

¿Quieres disfrutar más de tus alimentos? Practica mindful-eating



Antonio Fierros, instructor de yoga, **mindfulness** y profesor de Salud y Sociedad en **PrepaTec Sinaloa**, comparte la **importancia que puede implicar el *mindful eating*** en la vida cotidiana.

El **mindful eating**, es estar consciente de la comida que consumes, para así poder lograr un estado de calma y poder disfrutar los alimentos de una manera plena, de acuerdo con el profesor.

"El mindful eating es una práctica que se hace antes, durante y después de consumir alimentos. Inicia desde que estás en el supermercado", asegura.

El experto recomienda esta práctica para **entender el funcionamiento de nuestro cuerpo a la hora de la comida**, desde el identificar si comemos sin necesidad o si realmente es el momento en el que el cuerpo necesita alimento.

*"El mindful eating ayuda a **escuchar nuestro cuerpo e identificar los nutrientes** que se ingieren en el organismo", comentó el experto.*

"Es practicar mindfulness, pero enfocado en los alimentos", afirmó.



width="900" loading="lazy">

La práctica inicia en el supermercado

El experto comparte los **pasos necesarios para practicarlo** en cualquier comida.

1. ¡Prepárate para la práctica!

El profesor Antonio comenta que este método comienza desde que **se asiste al supermercado** a comprar despensa.

“Estar conscientes e identificar lo que se compra en el supermercado, desde ahí se está haciendo mindful eating”, añadió el profesor.

Además, resaltó que cuando se preparan los alimentos es primordial hacer conciencia de lo que se está haciendo, analizar cómo eso ayudará al cuerpo y los nutrientes que se están introduciendo en él.

El profesor aconseja, tener un **entorno libre de distractores** es esencial para esta práctica, **dejar de lado los dispositivos electrónicos** ayuda a tener una mejor concentración.

2. Disfruta tu comida

Una vez que los alimentos han sido preparados, antes de comenzar a comer, es necesario **tomar una inhalación profunda** para estar en contacto con el tiempo presente. Estar en **contacto con nuestra realidad** es necesario para esta práctica.

*“Masticar lento y observar tu cuerpo son cosas primordiales para llevar a cabo esta práctica. Observa todo lo que está sucediendo en tu cuerpo, lo que sientes, cómo reaccionas. Además **analiza qué tanta hambre tienes para no comer más de lo necesario**”,* remarcó el experto.



width="900" loading="lazy">

3. ¡Disfruta la sensación!

El experto menciona que una vez terminados los alimentos y después de haber observado nuestro cuerpo, **se puede experimentar una sensación de gratitud y bienestar** que acompaña el resto del día.

Además, **el cuerpo estará más relajado y se tendrá una mejor digestión**, señaló el experto.

*“Simplemente disfrutar, **la sensación de bienestar** que te da terminar de comer”, determinó el experto.*

Para concluir, el profesor Antonio menciona que hacer uso del *mindful eating* en la rutina diaria es algo que necesita trabajarse constantemente para aprovecharse, pero puede traer muchos beneficios.

*“El *mindful eating* puede ayudarte a mejorar tu relación con los alimentos y tus hábitos alimenticios”, finalizó el experto.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN