



► 25 Febrero, 2015

Alimentación consciente para vivir mejor

Prestar atención a lo que se come no sólo ayuda a evitar los disgustos con la báscula: la dieta sana y equilibrada contribuye al bienestar emocional

Comer bien es la mejor forma de prevenir la aparición de un montón de enfermedades. Lo decía Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina". Pero, más de dos milenios después, todavía son pocos quienes logran juntar la fuerza de voluntad necesaria para darle a la comida la importancia que se merece. Dar el salto hacia una alimentación consciente —saber qué comemos, cómo nos nutre... ¡o cómo nos puede perjudicar!— está al alcance de todos, aunque a menudo requiere romper hábitos y rutinas que, probablemente, nos han acompañado toda la vida.

Alimentarse de forma consciente implica estar atento a lo que se está comiendo —su textura, su sabor, su aroma...—, así como a los efectos positivos —o negativos— que la ingesta puede tener para el organismo. Para una alimentación consciente, es también preciso saber identificar las señales de hambre y de saciedad que a menudo percibimos e ignoramos, pero que son vitales para decidir cuándo hay que empezar a comer y cuándo dejar de hacerlo.

Una despensa más sana

"En nuestra cocina sólo debería haber fruta, verdura, semillas, frutos secos, cereales integrales, legumbres, algas, leches vegetales, hierbas aromáticas, especias, plantas medicinales, infusiones y agua de calidad", explica la *coach* nutricional Núria Roura (*nuriaroura.com*). "Cuando vayamos a comprar —continúa—, debemos hacerlo con crite-



COMPRA CONSCIENTE

► Cada compra que se hace es una oportunidad para cambiar los malos hábitos de consumo. Una alimentación sana empieza con una compra consciente

rio. No todo vale. Hay que llenar la despensa de alimentos saludables y comprar más producto fresco. Esto puede requerir más organización, porque tal vez no lo hayamos hecho nunca. Pero el esfuerzo es sólo al principio, cuando estamos cambiando nuestros hábitos".

Alimentarse de forma consciente ayuda a no enfermar y combatir problemas como las malas digestiones —gases, estreñimiento, diarrea, hinchazón abdominal, ardor de estómago...—, la diabetes, el co-

lesterol, la obesidad, los desajustes hormonales o los problemas del sistema inmune. Pero los beneficios van más allá de la salud: "Nos sentimos con energía, vitales, activos y proactivos, enfocados a nuestros objetivos, exitosos en el trabajo y la vida personal, con claridad mental, optimistas, alegres...", dice Roura.

En la mesa, sólo se come

Durante las comidas, los alimentos suelen ser lo menos importante: consultamos el correo electrónico,

conversamos por Whatsapp, miramos la televisión... "Por eso es preciso adquirir el compromiso de no hacer nada más mientras comemos que no sea saborear los alimentos, masticarlos con lentitud y disfrutar del placer sensorial que nos produce", recomienda Yolanda Fleta, directora de Proyectos de Nutricional Coaching (*www.nutritionalcoaching.com*), que añade que "la única actividad que está recomendada durante el acto de comer es la de conversar con los acompañantes".



¡Combatir los antojos por azúcar!

► **Dulzura humana.** Los antojos suelen tener un componente psicológico y de falta de afecto. Quede con alguien o haga algo que le haga sentirse bien

► **Mantener el cuerpo hidratado.** Tener necesidad de azúcar es a menudo una señal que envía el cuerpo cuando está deshidratado. Recorra al agua, las infusiones o los tés

► **Vegetales dulces y frutas.** Mejor de estación y proximidad que las exóticas o tropicales. Pruebe los zumos depurativos con zanahoria, pepino, sandía...



► **Experimentar con especias.** Cilantro, canela, nuez moscada, clavo y cardamomo endulzan de forma natural y reducen los antojos por el azúcar

► **Alternativas sanas.** En herbolarios y tiendas dietéticas puede comprar stevia, melazas de cebada o arroz o quinoa, néctar de ágave, jarabe de arce...

► **Eliminar meriendas bajas en grasa.** Suelen contener mucho azúcar para compensar la falta de sabor y de grasa. Pruebe con las tortitas de arroz con amasake o el muesli casero de semillas

► **Tomar menos cafeína.** El consumo de café afecta a los niveles de azúcar en la sangre y produce deshidratación. Hay tés muy energizantes, como el te mu

► **Muévase.** Camine un poco cada día. Balanceará los niveles de azúcar, incrementará la energía y reducirá la tensión

► **Dormir, descansar, relajarse.** Los carbohidratos simples, como el azúcar, son las formas de energía más sencillas de usar por una mente y cuerpo exhaustos

Fuente: *nuriaroura.com*



FOTOS: SHUTTERSTOCK



► Frutas y verduras son la base de una dieta nutritiva y saludable. Empezar por consumir las tan aconsejadas cinco piezas diarias es un primer paso



► Los días en que se consume carne o pescado es conveniente acompañarlo de una buena ensalada con verduras depurativas, como rúcula o canónigos

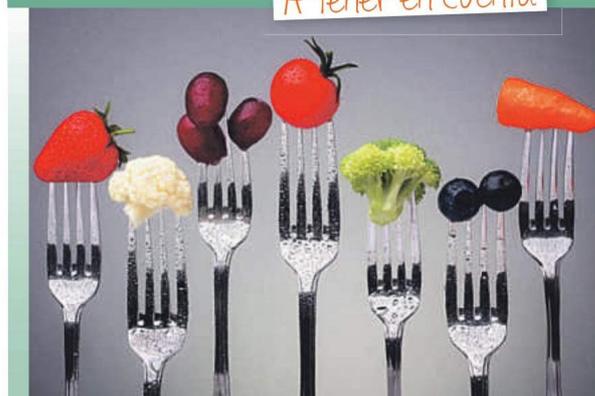
La alimentación consciente ayuda también a diferenciar entre el hambre fisiológica y el hambre emocional. "A menudo comemos para calmar una emoción o un estado de ánimo, como el estrés, la tristeza o el aburrimiento", explica Fleta. "No tenemos hambre, pero recurrimos a la comida porque sabemos que nos va a proporcionar un momento de placer. Tras el atracón, la emoción no ha desaparecido y le hemos sumado el sentimiento de culpa. Una alimentación consciente permite

diferenciar si lo que en realidad necesitamos es comer o calmar una emoción. Si es lo segundo, es más inteligente salir a dar una vuelta o llamar a una amiga, y no abrir el armario de la cocina y acabar con la tableta de chocolate", remacha Fleta.

El concepto de la *alimentación consciente* es una adaptación del *mindfulness eating* inglés. El *mindfulness* tiene su origen en las prácticas contemplativas orientales, pero se observa cada vez más en occidente como técnica para mejorar la

capacidad de atención, de conectar con el aquí y ahora; habilidad que se da por supuesta en las personas adultas, pero que está empezando a perderse debido a la cantidad de estímulos que recibimos. Su práctica, según estudios, estimula la actividad en el lóbulo prefrontal izquierdo del cerebro, la que alberga las sensaciones de bienestar. Por eso los profesionales de la salud han ido incorporándolo en los tratamientos contra la depresión, la ansiedad o el estrés. ■ Esther Calderón

A tener en cuenta



✓ Antes de iniciar una dieta, es conveniente realizarse analíticas o acudir al médico, sobre todo si existe algún tipo de molestia o desajuste de salud

✓ Si no consigue seguir con éxito una dieta establecida, tal vez debería plantearse la opción de acudir a un *coach* nutricional: le acompañará en el proceso de cambio de hábitos de vida, salud y alimentación mediante recetas, consejos y motivación

✓ Recuerde que, a medida que su organismo esté más limpio, dejará de pedirle, de forma natural, alimentos que puedan perjudicarlo. ¡Ánimo!