

Buenos hábitos

Entrenar el sentido del gusto

L.N. Judith Jiménez López

Con mucha regularidad en mi consulta me toca escuchar que “las dietas” son tremendamente aburridas y sin sabor, que las personas no se pueden acostumbrar a los alimentos que se proponen ya que les falta un toque “engordativo”, salsa o picante. Lo cierto es que la comida sana no tiene por qué ser insípida, pero también es cierto que no sólo depende del gusto (olfato-lengua) como tal, también existen una serie de factores relacionados con las emociones, los recuerdos, la cultura y costumbres de quien elige comprar, preparar y comer determinado alimento.

¿Recuerdas algún alimento que te guste y cómo se relaciona con tu familia, tus amigos o alguna experiencia en específico? ¿Recuerdas determinados alimentos que acostumbramos comer en festividades como navidad y no en otras épocas del año? O bien... ¿Has observado cómo te sientes cuando tienes que comer algo que no te apetece y que es todo un placer comer otro alimento no importando las calorías, grasas, o costo que tiene?

Todo es un aprendizaje, un código que nuestra mente guarda quizá en una zona que desconocemos pero que hace que “parezca” que siempre ha sido así. Incluso que ya es parte de tu personalidad, por ejemplo en la antigua la antigua Roma se solía pensar que, comer oso te haría ser un hombre musculoso y fuerte, o venado ser ágil y alcanzar velocidades que otros no.

Obviamente esto no es verdad, pero has escuchado a alguien decir: “Yo no como verduras porque no soy conejo”, ahora sabes que esto es sólo una falsa creencia. Lo interesante es que así como aprendiste a comer lo que comes, puedes cambiar el “chip” y comer, saborear y aprovechar la nutrición de cientos de alimentos y sus preparaciones, salir de la rutina, lo conocido y porque no... Lograr que tu cuerpo esté sano mientras disfrutas.

Cambiar el chip

Una forma súper simple de mantenerte en relajación y disfrutar de cada minuto, detalle, comida, experiencia y que tiene resultados increíbles, es llevar a tu mente a un estado que se denomina ALPHA. Este es un estado de ondas cerebrales en el que estás relajado pero alerta. Es el estado donde logras cambios. De hecho, y lo tengo más que comprobado, te aligera el ánimo y te llena de energía, sin alterar tu sistema nervioso como las bebidas con cafeína o los té cargados de azúcar.

Con este ejercicio alcanzas un nivel de alerta muy alto ya que la percepción de tus sentidos es más amplia y por tanto disfrutas, observas, vives una experiencia totalmente distinta a la que tendrías en otro momento sin el ejercicio. Muchas personas piensan que les dará sueño y entrarán en un estado de cansancio o aletargamiento, pero no es así. Al llevar a cabo respiraciones profundas tu cerebro se oxigena por lo que tu nivel de energía aumenta.

He aquí los pasos a seguir

1. Siéntate cómoda con tu cabeza firme, sube tus ojos como queriendo ver tu coronilla, sin cerrar los párpados.
2. Haz 3 respiraciones profundas. En las que por cada inhalación y exhalación puedas contar un mínimo de 15 segundos.
3. Cierra tus párpados pero mantén los ojos en la posición anterior.
4. Haz otras 3 respiraciones profundas. En el mismo o mayor número de segundos. Quédate ahí el tiempo que necesites. Comenzarás a sentirte realmente a gusto.
5. Abre tus ojos y... ¡Listo, ya estás en Alpha! ¡El sitio perfecto para disfrutar!

Prueba hacer el ejercicio y luego come

Es una práctica muy especial, ya que en menos de un minuto, tu cuerpo liberará endorfinas y dopamina, y tu experiencia de comer sano y rico habrá sido lo que debe ser toda tu alimentación en general... Una actividad realmente deliciosa. Y habrás dado a tu cerebro un nuevo chip con respecto a ese alimento o alimentos que creías jamás aprenderías a comer. Además te evitará los ataques de ansiedad por azúcar, harinas, botanas, que muchas personas sufren a determinada hora del día y el estar picando o comiendo sin hambre.

Es un entrenamiento... “entrena-MENTE”. Así que haz el ejercicio cuantas veces necesites, no hay un límite para sentirse bien. Aprender a comer es como todo... sólo tienes que practicar y al final eres un experto.