

10.4

Comer Atento

*“Comer es una necesidad,
pero comer inteligentemente
es un arte”.*
La Rochefocauld

¿Te acabaste las papas y el refresco sin darte cuenta? ¿Comiste eso que sabes que te hace daño? ¿Comes de manera mecánica o mientras haces otra cosa a la vez?

Poner atención a lo que comemos es fundamental para mantenernos saludables.

Una de las aplicaciones más relevantes del entrenamiento de la atención está en el ámbito de la salud. Como probablemente sepas, en México se ha registrado un incremento preocupante en el índice de padecimientos asociados a la mala alimentación como diabetes e hipertensión, razón por la cual se vuelve urgente la introducción de una nueva cultura alimenticia. Muchos de estos trastornos surgen por la falta de atención a lo que comemos. En esta lección vamos a aplicar una técnica para usar el sentido del gusto como objeto de atención. Haremos un experimento, como en la clase de biología o química, por lo que es importante que despiertes tus sentidos de investigador.

1. Vamos a hacer un experimento: comer atentos.
Se les repartirá una fruta, ¡pero espera!, aún no la comas.
Analiza antes de comerla, tómate el tiempo para apreciar sus cualidades, tales como: su forma y color, su textura, suavidad, olor o si produce algún sonido al manipularlo entre tus dedos.
Sigue con cuidado las instrucciones del profesor.
2. Contesta la bitácora del experimento.
Al agregarle el ingrediente de la atención, describe:

Experimento **COMER ATENTO**

Describe con palabras cómo percibiste tu alimento con cada uno de tus sentidos:

Sentido



Hipótesis:

Comer atentos nos permite percibir más cualidades del alimento que comemos.

I. ¿La experiencia de comer atento fue acorde a la hipótesis planteada?

SÍ/NO

II. Describe qué cambió en tu manera de comer, al incorporar el ingrediente de la atención:

III. ¿Qué beneficio consideras que te traería agregar el ingrediente de atención a cada una de tus comidas?

IV. Conclusión:

Resumen:

Comer sin atención a lo que comemos es una de las mayores causas de trastornos alimenticios que vivimos en el país. Cuando comemos con atención podemos apreciar las texturas, sabores e incluso darnos cuenta cuando estamos satisfechos de manera anticipada. El entrenamiento en la atención nos ofrece una alternativa para generar un hábito saludable, con él prestamos atención a lo que comemos y no nos dejamos llevar sólo por el impulso.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Repite el ejercicio de comer con atención, cuando comas el desayuno o almuerzo en tu escuela. Recuerda: “cuando como, sólo como”, es decir, lleva tu atención a lo que comes. Evita usar tu celular o música mientras comes.

Observa si hay diferencia entre tu experiencia habitual y tu experiencia de comer con atención. Cuando practicas esto en la vida cotidiana no es necesario comer tan lento. Simplemente hay que traer la atención a los sabores y texturas de la comida mientras están en tu boca.

Identifica: ¿Cuál es el efecto que tienen los alimentos en ti?

Escribe en esta semana qué comes y analiza cómo influyen en ti los alimentos que consumes.

Día	Alimento	Efecto
Ejemplo 1	Huevo con tortilla y frijoles	Me puedo concentrar fácilmente y me da hambre hasta el receso.
Ejemplo 2	Papas fritas y refresco	Me ayuda al inicio del día a enfocarme, pero me siento muy acelerado y después me da mucho sueño.
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

¿Quieres saber más?

¿Quieres repetir el ejercicio de comer atento? Te compartimos un video en donde se explica claramente cómo hacer el ejercicio, puedes buscarlo en Youtube como “Comer atento” o [darle clic aquí](#). ¿Qué es comer con consciencia? Revisa en el video algunas recomendaciones para comer atento y comer con consciencia. Puedes buscarlo en Youtube como “Comer con atención plena” o puedes [darle clic aquí](#).

GLOSARIO

Hábito saludable.

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española, un hábito es un “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes”¹. Así, un hábito saludable será entonces una forma de conducirse adquirida por repetición que tiene implicaciones edificantes o constructivas para quien la ejecuta o para quienes lo rodean.

1. Diccionario de la lengua española (2001), 22.a ed., Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>.