**Semana 1: comer despiertos**

**Bienvenidos al Curso a Distancia en alimentación consciente basado en mindfulness.**

El mismo está dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su bienestar en relación con la comida.

Tanto para:

* quienes quieren aprender y enseñar a comer con sabiduría,
* quienes perciben una tendencia moderada a comer en exceso, (como muchos de nosotros),
* como así también para quienes sufren de sobrepeso u obesidad, episodios de atracones, bulimia, anorexia, o cualquier otro desajuste con la comida,
* ó simplemente para quienes tienen una buena relación con la comida y se sienten llamados a experimentar una gama exquisita de sabores, colores y texturas invisibles, hoy.

Si bien comer es una actividad básica para la vida, cada vez más personas utilizamos “comer” para sobrellevar el estrés cotidiano, la ansiedad, para distraernos, para celebrar; comemos porque estamos aburridos, o nos sentimos solos, o porque estamos acostumbrados a picotear a toda hora.

Tantas veces nos encontramos comiendo de forma mecánica, comiendo sin pensarlo, con el piloto automático encendido. Es así que podemos reconocer que comer es una complejidad: comemos por causas biológicas, pero también por costumbre, para pasar el rato, y también por causas emocionales.

La mayoría de los libros y técnicas destinadas a cambiar nuestra manera de comer y estilo de alimentación intentan imponer cambios desde afuera. A veces funcionan, pero muchas veces no. Mindfulness provoca cambios desde el interior.

Mindfulness (atención plena, sin distracción) es una práctica que permite ayudarte para que te conozcas más: a que observes tus procesos mentales por los cuales pensás, sentís y te comportas de determinada manera.

Mindfulness es la práctica de la simpleza y aplicarla en la alimentación transforma en un arte el acto de comer. Nos permite re-conocer la comida y des-cubrir lo que nos alimenta tanto en cuerpo como en mente y en espíritu. Es una práctica que mejora y amplia el conocimiento de tu cuerpo, mente, instintos, emociones, pensamientos y percepciones.

Durante el trayecto que compartiremos juntos aprenderemos como este conocimiento práctico está íntimamente ligado a los cambios en tu alimentación y patrones de actividad física, e iras incorporando en tu vida diaria una nueva perspectiva transformadora y curativa, que te hará sentir gradualmente más atento y presente para saber ¿de qué realmente necesitas nutrirte? ¿Cómo saciar ese deseo?

**¿Qué es Mindfulness?**

Es el cultivo intencional de la atención.

Es prestar atención a lo que sucede en el momento presente, pero de una manera especial, deliberadamente o a propósito, siendo así una calidad de atención particular: “**con intención**”.

Esto genera que gradualmente la atención sea más consciente de lo que sucede tanto **dentro** nuestro (me refiero a las sensaciones físicas, sensaciones sensoriales, pensamientos-impulsos-deseos-emociones),como a lo que sucede **fuera** de nosotros, en nuestro entorno (ver comida tentadora, el aroma a facturas recién hechas, etc, etc).

Es un potencial mental muy poderoso que todos podemos descubrir, cultivar, profundizar y desarrollar.

Se lleva a cabo de manera práctica, considerando especialmente una serie de pautas fundamentales cuando practicamos mindfulness en relación con la comida, entre las que podemos considerar:

**1- Intención**: fijar la meta e ir por ella. Es importante fijar metas claras y realizables. Esa será la intención que habremos de recordar una y otra vez. Si sabemos hacia dónde vamos, sabremos a cada momento qué camino tomar.

**2- No juzgar:** aunque no sea fácil, cultivar esta actitud es fundamental, ya que todos debemos comer. Es una necesidad básica para estar vivos. Sin embargo, es una actividad cotidiana que para muchas personas está cargada de prejuicios como: la culpa y la vergüenza. Cuando aprendemos a comer atentos, podemos transformarnos, para que la comida pase de ser una fuente de sufrimiento, a una de autoconocimiento y renovación.

**3- Paciencia**: aquí las palabras clave son: PROCESO Y GRADUACION. Estamos transitando un proceso, no tenemos que llegar a ningún lugar ya mismo, es gradual, todo se da en forma gradual. De esto también nos olvidaremos porque estamos habituados al YA. Sin embargo recordarnos que “hoy no tenemos que estar en ninguna situación en la que no estemos”, nos ayudara. Hoy estamos tal como debemos estar hoy y está bien.

Un ejercicio que nos ayuda a transitar el proceso con paciencia es intentar sentirnos al menos un poco mejor en este momento. Siempre podemos estar un poco mejor, son pocas las veces que lo intentamos.

**4- Aceptación** Aceptar este momento, aceptar las emociones incomodas que vivimos, aceptar nuestro cuerpo tal como está ahora. Para hacer cambios es clave ACEPTAR. Muchas veces creemos que aceptar es conformarnos con lo que es, pero no. Muy por el contrario aceptamos para poder hacer algo al respecto. Lo opuesto es luchar contra ello, resistirnos, hacemos fuerza para que no ocurra lo que está ocurriendo. Es completamente improductivo.

**5- Aprender a caer.** Los procesos de transformación tienen una característica común: NO LINEALIDAD. Hay caídas y recaídas, las hay y son muchas. Sepámoslo y asimismo estemos preparados para saber que forma parte de nuestro cambio. Aceptémoslas como tal y aprendamos de ellas. Es probable que parezcan todas las caídas y recaídas “la misma cosa” pero no es así. Son todas diferentes. Es como ver una película repetidas veces, es lo mismo pero siempre vemos algo diferente.

**6- Sin buscar la perfección.** La perfección es enemiga del cambio, y para muchos resulta una barrera para no accionar ahora. A cada instante estamos haciendo lo mejor que podemos. Estamos dando todo de nosotros en pos de nuestro bienestar. Para eso, dejar de lado palabras hirientes autodirigidas, y proponernos gestionar pensamientos que nos lleven a ser más amables con nosotros mismos, más comprensivos y contenedores de uno mismo. Ver nuestros logros, reconocerlos dentro de nosotros. Agarrarnos de nuestras victorias personales y APRENDER a cada instante.

**Mindfulness** es una capacidad que todo el mundo puede desarrollar. Que como sucede con cualquier otra habilidad, desarrollar mindfulness requiere paciencia, presencia, práctica y más práctica.

**Antecedentes:**

El Dr Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts, fue quien introdujo ésta práctica en occidente, desarrollado un programa que se fundamenta en la reducción del estrés a partir de mindfulness. Lo empezó a enseñar en la década del 70 a personas que sufrían de dolores y enfermedades crónicas, a pacientes cuyos médicos se los habían derivado **como último recurso** tras el fracaso de otras terapias médicas. Kabat-Zinn los llamó pacientes perdidos en las grietas del sistema de salud. Los resultados fueron tan buenos que amplió sus aplicaciones a otras enfermedades.

Hoy en día las aplicaciones de mindfulness incluyen tratamientos de enfermedades como el estrés, ansiedad, fibromiálgia, asma, psoriasis, depresión y desordenes de la conducta alimentaria, entre otras enfermedades.

Recientemente, mindfulness se está convirtiendo en un concepto conocido, cada vez más aceptado y estudiado por el mundo científico, la asistencia y en el ámbito de la educación.

**¿QUÉ ES COMER DESPIERTOS?**

COMER DESPIERTO es nuestro espacio, donde nos proponemos re-descubrir el acto de comer, agregándole un nuevo, sabroso y chispeante ingrediente: nuestra atención consciente.

Al integrar este simple detalle a la alimentación, a través de comer con atención, conscientes o despiertos, estando presentes con una intención pura durante el momento de comer, se abre la oportunidad de transformar nuestro vínculo con la comida. Esta habilidad la iremos descubriendo, explorando y adquiriendo a lo largo de éste libro. Nuestro recorrido nos irá descubriendo que:

**Comer despiertos** nos permite re-des-cubrir nuestras señales internas de hambre y saciedad.

¿Tengo realmente hambre, o me sucede otra cosa? ¿Dónde siento hambre? ¿Qué parte de mí tiene hambre? Es hambre real, emocional, o es costumbre.

¿Cómo varía nuestra sensación de hambre? ¿Cómo nos damos cuenta que estamos satisfechos?

**Comer despiertos** nos permite ser conscientes de qué tipos de alimentos elegimos comer. ¿Por qué como lo que como?

**Comer despiertos** nos permite sentir y saborear los alimentos conectando con las sensaciones que nos producen.

**Comer despiertos** nos permite sentirnos curiosos a la hora de observar nuestras respuestas a los alimentos, y a cómo va cambiando nuestro deseo de comer.

**Comer despiertos** nos permite estar alerta y observar nuestros pensamientos en torno a la comida, y comprender los desencadenantes y emociones que nos llevan a comer o no comer.

**Comer despiertos** depende de tus propias experiencias internas, momento a momento. Tu experiencia es única, y por ellos el experto eres tú.

**Comer despiertos** es la oportunidad de reparar y sanar patrones de comportamientos desadaptativos e inadecuados , redescubriendo recursos propios y potenciales internos que siempre han estado a nuestro alcance. Los iremos descubriendo gradualmente a través de nuestro compromiso, incorporando la práctica y siguiendo ésta guía, que intenta ser esclarecedora y amable en cada clase, paso a paso.

**ACLARACIÓN!!**

Antes de continuar me gustaría dejar en claro que las recomendaciones que compartimos en éste curso son generales y bien intencionadas. Los aspectos particulares y puntuales de cada persona, deberán ser tratados siempre de forma individual con un profesional de la salud acreditado en nutrición.

**Vamos al primer ejercicio de auto obsErvación.**

**La práctica de mindfulness en la alimentación nos anima a explorar totalmente el momento presente.** El objetivo de este trabajo es empezar a conectarnos con nuestra interioridad. Aceptando lo que nos sucede. No rechazándolo. No juzgándolo, no forzándolo a cambiar ni queriendo que sea otra cosa distinta a lo que hay. Para eso necesitamos re-conocer-nos. Este camino se transita al des- cubrir (sacar el velo que cubre) lo que nos sucede. Entonces vamos a darnos unos minutos para encontrarnos con nosotros mismos. Ese primer encuentro debe ser amistoso y calmo. Vamos a observar ¿cómo es nuestra relación con la comida? Vamos a profundizar curiosa y amigablemente, **SIN PRE- JUICIOS**, solo observando. Para ello tomamos cada pregunta y dejando que surja la respuesta. Y una vez que esa pregunta aparece, no nos encerramos en la respuesta. No la pensamos, no la rumiamos, solo la observamos como si fuera una foto. La registramos y la dejamos pasar como una ola. Nuestra mente quizás nos responda con imágenes, palabras, recuerdos, angustia, confusión, certezas, juicios o culpa. También puede suceder que no encuentres ninguna respuesta en un momento dado. No importa. Lo dejamos pasar. Después van a venir nuevas respuestas. Las observamos, hasta que notamos que se va haciendo una respuesta más clara. No conceptual desde la mente. Sino **percibida desde la presencia del corazón.**

**Vamos a ir haciéndonos preguntas como:**

¿Te salteas alguna comida principal? (desayuno, almuerzo, merienda, cena)

¿Tenes el hábito de comer grandes raciones casi sin darte cuenta?

¿Comes mucho por la noche?

¿Tomas bebidas azucaradas?

¿Salís a comer a fuera con frecuencia?

¿No te haces el tiempo para preparar comidas sanas?

¿Comes más los fines de semana que durante la semana?

¿Comes para sentirte mejor, aunque sea a corto plazo?

¿Comes cuando estás enojado, aburrido o estresado?

¿Estás utilizando la comida como muleta?

¿Intentas alimentar un hambre emocional?

¿Practicas menos de 20 minutos de ejercicio por día? Acá incluimos caminatas, andar en bicicleta, subir escaleras en lugar de ascensor, bailar, trotar, etc

¿Miras más de 2 hora de televisión por día?

¿Dormís lo suficiente?

¿De dónde obtenés los consejos para tu alimentación?

**Son preguntas muy sencillas, que apenas nos las planteamos. El trabajo práctico apunta a ir:**

1. **registrando las respuestas que surjan (podes escribirlas en un cuaderno si te parece bien)**
2. **No te juzgues, suceda lo que suceda.**
3. **Luego, progresivamente, encontrarás momento a momento nuevas respuestas en la mejor y más confiable fuente: que es nuestra experiencia pura, limpia de distorsiones, confusiones y sufrimiento.**

**Estoy seguro que a lo largo de éste curso encontraras respuestas más saludables y creativas que todas ellas.**

**SEGUNDA ACLARACIÓN!!!!!**

Si hacés ésta capacitación sin proponerte tu práctica diaria, de al menos 10 minutos al día, no vas a enterarte de nada.

Tomátelo con calma, completá los registros que compartimos, mirá los videos, practicá los audios y lee los módulos como si estuvieras charlando conmigo. Te vas a dar cuenta que para dejar de comer des-atento, una de las primeras cosas que vas a necesitar es cambiar tu propio ritmo de vida, así que empieza cambiando tu ritmo de lectura.

Esta práctica tiene la profunda intención de ayudarte a conocer tu mente-cuerpo-emociones, optimizar su funcionamiento, para promover cambio que elijas para tu vida.

El objetivo es que examines de cerca tus procesos mentales por los cuales pensás, sentís y te comportas de determinada manera. **Mediante ésta práctica te conocerás mejor que antes tu forma de relacionarte con la comida.**

Descubrirás si tu pensamiento juega a tu favor o en tu contra. Serás más consciente de hasta qué punto tu grado de distracción o tu falta de atención, además de tu compromiso, influyen en tu peso.

Conociéndote aprenderás acerca de tus barreras y obstáculos internos y externos que te han impedido alcanzar un peso adecuado en el pasado. Y en este mismo proceso comprenderás como salir de este sufrimiento.

Para alcanzar estos beneficios, te enseñaremos una serie de hechos científicos que te ayudarán a comer de forma más sana y a mantener un mayor nivel de atención plena en tu vida.

Vamos a ir a nuestra segunda experiencia:

**COMPROMISO CON UNO MISMO**

Te proponemos que firmes un compromiso con vos mismo, -el mismo lo encontrarás en los materiales para descargar-, donde te solicitamos que puedas comprometerte a realizar tu practica con una actitud de interés, curiosidad, paciencia, y respetando los tiempos propuestos.

**¿Qué significa un compromiso con vos mismo?** Significa darte tiempo. Paciencia y Presencia. Tiempo para transitar paso a paso esta experiencia de conocerte y empezar a vincularte contigo de una manera más clara, amorosa, sana y profunda a partir de tu alimentación. Paciencia, para ser honesto contigo y no forzarte a lograr cosas para las que tu mente todavía no tiene la claridad suficiente. La paciencia es la confianza en que te vas a sentir mucho mejor dejando a tu mente libre de confusiones que se vinculen con la comida. Y eso se logra con Presencia. Estando atentos momento a momento. Y si en un momento no estás atento… ¡Volvés al presente y estas allí! Crear y firmar este compromiso es el primer paso para ir aprendiendo a cultivar la paciencia y este estado de presencia con tiempo.

Antes de terminar este primer módulo te propongo una tercera experiencia práctica de preparación:

**LA declaración de intenciones**

Esta declaración de intenciones es un símbolo y un recordatorio de tu compromiso y puede ayudarte a ver más claramente lo que pretendes cambiar.

A medida que avances en tu viaje hacia tu peso saludable, regresa periódicamente a tu declaración de intenciones para inspirarte y renovar tu actual compromiso y seguir en camino. Tal vez resulte conveniente tener esta declaración donde puedas leerla seguido, sin tener que rendirle cuentas a nadie, sabiendo que este cambio lo estás haciendo sólo por vos.

Tu declaración de intenciones para tu mayor bienestar estará formada por comportamientos a seguir que sean posibles, concretos y alcanzables.

Empieza por escribir tus propias intenciones de beneficios (metas principales) que deseas alcanzar, y a continuación vas a enumerar y fijar una serie de **comportamientos** específicos con los que puedes trabajar en tu camino.

Por ejemplo:(se trata sólo de un ejemplo. Es importante que cada uno establezca su propia meta)

**META O INTENCIÓN PRINCIPAL:**

*“Me he propuesto la meta de adelgazar XX … (cantidad de kilos de peso), comenzando desde hoy (fecha de hoy) hasta (la fecha cuando uno alcanza la meta, considerando y respetando mi propio cuerpo, sin pasar hambre, aprendiendo nuevas maneras de relacionarme con la comida, para no volver a los patrones y comportamientos que me trajeron a mi peso actual..”*

Una vez definida/s tu/s propia/s intención/es principal/es, cada uno debe establecer los comportamientos a seguir (o intenciones mas pequeñas), entendidos éstos como comportamientos beneficiosos a seguir.

**Ejemplo de comportamientos (pautas), que me propongo implementar:**

* Me comprometo a hacer, al menos, 15 minutos de caminata cada día.
* Elegiré consumir agua en lugar de otras bebidas.
* Me propondré realizar como mínimo 3 comidas diarias, desayuno incluido.
* Intentaré consumir al menos 1 fruta todos los día (una fruta del tamaño del puño de tu mano)
* Intentaré consumir una porción de verdura cada día (una porción es un plato hondo si es cruda o una taza si el vegetal esta cocido).

**Como sugerencia** te proponemos que en un cuaderno o agenda puedas fijarte tus propios 2 (dos) nuevos comportamientos para incorporara en cada semana, a los que iremos sumando otros nuevos dos comportamientos-pautas, semana tras semana. Estos comportamientos pueden coincidir con las dos pautas que proponemos en las **hojas de tareas** de cada semana, o no.

No te desanimes si te descubres incapaz de seguir tu declaración al 100%.

Mientras te oriente en la dirección correcta, harás progresos. Sea paciente contigo mismo. Actúa con determinación. Dá un paso tras otro.

Las declaraciones de intenciones **son trabajos en perpetua evolución**, como nosotros mismos. Mientras que la intención general de la declaración permanecerá constante en el tiempo, los comportamientos más pequeños (pautas semanales) cambiarán y serán revisados a medida que gane experiencia y descubra en qué ha tenido éxito y en qué debe seguir trabajando.

Cuando pienses en tu declaración de intenciones y en el compromiso asumido contigo mismo, a veces te sentirás abrumado por las intenciones o metas principales (que te sugerimos que no sean más de 3). Recuerda que esas metas han de alcanzarse más adelante en tu viaje. Ahora debes concentrarte en los pasos individuales que te conducen hacia esos deseos.

En lugar de centrarse en la balanza y en tu objetivo en cuanto al peso, considera la importancia de tu actitud y acciones diarias en cada instante (momento a momento). Sonríe, y reconócete el logro ante cada cambio realizado, por pequeño que sea.

Para permanecer en este camino hacia la salud y el bienestar, tendrás que desactivar el piloto automático. Necesitas vivir más profundamente y con más conciencia para estar atento a cada momento. Transformar los hábitos profunda-mente arraigados que han provocado el aumento de peso. Lleva tiempo y determinación. No se espera que pueda cambiar de la noche a la mañana. Aún si nuestra situación no fuera en relación al exceso de peso. Aprender a disfrutar más de aquello que hacemos cotidianamente. Conocerlo a consciencia y paladearlo para que sea más sano y sabroso es un cultivo que lleva tiempo y paciencia porque ninguno de nosotros tiene el hábito.

La práctica de mindfulness es la clave que le ayudará a liberarte de la inconsciencia y el olvido. Integrar progresivamente mindfulness a tu vida te enseñará a comer y a vivir más conscientemente.

Al principio puede resultar difícil cambiar sus rutinas diarias. A medida que incorpores la práctica de mindfulness a su vida cotidiana de forma gradual y constante, aumentará la atención que dedica a sus actividades diarias. Antes de que adquiera plenamente esta práctica, el mindfulness se convertirá en una nueva costumbre, formará parte de su ser cotidiano.

***Teniendo en cuenta los consejos basados en la ciencia de la nutrición y la práctica del mindfulness, tenemos las herramientas apropiadas para transformar los hábitos insanos que nos han llevado a nuestra situación de peso actual.***

**pautas del comensal consciente:**

* ***Hacer 3-4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena)***
* ***Comer con moderación: la porción es el plato****.*
* ***Comer despacio.***
* ***Incluye los alimentos más nutritivos que puedas: e****s por esto que se sugiere el consumo de alimentos reales: pescado, pollo, carnes, huevos, leche, yogurt, queso, frutos secos, aceite de oliva, semillas, frutas frescas y muchos vegetales (en especial las partes que crecen por encima de la tierra).*
* *Aumenta la cantidad de verduras en tu alimentación, de ser posible una porción en el almuerzo y una porción en la cena.*
* ***Consumir agua como principal bebida del día.***
* ***Incorporar hasta un máximo de 3 porciones de fruta diaria****.*
* ***Tratar de incluir hasta 2 porciones de lácteos por día (taza de leche, pote de yogurt, una porción de queso de 50 gramos)****.*
* ***No excedernos con la sal y el azúcar que agregamos a lo que ingerimos.***
* ***El aceite de oliva es muy saludable para acompañar verduras****.*
* *Una vez a la semana planear los alimentos que consumirás durante la semana. Hace una lista de los alimentos que necesita comprar en el supermercado para prepararlos.*
* *Proponete encontrar 10 a 20 recetas saludables que vos y tu familia disfruten. Valdrá la pena el esfuerzo. (acompañamos algunas ideas)*
* *Compra tus alimentos una vez a la semana, compra todo lo que necesitas. Esto es más eficiente que salir a comprar cada 2 días.*
* *Si estás muy ocupado/a, cocina en grandes cantidades: lo que sobra puede ser guardado en el freezer para ser comidos los días siguientes.*
* ***Si estás con poco tiempo, prepárate tu almuerzo la noche anterior.***

**Durante ésta primera semana vamos a completar los siguientes materiales:**

*- PRIMer ejercicio de auto-obsErvación (en la página 6 de este módulo)*

*- el COMPROMISO CON UNO MISMO; (como material adjunto)*

*- la DECLARACIÓN DE INTENCIONES PARA EL CAMBIO; (en adjunto)*

*- una HOJA DE TAREAS DE LA SEMANA 1 donde proponemos las actividades a realizar durante la semana. (cada semana tiene su propia hoja de activida-des a realizar) (en ajunto);*

*-un REGISTRO ALIMENTARIO que puede resultarte de ayuda para darte cuenta acerca de tu manera de comer (en ajunto);*

*-AUDIOS para practicar durante ésta SEMANA:*

* ***Audio 1: la meditación del cuerpo y la respiración (5 minutos)****.*
* ***Audio 2: la meditación del cuerpo y la respiración (10 minutos)****.*
* ***Audio 3: meditación para comer con atención****.*

***HASTA EL PRÓXIMO MÓDULO!!!!!!!!!***