

Un 'coach' para cada MESA

SABER DECIR NO

¿Es hambre lo que siento?

Para comer de forma consciente hay que aprender a reconocer cuando se tiene hambre y cuando se está saciado. Y saber decir no. "Somos víctimas de patrones y creencias, y muchas veces cenamos porque es la hora de la cena, aunque hayamos hecho una merienda copiosa, o nos vemos obligados a terminarnos lo que hay en el plato, porque nos han enseñado que no se deja nada en él, cuando realmente ya tenemos suficiente. Si aprendemos a comer tendremos una relación sana con la comida sin necesidad de hacer dieta", concluye Casanova. Jiménez añade: "Si tomamos consciencia de cómo debe ser nuestra alimentación ésta será mejor, nos ayudará a perder peso y mejorará nuestra salud"



El entrenador nutricional ayuda a identificar y modificar conductas alimentarias erróneas

Comer chocolate mientras se está sentado en el sofá, en un momento de relajación, viendo una película, por ejemplo, al principio puede ser un acto placentero pero al final se convierte en una conducta habitual que lo único que proporciona son unos kilos de más. "El *coach* nutricional ayuda a identificar y modificar determinadas conductas alimentarias erróneas, y a tomar consciencia de qué comemos y cómo comemos, pero no trata patologías, como la bulimia o la anorexia, por ejemplo", explica Jaume Jiménez, director de Nutritional Coaching y coautor del libro *Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione*. "También es importante –añade– diferenciar entre las necesidades de una persona que quiere perder peso y las de otra que debe modificar su alimentación porque tiene una enfermedad, como la diabetes".

Tomar consciencia

Para M. Pilar Casanova, *coach* y experta en alimentación consciente (Mindful Eating) – un método de adelgazamiento sin dietas que enseña a relacionarse de manera sana con la comida– "es necesario conocer las sensaciones del cuerpo para romper con los automatismos que nos llevan a comer sin pensar, así como tomar consciencia de las emociones para comer por hambre y no por aburrimien-

to, enfado, soledad, gratificación o cualquier otra emoción". La experta también destaca la importancia de cambiar el centro de atención: "Siempre se pone el foco en el plato, en lo que comemos, en las calorías, y no en la persona y en cómo es su relación con la comida".

Hambre físico y emocional

Otro aspecto al que dan mucha importancia los *coach* nutricionales es el de comer sólo cuando se

EL QUID

► "Si tomamos consciencia de cómo debe ser nuestra alimentación, ésta mejorará y nos ayudará a perder peso"

tiene hambre y no utilizar la comida como ansiolítico. "A veces, debido al cansancio, el estrés, etc., tenemos una sensación física incómoda en el cuerpo y pensamos que comiendo la mitigaremos. Además, la comida genera endorfinas, y esto nos empuja a abrir al nevera", explica Casanova.

Para lograr comer sólo cuando se tiene hambre es importante trabajar hábitos de alimentación consciente y saber cuándo existe una

sensación física de hambre, "que se tiene en el estómago y aparece poco a poco", y cuando el hambre es emocional, "que aparece de golpe y tiene nombre y apellidos: queremos comer alimentos que contengan sal, grasa y azúcar. Muchas veces lo que te hace comer es la cabeza, las emociones, y no el estómago", remarca la experta.

Jiménez considera básico identificar la conducta que origina el problema y buscar una solución. "Si la persona se relaja en el sofá comiendo chocolate, buscar otras opciones, como dulces saludables, bajos en calorías pero que también contengan chocolate". El *coach* nutricional recomienda comer ali-

VIEJOS Y NUEVOS HÁBITOS

MENTALIDAD DIETA

Comer cuando toca: porque lo dice el otro, por costumbre...

Alimentos prohibidos: distinción entre buenos y malos según calorías

Comer sin prestar atención y sólo para llenarse

El límite lo ponen otros: el dietista, la comida en el plato, las "gananas de comer", el cocinero...

Hacer ejercicio de manera intensa y puntual

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comer sólo cuando se tenga hambre física
Truco: Beber un vaso de agua antes de las comidas ayuda a alejar la ansiedad

Comer todo tipo de alimentos. No rechazar nada porque tenga más o menos calorías; la prohibición genera deseo
Truco: Comer siempre en platos pequeños. Se come menos cantidad, aunque si se tiene hambre se puede repetir

Saborear el momento de la comida, comer para disfrutar
Truco: Soltar los cubiertos entre bocado y bocado, y levantar la cabeza del plato

Aprender a reconocer cuando se está saciado
Truco: Que la comida dure entre 15 y 20 minutos, tiempo necesario para que el organismo absorba los nutrientes

Aprovechar cualquier ocasión para moverse
Truco: Subir y bajar escaleras, hacer ejercicio, caminar media hora al día... El cuerpo necesita moverse



"Debemos aprender a diferenciar cuando la sensación de hambre es física y cuando es emocional"

mentos poco manipulados y evitar el sedentarismo. "Estamos hiperalimentados; deberíamos comer pequeñas cantidades varias veces al día y hacer más ejercicio", concluye Casanova. ■ Gemma Martí