

Conéctate con tus alimentos



Cuando estás comiendo,
¿te llevas la comida a la boca, masticas
disfrutando el sabor momentáneo y tragas?
O ¿te dispones realmente a comer?

Te sientas, te despreocupas por lo que hay a tu
alrededor, observas el platillo que tienes en la mesa;
sus colores, texturas, te deleitas con el aroma
que emana y lo llevas a tu boca,
tratando de identificar cada ingrediente,
masticando lentamente y deglutiéndolo.

¿Lo has hecho?



Saborear los alimentos de esta forma nos permite
disfrutar intensamente de la comida y además nos
ayuda a conectar con nuestras emociones. Ser
capaz de hacer esto con lo que comes te vuelve
consciente de cómo te hace sentir, tanto a corto
como a largo plazo.

El primer paso para conectarte con tus alimentos es conectarte a lo que sucede cuando comes más allá de lo que ves con los ojos.



En otras palabras, intenta visualizar lo que sabes que sucede sin verlo de manera literal, y conectándolo con la experiencia en tu cuerpo que no puedes evitar sentir.

Intenta llevar la visualización a tu interior. Imagina qué sucede en tu estómago después del primer bocado, como se absorben los nutrientes en tu organismo y como lo que estás consumiendo le va a beneficiar a tu cuerpo.

La idea es ayudarte a fomentar una conciencia más profunda de lo mucho que influye en tu cuerpo, tu energía y tu belleza el alimento que comes.



Preparar tus propios alimentos es otra manera de conectar con ellos. La mayoría de las personas se sienten más saludables y conectadas con sus alimentos y energía cuando cocinan por sí mismas la mayoría de las comidas, pues se tiene un control de todos los ingredientes.

El día a día de las personas muchas veces no permite que el preparar los alimentos en casa sea estrictamente posible todos los días, sin embargo, esto no tiene que ser así, no siempre vamos a optar por comer fuera ya sea por nuestro estilo de vida, o alguna ocasión especial, y está bien, recuerda que no pasa nada, si ocasionalmente, se incluyen en tu dieta opciones menos recomendables, incluso aunque no sean ocasiones especiales.

Lo más importante, es mantener presentes los buenos hábitos en la rutina cotidiana, y para lograr esto no necesitas invertir demasiadas horas preparando comida, pero tendrás que ser algo estratégico y planear con anticipación.



**Te sugerimos visitar los consejos para preparar
tus propios alimentos en el apartado
Tips de Vida Diaria,
bajo el nombre:**

**“Prepara tus propios alimentos
de manera inteligente”.**

**Conoce también como puedes optimizar el
tiempo al preparar tus propios alimentos en el
apartado Tips de Vida Diaria,
bajo el nombre:**

**“Cómo ahorrar tiempo
al cocinar tus propios alimentos.”**

Referencias:

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Belleza radical: Los seis pilares para la salud integral. Grijalbo.