



## ELENA PUIG GUITART

---

### Cómo comer conscientemente: el Mindful eating.

La comida. Los picoteos. El aburrimiento. La ansiedad. La incertidumbre. La preocupación. Lo mezclamos bien y ya tenemos el cóctel servido.

Comer es un placer. Lo aprendemos nada más nacer. Comemos y sabemos que estamos seguros. Nos sentimos vinculados a la madre y al padre, y a la vez confiados. Nuestra supervivencia está asegurada.

Creemos. Nos enfrentamos a los problemas que, de forma inherente a ella, nos presenta la vida. **Y la comida acaba siendo ese primer refugio.** Es natural. Pero en ese proceso de lo que llamamos **reparenting**, de asumir la responsabilidad que ahora tenemos como adultos de darnos aquello que nos faltó, hemos de ser capaces de observarnos y ver si esa comida se ha convertido en un problema.

Hablamos de **comida consciente.**

La **aplicación del mindfulness** en los problemas de alimentación, graves o puntuales, está siendo ampliamente probada. Mediante técnicas de neuroimagen vemos que la práctica del mindfulness provoca cambios funcionales y estructurales en el cerebro, con un incremento de la conexión neuronal en áreas relacionadas con la atención, la memoria, la capacidad para reconocer nuestros estados mentales y la autoregulación. Asimismo se registran aumentos de melatonina y dopamina, relacionadas con la recompensa, la motivación y el sueño; y disminuciones de cortisol y norepinefrina, relacionados con el estrés y la excitación del sistema nervioso. Además se ha demostrado cómo puede regular la ansiedad producida por las ganas de comer. Así pues, cada vez tenemos más evidencias.

[www.elenapuig.com](http://www.elenapuig.com)

[@elenapuigguitart](https://www.instagram.com/elenapuigguitart)

+34 646 861 724



## ELENA PUIG GUITART

Os deixo **varios tips para el control de la comida.**

Indicaciones sobre cómo anotar en una libreta, ya que os puede ayudar. Puede servir para quien considera que su problema va más allá del puro aburrimiento y desea hacer un trabajo más controlado y profundo. El registro escrito ayuda y ¡mucho! ya que **la escritura produce efectos más amplios que el simple hecho de pensar las cosas que tenemos en la cabeza.**

Sobretudo, **felicitaros.** Debemos felicitarnos por todo aquello que cumplimos.

**No se trata de ver restricciones, sino autocuidados.**

**Si nos queremos, nos cuidamos.**

[www.elenapuig.com](http://www.elenapuig.com)

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



## ELENA PUIG GUITART

r. 03  
tips /

### Cómo comer *conscientemente*

### mindful eating

#### Consciencia

- Comer antes de estar hambriento
- ¿A qué sabe?
- ¿Qué textura tiene?
- ¿Cómo huele?
- ¿Cuál es la temperatura?
- ¿Cuál es el ruido ambiental?
- ¿Qué aspecto tiene tu comida?

r. 03  
tips /

#### Estás en el presente

- Cuando comes, sólo comes
- Aparca el móvil
- Come sin televisión
- Si estás en compañía, disfrútala
- Come lentamente

r. 03  
tips /

#### Observación externa

- Visualiza que te ves comiendo
- ¿Cómo comes? Explicatelo
- Come lento
- Bocados pequeños
- Deja el tenedor entre bocados
- Mastica bien la comida
- ¿Cómo son tus porciones?
- Escoge comida sana
- Evita los picos de azúcar

r. 03  
tips /

#### Observación interna

*Puntúa del 0-10 en una libreta*

*Antes de comer*

- ¿Cuál es tu nivel de estrés?
- ¿Cuál es tu nivel de hambre?
- ¿Hay alguna emoción presente?

r. 03  
tips /

#### Observación interna

*Puntúa del 0-10 en una libreta*

*Durante la comida*

- ¿Cuál es tu nivel de saciedad?
- Observa los cambios de saciedad
- ¿Hay alguna emoción presente?
- ¿Cuál es tu diálogo interno?
- ¿Necesitas repetir por hambre?

r. 03  
tips /

#### Observación interna

*Puntúa del 0-10 en una libreta*

*Después de comer*

- ¿Cuál es tu nivel de saciedad?
- ¿Hay alguna emoción presente?
- ¿Cuál es tu diálogo interno ahora que has acabado?
- Respira si te estás juzgando

r. 03  
tips /

#### Aprende a soltar

- Tus pensamientos, sensaciones y emociones te llevarán a la comida
- Obsérvalos, anótalos si hace falta antes de entrar en la cocina
- Acéptalos y sé consciente de su poder en la comida
- Es posible experimentarlos y no acabar comiendo

r. 03  
tips /

#### Aprende a no juzgar(te)

- A + pensamientos negativos, + comida emocional
- No te hables en términos de culpa, vergüenza y crítica
- Sal del marco mental de comida buena y comida mala
- Si aprendes a picar sano, empiezas a controlar la culpa y a modificar los hábitos mentales

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



**ELENA PUIG GUITART**

---

## **Aceptación**

- **Tienes derecho a querer verte mejor**
- **Tienes derecho a aceptar tu cuerpo tal como es**
- **Sal del marco social sobre cómo tienen que ser los cuerpos**
- **Escucha tu cuerpo, no es tu enemigo**

**¡Felicítate mucho!**

[www.elenapuig.com](http://www.elenapuig.com)

@elenapuigguitart

+34 646 861 724