



# Cuadernos eeMindful

## Mindfulness

La alimentación consciente

Eugenio V. Holz

CONTIENE  
7 MEDITACIONES

eeMindful

ESPACIO EMOCIONAL MINDFUL



Los **Cuadernos eeMindful** son extractos de libros, videos y conferencias de diversos autores de reconocido prestigio en el mundo de la medicina, de la psicología, de la nutrición y de las terapias alternativas.

Estos cuadernos tienen por misión facilitar la comprensión en una amplia variedad de temas y servir de base en los cursos, talleres y conferencias impartidos por eeMindful.

A través de las diferentes ediciones que se irán publicando de cada uno de los cuadernos, iremos incorporando nuevos datos y conocimientos al tema tratado.

En tus manos tienes la 1ª edición de “**La alimentación consciente**” que esperamos aporte una nueva forma de ver la nutrición en tu día a día.

Las 7 meditaciones se podrán descargar en nuestra web: <[www.eemindful.es/tienda/cuadernos](http://www.eemindful.es/tienda/cuadernos)>.

Este cuaderno es un extracto del libro de Jan Chozen Bays, “**Comer atentos**”, a través del cual podrás ampliar la información, con ejemplos y casos prácticos.

**1ª Edición junio 2023**

## **Contenido**

<b>0. Introducción</b>	<b>3</b>
<b>1. Comer atentos</b>	<b>5</b>
<b>2. Explorar nuestra hambre y como satisfacerla</b>	<b>7</b>
<b>3. Explorar nuestros hábitos alimentarios</b>	<b>19</b>
<b>4. Explorar nuestras pautas alimentarias</b>	<b>23</b>
<b>5. Explorar las reglas para comer atentos</b>	<b>27</b>
<b>6. Explorar la relación con la compasión y la gratitud</b>	<b>35</b>
<b>7. Explorar los deseos</b>	<b>39</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>43</b>

## Capítulo 0. Introducción

Probablemente el acto de comer sea la función biológica más importante para mantenernos en vida.

Lo mismo sucede con respirar o dormir, pero comer es un acto deliberado por nuestra parte, en cualquiera de sus fases, ya sea al cultivar, cosechar, recolectar, elaborar, cocinar o conservar.

Una compleja red de circuitos en el sistema nervioso hace que nos sintamos motivados para encontrar y consumir alimentos (hambre y sed) y para saber cuándo hemos satisfecho esas necesidades (saciedad).

Sin embargo, los actuales cultivos intensivos, el procesamiento industrial y la aparición de alimentos cada vez con más calóricos y con menor aporte nutritivo hacen que nos alimentemos de forma más inconsciente.

Igualmente, todos los estados mentales inconscientes, de adicción y autoengaño que vivimos cada día se transfieren a nuestra relación con los alimentos y la forma de consumirlos.

Muchos de esos trastornos y patologías son provocados por la propia sociedad en la que vivimos y llegan a convertirse en normas culturales que mantienen ciertos tipos de autoengaño, obsesión y preocupación acerca de nuestro peso ideal.

Esto genera una insatisfacción permanente por encajar en un modelo idealizado acerca del aspecto que deberíamos tener y de la apariencia que se supone que deberíamos producir en los demás.

Esta permanente insatisfacción desemboca en patologías asociadas a nuestra imagen corporal, a la forma en que nos vemos y a nuestra propia autoestima. Como consecuencia tenemos una alimentación desordenada que puede conducirnos, entre otras, a la obesidad, a la anorexia o la bulimia.

Todos estos desórdenes alimentarios se ven agravados por nuestro entorno más cercano y por los medios de comunicación que nos guían a tallas de ropa ideales y al consumo de alimentos con elevadas tasas calóricas y escaso nivel nutritivo.

Para poder superar los estados ocultos de vergüenza y culpa que nos producen estas distorsiones de nuestra imagen corporal necesitamos tratarnos con infinita compasión.

En caso contrario, cualquier intento por reducir la ingesta de alimentos representa una amenaza para la supervivencia.

Nuestra relación con la comida también se ve afectada por nuestra relación con el pasado y el futuro, alejados del momento presente, único instante del que disponemos para alimentarnos. Si constantemente nos culpamos en lo que no deberíamos haber comido o en lo delgado que nos gustaría estar, no podrá existir nunca una relación sana con el momento presente.

Con la práctica de Mindfulness aprendemos a estar atentos de forma consciente en el momento presente, desarrollando profundos recursos naturales de fortaleza, creatividad, equilibrio, serenidad y sabiduría.

No se trata de cambiar nada. No tenemos que ser mejores. Ni tan solo hemos de perder peso. Solo tenemos que prestar atención a aquellos aspectos que, o bien hemos ignorado, o bien hemos idealizado, y que nos han sido alejando inconscientemente de nuestra integridad intrínseca.

Prestar atención a todo el proceso de comer nos libera de los hábitos inconscientes que nos condicionan con respecto a la comida y a nuestra imagen corporal.

Un Estudio Nutricional <sup>(1)</sup> publicado en el 2016 en pacientes adultos entre 25 y 64 años pone de manifiesto que la prevalencia de sobrepeso estimada en adultos era del 39,3%, mientras que la prevalencia de obesidad general era del 21,6%, siendo mayor en varones, aumentando con la edad. Con respecto a la prevalencia de obesidad abdominal se estimaba en el 33,4%, siendo más frecuente en mujeres y también aumentando con la edad. Tanto la obesidad, como el sobrepeso aumentan en España con la edad alcanzando la mayor tasa en el grupo de población de más de sesenta y cinco años.

Un estudio publicado en la Revista Hospitalaria <sup>(2)</sup> en el 2021 en edad escolar entre 6 y 9 años indica que un 23,3 % de los escolares tienen sobrepeso y un 17,3 % tienen obesidad. Incluso algunos investigadores vaticinan en este grupo expectativas de vida inferiores a la de sus padres. En términos globales la tasa de obesidad se ha duplicado en España en los últimos 20 años pudiendo ser considerada ya como la nueva epidemia del siglo XXI.

Numerosos estudios científicos realizados sobre el tema muestran que no se trata de la dieta realizada o del tipo de alimentos ingeridos, sino que sitúa nuestra relación con la comida como la principal causa de nuestro desequilibrio.



No se trata de empujar a nadie hacia una neurosis dietética, ni de provocar una obsesión por la pérdida de peso. El problema no radica en los alimentos, sino en nuestra mente pensante y nuestro corazón sintiente.

Con este cuaderno iniciamos el camino para liberarnos de los malos hábitos alimentarios que nos permitirán mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar personal. La incorporación del mindfulness, junto con una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio moderado nos permitirán iniciar el camino hacia la curación íntegra de nuestro organismo.

### **Preguntas y recordatorios:**

*Cuando sientes estados ocultos de vergüenza y culpa ¿se tratas con compasión?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---