un "ocho" es cuando comienzas a sentirte un poco demasiado lleno** y es hora de "aflojarse el cinturón". Esto a menudo se siente un poco incómodo.

9. **Un "nueve" es cuando te sientes lleno e incómodo,** y podrías sentir la tentación de aflojarte los pantalones.

10. **Un "diez" es esa sensación de saciedad durante la cena de Acción de Gracias:** enfermo y extremadamente incómodo.



Te aconsejo que uses esta escala no como regla, sino como una herramienta. Come cuando llegues a un "tres" o "cuatro". Aquí es cuando tu hambre es más cómoda, incluso placentera, en comparación con el hambre extrema y voraz de cuando estás en "uno" o "dos".

Considera detenerte cuando llegues a un "seis" o "siete": satisfecho, pero no incómodamente lleno. Aquí es donde haces una pausa para reconocer las señales de tu cuerpo para dejar de comer, antes de que aparezca la sensación de saciedad incómoda, la de haber comido demasiado.

Todos hemos tenido esos momentos en los que sentimos que estamos llenos, pero luego seguimos comiendo hasta que estamos incómodamente llenos. **Antes de llegar a ese punto, intenta realizar una acción que refuerce esta decisión.** Por ejemplo, puedes poner la servilleta o los cubiertos en el plato, empujar el plato lejos de ti o, si estás en un restaurante, pedirle a un mesero que envuelva las sobras.



Si comes cuando estás en “uno” o “dos”, intenta consumir algo balanceado que contenga todos los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, y grasas) y fibra. **Si te sientes hambriento y necesitas un bocado rápido, prueba uno de los siguientes:**

- * Una rebanada de pan integral (carbohidrato complejo y algo de fibra) con crema de cacahuete (grasa saludable y un poco de proteína). (Opcional: combina con frutas, como una pera o un puñado de bayas para obtener más fibra) A piece of fruit (fiber, carbs) and a handful of nuts and/or seeds (healthy fat and protein)
- * Yogur sin azúcar (proteínas y grasas) con un puñado de bayas (fibra y carbohidratos)
- * Una pieza de fruta como una manzana (fibra y carbohidratos) con crema de cacahuete u otra crema de nueces o semillas (proteína y grasa)
- * Los vegetales que prefieras (fibra) con hummus (grasas, proteínas y carbohidratos)

Típicamente, si comemos cuando estamos hambrientos, tendemos a comer muy rápido, lo que dificulta reconocer nuestro nivel de saciedad.

Para comer más despacio, intenta servirte una porción más pequeña como una forma de verificar tus señales de saciedad antes de servirte más comida. También puedes intentar comer con tu mano no dominante.



Si esperas a comer hasta que estés hambriento y luego comes en exceso (a veces porque estás comiendo tan rápido que las señales de saciedad no alcanzan a llegar), trata de no juzgarte por hacerlo. ¡Todos lo hemos hecho!

En lugar de eso, ve qué puedes aprender de la experiencia. Piensa en lo que pudo haber sucedido ese día que te llevó al punto de tener tanta hambre que comiste en exceso: ¿Te olvidaste de llevar refrigerios saludables al trabajo? ¿Estabas tratando de saltarte una comida intencionalmente? ¿Tu día estuvo lleno de tanto estrés y caos que cuando llegó la hora de comer ya era demasiado tarde? **Al prestar atención a lo que condujo a un comportamiento alimentario indeseable específico, puedes aprender a tomar una decisión diferente en el futuro.**

Además, es útil prestar atención a cómo reacciona tu cuerpo durante el resto del día después de comer en exceso. A veces, si comemos más de lo que necesitamos en una comida, nuestras señales de hambre cambian durante el resto del día. Por ejemplo, si tuviste un almuerzo más grande de lo normal, es posible que te sientas menos hambriento para la cena y te sientas satisfecho con una cena ligera. ¡El cuerpo es sabio y sabe cómo autorregularse si solo lo escuchamos!

Pero “escuchar a nuestro cuerpo” se complica por el hecho de que las razones por las que comemos no son simplemente biológicas.

Podemos comer porque estamos estresados, emocionados, felices o aburridos. Si bien es normal comer por razones distintas al hambre, este comportamiento puede frustrar nuestro intento de controlar nuestra alimentación, por varias razones:

* Cuando comemos por razones distintas al hambre, a menudo nos distraemos comiendo: Frente al televisor, en el trabajo mientras estamos inmersos en un proyecto, al teléfono, o mientras leemos. **Cuando estamos distraídos al comer y no estamos completamente presentes en nuestra experiencia, se vuelve difícil reconocer nuestros niveles de hambre y saciedad**, e identificar cuán satisfechos nos sentimos. La distracción también dificulta identificar cómo nos hacen sentir determinados alimentos: ¿Hinchado? ¿Perezoso? ¿Satisfecho?





***Al comer, es común que los bocados con más y mejor sabor sean los primeros que tomamos.** A medida que continuamos comiendo, los sabores comienzan a disminuir un poco. Cuando comemos de manera distraída, se vuelve difícil notar cuando el sabor de los alimentos disminuye. Entonces, si estamos comiendo mientras miramos televisión, no nos damos cuenta de que el decimoquinto bocado no sabe tan delicioso como el primero, porque no estamos prestando atención.

Si, por otro lado, estamos sintonizados con las sensaciones del gusto, es posible que no comamos ese decimoquinto bocado, ya que nuestro goce ha disminuido. A menudo es cierto que **cuando prestamos atención a nuestra comida, tendemos a comer menos** porque estamos más al tanto de las señales de nuestro cuerpo.

Algunos de nosotros nos sentimos obligados a unirnos al “Club del Plato Limpio”. Esto describe la compulsión de comer todo lo que hay en nuestro plato para no desperdiciar comida, independientemente de cuán hambrientos estemos realmente. **Recuerda que no estás obligado a terminar todo lo que está en tu plato solo porque está ahí.**

Quiero dejar claro que, si bien el desperdicio de alimentos es un problema real en este país y otros lugares, **debemos comenzar a desafiar esta creencia de que la única forma de no desperdiciar alimentos es comérsela toda.** Comer más de lo que necesitamos a nivel biológico es en sí mismo una forma de desperdicio y puede dañar nuestra salud. Tu cuerpo no usará ese alimento adicional como energía. Algunas alternativas incluyen compostar la comida extra o compartirla con otros. Intenta congelar las sobras para uso posterior. [Consulta este artículo](#) para obtener otros consejos útiles sobre cómo abordar el desperdicio de alimentos.



El Factor Satisfacción: Reconectando con el placer de comer

Lamentablemente, en muchos países ricos, la comida suele verse como el enemigo. Esa actitud está influenciada por los medios de comunicación y la industria de las dietas, que promueven el miedo a la comida y una imagen corporal poco saludable. Nuestras emociones predominantes en torno a la comida se convierten en culpa, preocupación y vergüenza. No nos tomamos el tiempo para honrar el placer, la satisfacción y el deleite que pueden provenir de nuestras comidas. Todos merecemos disfrutar de estos simples placeres de la existencia.



Si sientes que falta algo incluso cuando te sientes cómodamente lleno, quizás desees considerar lo que yo llamo "el factor satisfacción". El placer al comer se convierte en una mayor satisfacción con nuestra comida. El objetivo debe ser que todas las actividades relacionadas con la comida y el comer sean placenteras. Permitirte sentirte satisfecho en realidad puede disminuir los antojos de comida más adelante. También puede ayudar con el control de porciones.

Pero, ¿cómo nos volvemos más satisfechos?

Cómo Recuperar el Placer de Comer: Paso a Paso

Aquí hay una guía paso a paso (adaptada de un libro titulado *Intuitive Eating*, por Tribole y Resch) sobre cómo recuperar el placer de comer.



1

Paso uno: Pregúntate qué es lo que realmente quieres comer.

- * Una vez que decidas lo que vas a comer, respeta ese deseo sin pensamientos que te distraigan, como cuántas calorías tiene o cómo vas a quemar esas calorías más tarde. (Las técnicas de alimentación consciente, que se analizarán más adelante, te brindarán herramientas para hacerlo.)
- * Si normalmente tienes dificultades para controlar la ingesta de ese alimento (también conocido como "alimento temido"), es mejor consumirlo cuando estés entre 3 y 4 en la escala de hambre/saciedad, en lugar de entre 1 y 2. Si se trata de un bocadillo, asegúrate de haber comido algo antes y de estar entre 4 y 5 en la escala de hambre/saciedad.



Te estarás preguntando: ¿Y si lo que realmente quiero comer es pizza y galletas? Si bien es importante no prohibirse los alimentos que realmente deseas debido a que, como ya has aprendido en este libro, esto puede conducir a comer en exceso, es igualmente importante estar atento a las señales de tu cuerpo cuando comes. Si comes solo porque algo sabe bien sin prestar atención a las señales de saciedad o cómo se siente tu cuerpo, es posible que en realidad no sea una experiencia tan satisfactoria en general. **No importa lo bien que sepa un alimento si te sientes mal después de comerlo. Cuando piensas en comer bien como una forma de cuidado personal, comenzarás a desear una variedad de alimentos nutritivos, y solo ocasionalmente pequeñas cantidades de “alimentos divertidos”.**

2

Paso dos: Descubre el placer del paladar.

- **Asegúrate de que lo que estás comiendo sea placentero.* Intenta experimentar con diferentes alimentos y especias para encontrar nuevos sabores que puedas disfrutar.
- **Introduce variedad a tus comidas.* Recuerda que los diferentes estilos de cocina pueden afectar en gran medida el sabor de los alimentos, por lo que es también un buen lugar para experimentar.
- **Otra práctica útil es masticar despacio.* Esto no solo ayuda a la digestión y a la identificación de la saciedad, sino que también puedes saborear mejor los sabores de esta manera.

Me entristece cuando uno de mis clientes se acerca y me dice: “Estoy comiendo esta comida porque escuché que era buena para la salud, pero realmente no la disfruto, así que simplemente me obligo a comerla”. ¡Esa no es manera de vivir! Mientras comes, asegúrate de verificar, no solo tu nivel de saciedad, sino también el grado de satisfacción: ¿Sabe bien? Si no, considera no comer más de ese alimento.





3

Paso tres: Haz que tu experiencia de comer sea más placentera.

** Trata de preparar comidas que resulten atractivas a los sentidos.*

Lo ideal es que tus comidas se vean bien, sepan bien y huelan bien. No hay nada menos satisfactorio que cuando te sirven algo y parece papilla o no tiene un aroma agradable.

** Considera comer con otros.* Esto puede hacer que la experiencia sea más agradable y también es bueno para la salud. Las investigaciones respaldan que compartir comidas con otros puede ayudarte a satisfacer tus necesidades nutricionales y puede conducir a una mayor felicidad. Los estudios respaldan que una mayor interacción social puede reducir el riesgo de muerte. Pase lo que pase, asegúrate de evitar tensión en la mesa. ¡Pelear o discutir puede arruinar el sabor de cualquier comida!

** Trata de experimentar con alimentos nutritivos.* Por ejemplo, la col rizada (que es antiinflamatoria y muy nutritiva) puede no parecerte muy atractiva. Pero, ¿qué tal la col rizada salteada en una sartén con ajo crujiente y aceite de oliva, y rociada con jugo de limón fresco justo antes de servir? La satisfacción y el placer son componentes vitales de una alimentación sostenible y saludable.

Alimentación Consciente

Muchas de las herramientas que te he presentado son facetas de lo que llamamos “alimentación consciente”.

En los términos más simples, la alimentación consciente es el acto de aumentar nuestra conciencia a la hora de comer y estar completamente presente mientras consumimos alimentos. Esta conciencia nos permite sintonizarnos con nuestros niveles de hambre y saciedad, y obtener el tipo de satisfacción de la comida que mencioné anteriormente. La literatura muestra que la alimentación consciente puede ayudar con el control de las porciones, la digestión, y la satisfacción. También puede ayudar con el azúcar en la sangre, la inflamación y otros aspectos de la salud.

Usando técnicas de alimentación consciente, he podido ayudar a muchos clientes a vencer su miedo a ciertos alimentos. Cuando un cliente me dice que está restringiendo alimentos (por ejemplo, carbohidratos) por temor a perder el control de sí mismo cuando los come, trabajo con ellos para introducir pequeñas cantidades de estos alimentos como una especie de “terapia de exposición”.





Por ejemplo, tuve una cliente que temía estar cerca de queso porque sentía que lo devoraría sin restricciones. Cuando comenzó a permitirse comer queso y estar más presente mientras lo hacía, notó que cada vez que lo comía, se sentía hinchada poco después y eso agravaba su acné.

Al notar su reacción física, mi cliente decidió que las desventajas de comer queso superaban cualquier placer que pudiera obtener de él, y perdió el deseo por comerlo. Otro de mis clientes descubrió que cuando comía su “comida temida” conscientemente, sin distracciones, se daba cuenta de que, después de todo, no le gustaba tanto su sabor.

Cuando entramos en sintonía con la experiencia de comer, comenzamos a encontrar los alimentos que realmente disfrutamos y que nos hacen sentir bien después. Después de comer, pregúntate cómo te sienta la comida: ¿Te sientes bien? ¿Te sientes perezoso y/o tienes mala digestión? ¿Cómo está tu energía y enfoque? Todos tenemos vidas ocupadas, lo que hace que sea especialmente difícil comer con atención. **Por lo tanto, incluso si incorporas prácticas de alimentación consciente a una comida a la semana o una comida al día, lo que sea realista para ti, eso te ayudará a formar hábitos alimenticios saludables y placenteros.**

Alimentación consciente: Algunos consejos prácticos

1

Si pierdes el control con ciertos alimentos y se te dificulta dejar de comerlos hasta sentirte incómodamente lleno, considera servirte una cantidad menor de comida. Esto puede proporcionar un punto de control útil para evaluar tus señales de hambre, saciedad y satisfacción. Si todavía tienes hambre, siempre puedes volver por más. Es importante que no te limites si realmente quieres más. Sin embargo, es posible que al comer de manera más consciente y al prestar atención a tus señales internas, una cantidad más pequeña puede satisfacerte.

Por ejemplo, si te preocupa comer en exceso un alimento como papas fritas, considera poner una cantidad menor en una taza o servilleta, en lugar de comer directamente de la bolsa de tamaño familiar. Antes de volver por más, considera calificarte a ti mismo en la escala de hambre/saciedad del 1 al 10 y observa lo que surge para ti, sin juzgar.



2

Aunque puedes comer sin distracciones (es decir, sin estar frente a la tele o la computadora, mientras trabajas, al teléfono, leyendo, etc.), puedes distraerte con pensamientos que surgen durante la experiencia de comer. **Piensa a dónde va tu mente mientras comes.** ¿Estás pensando en una conversación que no salió bien en el trabajo? ¿Estás comparando tu comida con la comida de tu pareja? ¿Te preocupa que se acerque una fecha límite relacionada con el trabajo o cómo te verás en traje de baño en la playa? **Los pensamientos que te distraen pueden robarte del placer y la satisfacción de la experiencia de comer, y pueden contribuir a comer sin sentido si no se controlan.**



Aquí hay un proceso que puedes usar para hacer frente a pensamientos distractores mientras comes:

- *Selecciona un **punto focal sensorial** de la comida antes de comenzar a comer. Esto podría ser el sabor, la sensación en la boca o el sonido de la comida mientras la masticas. Vuelve a él cuando notes que surgen pensamientos que te distraen.
- *A medida que surjan los pensamientos, crea conciencia sobre a dónde va tu mente durante la comida y **simplemente etiqueta los pensamientos como parte del proceso de "pensar"**, sin juzgar. **Luego regresa a tu punto focal sensorial** (es decir, vista, olfato, tacto/textura, sonido, gusto, sensación en la boca). Prepárate para repetir este paso con frecuencia durante la comida.

Ten en cuenta que este proceso no se trata de rechazar o resistir los pensamientos que surgirán durante la experiencia de comer. Estás practicando la alimentación consciente con éxito si simplemente notas tus pensamientos distraídos y regresas al punto focal sensorial, ¡sin importar cuántas veces surjan pensamientos distractores!

Se trata de práctica, no de perfección.





3

Considera practicar regularmente el “mindfulness”.

La alimentación consciente es muy similar a la práctica de “mindfulness”, que también se conoce como atención plena o meditación consciente. Ambos implican el proceso de percatarse de nuestros pensamientos y de traer gentilmente nuestra atención de vuelta al foco de la atención. Al comer conscientemente, nos enfocamos en la experiencia sensorial de la comida; en la meditación consciente, los practicantes suelen utilizar la respiración, los sonidos ambientales, un mantra, una visualización, etc. **Practicar la atención plena en otras partes de tu vida hará que sea más fácil estar más atento mientras comes.**

4

Asegúrate de estar atento al sabor de la comida

mientras la comes. El placer de un alimento puede influir en nuestras elecciones de alimentos e influir en la cantidad que comemos. ¡Investigaciones respaldan que, una vez que comenzamos a comer, podemos volvernos temporalmente insensibles a sabores específicos **en menos de dos minutos!**

Al dejar de comer cuando estamos satisfechos, nos alejaremos de una botana o comida sintiéndonos físicamente a gusto y contentos, en lugar de demasiado llenos e incómodos.



5

Muchos de nosotros usamos la comida para hacer frente a las emociones.

La comida puede ser una manera fácil de consolar, cuidar, adormecer o distraernos de problemas difíciles. Esto puede sentirse bien en el momento, pero hacernos sentir mal a largo plazo. Si bien comer emocionalmente es normal, a menudo les recomiendo a mis clientes que, si sienten que es destructivo, **consideren hablar con un terapeuta** para aprender formas más saludables de sobrellevar su situación. **Después de todo, comer emocionalmente no aborda directamente los problemas subyacentes, que luego se quedan sin resolver.**



La alimentación consciente incorpora gran parte de lo que he recomendado en este eBook para ayudarte a controlar la alimentación descontrolada.

Aquí hay una guía paso a paso para comer conscientemente:

1.



Seleccione una hora para comer tu comida o refrigerio en el que no te distraigas.

Asegúrate de tener suficiente tiempo para comer para que no tengas prisa. Considera apagar el timbre de tu teléfono y otros dispositivos.

2.



Considera hacer **un par de respiraciones profundas** antes de comenzar a comer.

3.



Toma nota de tu nivel de hambre inicial. En la escala de hambre/saciedad del 1 al 10, **califica tu nivel de hambre** antes de comenzar a comer.

4.



Antes de la primera mordida, **observa el atractivo visual de la comida.** Observa el color, la forma y cualquier otra cosa que te llame la atención.

5.



Absorbe el aroma de la comida. ¿A qué huele? ¿Quizás notas de vainilla, chocolate, cítricos o especias? ¿El olor es sutil o fuerte? Solo toma nota.

6.



A medida que comiences a disfrutar de tus primeros bocados de comida, **observa las texturas, la sensación en la boca y el sonido de la comida mientras muerdes y masticas.** ¿Es suave? ¿Duro? ¿De sabor fuerte? ¿Soso? ¿Desmoronadizo? ¿Pegajoso? ¿Jugoso? Al masticarlo, ¿es crujiente? ¿Cremoso? ¿Aguado? Solo fíjate; no hay correcto o incorrecto.

7.



Considera cómo sabe la comida a medida que la comes y cómo puede cambiar el sabor del primer bocado al tercero o cuarto. ¿Es más o menos dulce, agrio, soso, o salado?

8.



A medida que continúes comiendo este alimento **asegúrate de seguir revisando tus niveles de hambre y saciedad periódicamente** durante la experiencia de comer. Considera la posibilidad de dejar de comer cuando estés entre el 6 y el 7 en la escala de hambre/saciedad.

9.



Cuando decidas que has comido lo suficiente, considera tomar medidas para reforzar esta decisión que has tomado. Como mencioné anteriormente, ejemplos de esto serían poner la servilleta o los cubiertos en el plato, alejar el plato, o guardar las sobras. Encuentra lo que funcione mejor para ti para reforzar la decisión que has tomado de dejar de comer.



La comida y tú: Resumen de consejos clave

- * Comienza a comer cuando llegues a 3 ó 4 en la escala de hambre/ saciedad. Trata de dejar de comer cuando llegues a un 6 o un 7.
- * Si necesitas un refrigerio rápido cuando estás hambriento, prueba las verduras y el hummus, o una manzana con crema de cacahuete. Idealmente, este tipo de refrigerio solo se usará para calmar el apetito hasta que puedas disfrutar de una comida balanceada y completa con carbohidratos, proteínas y grasas saludables.
- * Haz un esfuerzo por reconocer tu nivel de saciedad en diferentes puntos durante la comida.
- * Si comes en exceso, intenta aprender de la experiencia, de modo que puedas desarrollar estrategias para evitar hacerlo en el futuro.
- * Trata de evitar comer cuando estés distraído (viendo televisión, hablando por teléfono, etc.)
- * No sientas la necesidad de unirte al “Club del Plato Limpio”.
- * Intenta conectarte con el placer de comer: Experimenta con diferentes alimentos y estilos de cocina, prepara comidas atractivas a los sentidos, come con otros, y mastica despacio.
- * Usa prácticas de alimentación consciente cuando puedas. Revisa las páginas 39 a 41 para obtener una guía paso a paso.



El Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer tiene un video gratuito (en inglés) sobre alimentación consciente que te guía a través de una actividad de alimentación consciente. Es realmente útil. Haz clic en [este enlace](#) o ve al sitio web del [Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer](#), haz clic en el Kit de Herramientas Contra el Cáncer y escribe "mindful eating".

Concluiré con esta cita de la doctora Jan Chozen Bays:
"La alimentación consciente reemplaza la autocrítica con el autocuidado. Reemplaza la vergüenza con el respeto por tu propia sabiduría interior"

De esta manera, la alimentación consciente puede ser un gran paso hacia una vida consciente. **¡Te deseo muchas comidas verdaderamente felices por delante!**

Para inscribirse en nuestro curso gratuito (en inglés), visita el sitio web del Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer.

www.anticancerlifestyle.org

El curso en línea del Estilo de Vida Contra el Cáncer es un programa gratuito dirigido por expertos que te ayuda a tomar decisiones de estilo de vida saludables e informadas para reducir tu riesgo de cáncer, la recurrencia del cáncer, y las enfermedades crónicas. Nuestro curso está repleto de herramientas, consejos e información basados en evidencia para promover el bienestar en las áreas de dieta, aptitud física, mentalidad y medio ambiente, y lo puedes cursar a tu propio ritmo.