

... EL MINDFUL EATING SIGNIFICA COMER CONSCIENTEMENTE

El concepto de alimentación consciente surge de los principios y técnicas de la atención plena. Según Jon Kabat-Zinn, esta se define como la conciencia que se desarrolla al prestar atención intencionalmente al momento presente, sin emitir juicios y observando el desarrollo de las experiencias actuales. Framson proporcionó una definición ampliamente aceptada de la alimentación consciente, describiéndola como “la conciencia sin prejuicios de las sensaciones físicas y emocionales relacionadas con la alimentación” (8).

El comer conscientemente aborda una profunda desconexión entre la comida y el acto de comer. También implica la elección consciente de alimentos, aprender a identificar las señales fisiológicas frente a las psicológicas de hambre y comer de manera saludable en respuesta a esas señales. Se trata de ser consciente del momento presente al comer, prestando atención al efecto que la comida tiene sobre los sentidos, y notando las sensaciones físicas y emocionales que surgen en respuesta a la comida (9).

Un término complementario a la alimentación consciente es la alimentación intuitiva. Esta se basa en la importancia de evitar el término “dieta” y las etiquetas de “malo” en los

(8) Mantzios, M., Zervos, K., Koletsis, M., & Giannou, K. (2023). Mindful eating and eating behaviours in Greece: exploring the validity and reliability of two mindful eating scales and other eating behaviours for Greek-speaking populations. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 85. <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01615-7>

(9) Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>

alimentos, honrando las señales naturales de hambre y saciedad del cuerpo. Se está investigando la eficacia de las intervenciones alimentarias basadas en la atención plena para abordar problemas comportamentales presentes en diferentes trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad, ya que promueven el autocuidado, la conciencia, la aceptación y la tolerancia al malestar (9).

Así pues, las intervenciones orientadas a comer conscientemente han demostrado ser efectivas para reducir ciertas conductas alimentarias como por ejemplo los atracones, características de los desórdenes alimenticios. Además, las intervenciones basadas en la atención plena han mostrado diversos beneficios, como la reducción de la insatisfacción corporal, un mayor bienestar y una mejor calidad de la dieta (10).

Comer conscientemente aborda una profunda desconexión entre la comida y el acto de comer.



(9) Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>

(10) Hoare, J. K., Lister, N. B., Garnett, S. P., Baur, L. A., & Jebeile, H. (2022). Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis. *Nutrients*, 14(18), 3834. <https://doi.org/10.3390/nu14183834>