

# Alimentación Intuitiva: Cómo comer de forma intuitiva y saludable

MARIA BECERRIL

Es un hecho que las dietas, consejos y reglas no funcionan si ignoramos la parte mental y emocional relacionada con la comida. ¿Por qué sigo comiendo demasiado y de las cosas equivocadas? La mayoría de las veces, cuando tenemos ansiedad por comer más y más dulces, galletas..., en realidad, estamos hambrientos de compañía, amistad, paz, seguridad o un sentido de propósito para nuestras vidas. Y cuando estás sujeto por esa clase de hambre todos los consejos y trucos del mundo no te van a salvar. La próxima vez que estés listo/a para embarcarte en una dieta, intenta algo diferente: en lugar de concentrarte en la comida, sintoniza con las emociones que te hacen desviarte. Esta es la forma de empezar:

## 1. Siente tu hambre

Después de una vida entera negando el hambre, es difícil decir cuando estamos de verdad necesitados de comida. Pero todos nacemos con la capacidad de comer cuando estamos hambrientos y parar cuando estamos llenos. De niños comemos en respuesta a las señales de hambre que nos da el cuerpo. De adultos comemos en respuesta al reloj, a la última revista o a nuestros inquietos sentimientos.

Entra de nuevo en contacto con las señales de tu cuerpo llevando algo en que anotar tu hambre antes de comer. Valora en una escala de 1 (muriéndome de hambre) hasta 10 (incómodamente lleno). Si haces esto un día tras otro, el sentir las pistas de tu cuerpo vendrá de forma natural. Sabrás que estás en el buen camino cuando tras analizar tus notas empieces a comer en respuesta a un movimiento en tu estómago, una dificultad para concentrarte, etc. en lugar de guiarte por tus pensamientos y emociones.



## 2. Para de contar

No cuentes calorías, grasas, carbohidratos, gramos ni porciones ni ningún otro número, ya que eso hace que te salgas de tu cuerpo y te metas en tu cabeza. Cuando cuentas y mides estás comiendo de acuerdo a tu intelecto en lugar de siguiendo las indicaciones del cuerpo.

## 3. Examina tus ansiedades

Cuando sientas un impulso de comer, detente unos segundos a pensar ...

¿De qué estás hambriento en verdad? si quieres patatas fritas ¿no será que tus mandíbulas quieren masticar para liberarse del estrés y la tensión? ¿no será que el sonido de las patatas crujendo hacen que tu cabeza se relaje? cuando tienes ganas de helado, puede que la textura suave y cremosa te haga sentir refrescado o llene algún espacio que sientes falta en tu vida. Una vez que tengas mejor idea de lo que de verdad estás necesitando estarás mejor equipado/a para realizar una elección consciente. Quizás masajear tu mandíbula, minimizar la causa del estrés o visitar a un amigo. O quizás, por qué no, tomarte un helado, pero que sea una decisión consciente.

## 4. Come de forma consciente

"Ahí estaba yo, en frente del frigorífico a las 9 de la noche, devorando unas sobras del chino directamente desde el Tupper, sin saber ni siquiera como llegué allí."

Es lo que se llama "amnesia por comida" un estado en que la acción inconsciente de la mano a la boca se vuelve tan automática, que antes de que te des cuenta te has terminado una caja completa de galletas.

Qué diferente poder tomar atención consciente de cada comida.

- Pon siempre tu comida en un plato, siéntate en una mesa, quítate de las distracciones como la televisión y observa tu plato.

- Mira los colores, texturas e incluso huele durante 30 segundos o un minuto antes de dar el primer bocado.

- Conforme comes, siente la acción de masticar de tus mandíbulas, el sabor de la comida, como se mueve desde

tu garganta al estómago.

Es una sensación placentera y pronto se convertirá en una segunda naturaleza.

## 5. Siente tu cuerpo

Muchos de nosotros caminamos todo el día por ahí en un estado de semi-consciencia, sin estar de verdad presentes en nuestro entorno, en la tierra, en nuestros cuerpos. Y cuando no estamos en nuestros cuerpos, no podemos sentir si estamos hambrientos o llenos.

¿Con que frecuencia tomas conciencia de tu cuerpo?.

Sintoniza con el ahora mientras lees esto, siente desde la punta de los pies moviéndote hacia arriba. Haz una pausa en el estómago y nota como se siente.

¿Está vacío o satisfecho? ¿lo sientes rígido o tenso? ¿o suave y relajado?.

Cuando intimas con las sensaciones de tu estómago puedes comenzar a identificar tu verdadera hambre.

## 6. Haz pausas

Cuando experimentes ansiedad por la comida, detente y

obsérvala. No intentes que se vaya, pero tampoco te dejes llevar por ella. Acepta la incomodidad de la ansiedad. Puede que se vuelva más intensa o incluso dolorosa; no pasa nada. Acéptala y date cuenta de lo que ocurre. A menudo encontrarás un gran mar de emociones como miedo, ansiedad, pena etc. tras las ganas de comer algo. Si esperas el tiempo suficiente, (no más de 5 min.) observarás la transitoriedad de los deseos y sensaciones en la vida y podrás decidir en esa quietud lo mejor para ti y para tu cuerpo. Es un ejercicio poderoso y bastante revelador, que puede cambiar tu vida.

## 7. Se feliz ahora

Es posible que hayas estado posponiendo tu felicidad hasta que pierdas 5 kg, o hasta que seas capaz de dejar tantos dulces y comer más verduras. Pero cuanto más feliz estés ahora más posibilidades habrá de que logres tus metas futuras.

Nuestra mentalidad nos dice que el éxito alimenta la felicidad cuando en realidad puede ser justo al contrario.

Una vez que aprendas (quieras) aceptarte tal y como eres, será más fácil que puedas conseguir tus metas de peso y más difícil que comas por razones de estrés, decaimiento, o ansiedad.

De cualquier forma, no tiene sentido posponer la felicidad.

Se feliz ahora y confía en el proceso!.



## 7 HÁBITOS CONSCIENTES PARA UNA ALIMENTACIÓN INTUITIVA

### 1. Quita el piloto automático a tu alimentación

Rompe tus rutinas y crea unas nuevas, donde seas consciente de lo que comes y porque lo comes. Retoma una relación sana y natural con los alimentos y la manera en la que los ingieres.

### 2. Valora tu hambre conscientemente

Descubre como tu cuerpo te envíe la señal de tener hambre (física) frente al engaño de necesitar tomar o beber algo (mental). Tener hambre es algo natural y que debe ser saciada. Utilizar la comida para tapar otros asuntos no.

### 3. Toma bocados conscientes

Evita realizar otras tareas, como hablar por teléfono, ver la televisión, etc, mientras comes. Sé consciente de cada bocado que das, de cada sorbo que bebas, y de porqué lo haces. Sólo así podrás identificar cuanto estás saciado.

### 4. Piensa lo que te dices a ti mismo y lo que dices a los demás

Analiza la imagen que tienes de tí y las creencias que tienes creadas alrededor de tu relación con la comida. Comprende los mensajes que te lanzas y que compartes con los demás; sé positivo, y elimina la negatividad que pudiera existir sobre tu relación con la comida.

### 5. Aprende a escuchar a tu cuerpo

Tu cuerpo te habla de mil maneras: aprende a escucharle. Aprende a detectar cuando necesita ejercicio, cuando necesita agua, cuando necesita un premio. Y aprende a separar emociones de sensaciones, ansiedad de hambre. Sé consciente de cuando tu cuerpo está lleno y no necesita seguir alimentandose.

### 6. Sube la pirámide poco a poco

El proceso de la alimentación intuitiva es simple, pero no por ello es fácil y rápido. Tomate tu tiempo y no te castigues si por el camino cometes algunos excesos. Cada viaje empieza por un primer paso. Empieza a ser consciente de cómo te alimentas y estarás en el camino.

### 7. Pide ayuda si lo crees necesario

No te avergüences ni te rindas si al principio no consigues tus objetivos. En este sentido, implicar a las personas que tienes a tu alrededor puede ayudar a que todo sea más sencillo. Asimismo, valora la posibilidad de contar con un profesional de la nutrición y el coaching de Salud que pueda guiarte en este viaje.

María Becerril es coach de salud y cofundadora de Salutis HealthCare ([www.salutis.es](http://www.salutis.es)), empresa dedicada a la mejora de la salud a través del cambio de hábitos. Apasionada del bienestar humano y de la capacitación personal, en 2008 crea el blog [www.contagiatedesalud.com](http://www.contagiatedesalud.com), desde donde contribuye a la mejora del bienestar de cientos de lectores, a preservar una vida saludable, a impulsar a cada persona a vivir la vida desde su "Mejor Yo" y ayudarle a tomar el control de su salud y bienestar. Su formación multidisciplinar en ciencias de la salud, coaching y programación neurolingüística (PNL), así como su convencimiento en la prevención y el cuidado personal como la vía más directa para la mejora de la salud se combinan para dar impulso en España al coaching de salud (health and wellness coaching), disciplina orientada a habilitar a las personas hacia la toma de control de su propia salud, a responsabilizarse de su cuerpo y de su bienestar y a optimizar su capacidad de mejora o curación.

A través de numerosas sesiones telefónicas o presenciales, María ha contemplado como decenas de personas han ido alcanzando sus objetivos de bienestar y vida saludable mediante intervenciones basadas en el dialogo y el compromiso para la acción.

Si deseas contratar los servicios de María como Coach de Salud, puedes llamar al [639.48.19.87](tel:639.48.19.87) o via email a: [maria@salutis.es](mailto:maria@salutis.es)