



## Cartilla

# Técnicas alternativas de manejo de estrés y relajación

Atención plena al comer



### Nombre de la técnica

- Atención plena al comer.



### Propósito de aprendizaje, resultado e impacto esperado

- Reducción de síntomas de ansiedad, aumento de la tolerancia a situaciones de angustia, aumento de habilidades para manejar situaciones difíciles.
- Mejora la concentración y la capacidad de disfrutar las experiencias.
- Disfrutar del momento de comer y de lo que se come.



### Objetivo de la técnica

- Recuperar la conexión con nuestro cuerpo, la identificación de señales de hambre, saciedad, disfrute de los alimentos, cuidado y nutrición.
- Comer tranquilamente, sin apresurarse, sin ansiedad, saborear la comida, disfrutar los colores, olores y texturas de la comida.

### Duración, tiempo requerido para realizar la práctica, mejor momento del día para realizarla

- El tiempo requerido o recomendado son 20 minutos, como mínimo 10 minutos si es un refrigerio. El ejercicio de atención plena al comer se puede realizar en cualquier momento del día, en una de las comidas principales o al comer un refrigerio.
- Los beneficios se sentirán con la practica regular.



### Requisitos para la práctica

1. Un espacio cómodo y tranquilo para comer.
2. Elegir un alimento preferido, preferiblemente sano.
3. Tener siempre una actitud abierta y serena, dispuesta a disfrutar del momento de comer.



### Bienvenida e introducción

- Bienvenido a esta maravillosa experiencia. Solemos hacer otras actividades mientras comemos, lo cual nos distrae de la posibilidad de disfrutar la comida y los beneficios que ella tiene. Comer con disposición a disfrutar de todo lo que brinda la comida en colores, olores, sabores y nutrición es una práctica que traerá beneficios para tu vida y tu propia salud física y mental.

### Instrucciones paso a paso

## EJERCICIO 1

### PREVIAMENTE

- Elige el momento y el lugar en el que realizarás la práctica, es un espacio para ser consciente de las características de la comida y del proceso de comer.
- Es una práctica de meditación contigo mismo y la relación que tienes con el espacio de alimentarte y con los alimentos. Te permite recuperar el valor de nutrirte y de comer tranquilamente.
- Elige los alimentos que vas a comer, antes de buscar algo para comer en la nevera o la alacena, pregúntate a ti mismo “¿realmente tengo hambre?”. Así podrás identificar cuando comes por ansiedad o aburrimiento, trata de tomar líquido o comer algo sano que nutra tu cuerpo y te ayude a manejar el estrés o la preocupación.
- Piensa en el proceso de previo que ha pasado la comida para llegar a ti y a tu plato. El cultivo de los alimentos, su recolección, transporte, preparación, cocción, presentación, etc.



- Prepara el espacio para comer tranquilamente. Escoge un lugar agradable, organiza la loza, pon todos los alimentos en forma ordenada y limpia, mantel, cubiertos y todo lo necesario para no tener que pararte y traer algo que te hizo falta.
- Crea un momento para relajarte. Cuando nuestro cerebro está bajo estrés busca alimentos ricos en azúcar, se altera la sensación de satisfacción y llenura y comemos con ansiedad. Esto también afecta nuestro proceso digestivo, un alimento que no ha sido masticado apropiadamente es difícil de digerir y puede causar indigestión, inflamación del colon o incluso estreñimiento.
- Reconoce las emociones presentes cuando sientes deseo de comer y al momento mismo de comer.



### INICIO

Esta será una experiencia de meditación orientada pero libre, el lugar y el tiempo es de tu elección. El objetivo es conectarte con la experiencia placentera de comer en paz, enfocar tu atención y disfrutar del proceso de alimentarte apropiadamente, sin prisa.

- Concéntrate en el proceso de comer. Mira el alimento, sus colores y características. Huele su aroma y sazón.
- Agradece por el alimento que estás a punto de disfrutar, piensa en todas las personas cuyo trabajo facilitó que llegara a ti este alimento.
- Come despacio y con calma. Toma al menos 20 minutos para disfrutar un plato de comida.
- Sirve una porción apropiada para una persona, no excedas la cantidad de lo que en realidad puedes comer hasta sentirte satisfecho y no totalmente lleno, así no te sentirás obligado a comer todo lo que hay en el plato o culpable por dejar comida.
- Toma bocados pequeños y mastica bien cada uno, al menos unas 25 a 30 veces. Saborea el alimento.



- Puedes intentar comer con tu mano no dominante o con palillos chinos, te ayudará a comer más despacio y bocados pequeños.
- Evita distraerte con el celular, la televisión u otra actividad tecnológica, céntrate en el proceso de comer.
- Revisa tu sensación de llenura, verifica si aún tienes hambre, no te obligues a dejar el plato vacío.
- Ten a la mano los alimentos más saludables y deja al final los menos saludables. Así evitas la tentación de comer aquellos que tienen grandes cantidades de azúcar o grasas.



- Al momento de comer observa tu entorno y el plato:

¿Qué sensaciones percibes? Mira la diversidad de colores, texturas, formas y olores de los diferentes alimentos.

¿Hay diferencias entre los diferentes alimentos?

¿Están todos dispuestos de la misma forma?

¿Tienen la misma temperatura?

¿Cuáles están crudos y cuáles cocinados?

¿Cuál de ellos es tu alimento favorito?

¿Qué es lo que más te gusta? ¿Olor? ¿Color? ¿Sabor? ¿Textura?

¿Cuáles prefieres comer primero?

¿Mezclas los alimentos o los tomas por separado?

- Usa este espacio para conocer un poco más de ti mismo(a) respecto a tus preferencias en la alimentación. Cómo es tu rutina, identifica tus alimentos y características particulares al comer.





- Concéntrate en la forma en que usas los cubiertos, preparas un bocado, concéntrate en sentir el alimento, mástícalo con calma, deja que tu sentido del gusto y olfato perciban las características del alimento.
- Concéntrate en cada uno de los bocados, no te apresures a terminar el plato, revisa tu nivel de saciedad, cómo se siente tu cuerpo con el alimento, especialmente órganos como el estómago.
- Piensa en cómo este alimento, verdura, proteína, fruta, alimenta tu cuerpo, te proporciona las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitas para que tu cuerpo y tu mente funcionen apropiadamente.
- Aprovecha cada espacio de alimentación, una bebida caliente, una fruta, un plato de sopa, para realizar un ejercicio consciente al comer. Sin prisa y sin presiones, permite que la experiencia de comer sea un espacio personal de disfrute. Al finalizar, agradece por los alimentos y las personas que participaron en todo el proceso para que pudieras comerlos.

**Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a disfrutar de la comida desde una perspectiva diferente, aprovechar el momento como una pausa y alimentar tu cuerpo y tu mente.**



### Bibliografía

Alarcón, A., (2020) Mindfulness y Autocompasión para Profesionales de la Salud que enfrentan al COVID 19. Edición virtual.

Alarcón, A. (2013) Vencer el Estrés. Manual para el estrés positivo. Editorial Intermedio.

Martinez, M. (2020) Recuperado de internet.

<https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/alimentacion-consciente-mindful-eating#:~:text=La%20Alimentaci%C3%B3n%20Consciente%20o%20Mindful%20Eating%20consiste%20en%20aplicar%20la,despu%C3%A9s%20del%20acto%20de%20comer.>

Morillo, H (2017) Conferencia sobre Mindful eating recuperado en internet

<https://www.youtube.com/watch?v=xo6oiqSLCZA&list=PLysme-JPUxPwJVECE8DFC0f51Zt617Qyg&index=10&t=2202s>



# Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades **018000-9-19667**  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

