



GBS HEALTH & WELLNESS

Intención en la Cocina

Lo más probable es que hayas comido algo en las últimas horas. También es probable que no pueda recordar todo lo que comió, y mucho menos la sensación de comerlo. La investigación sugiere que el estadounidense promedio pasa dos horas y media al día comiendo, pero más de la mitad del tiempo las personas están haciendo otra cosa simultáneamente. Ya sea trabajando, conduciendo, leyendo, mirando televisión o navegando en un dispositivo electrónico, a menudo estamos haciendo dos cosas a la vez y, como resultado, no somos completamente conscientes de lo que estamos comiendo.

En un mundo caótico y altamente conectado, encontrar maneras de volverse conectado a tierra y centrado es esencial para una vida equilibrada. Si bien algunas personas encuentran útiles prácticas como el yoga o la meditación para combatir los efectos del estrés, también puede incorporar la práctica de reducir la velocidad en las actividades cotidianas, como cocinar o comer. Disminuir la velocidad en la cocina puede ayudar a desarrollar la conciencia al "anclar la mente y centrar la atención en los sentidos y sintonizar las imágenes, los sonidos, los olores y las texturas de la tarea en cuestión".

En esencia, llevar la intención a la cocina significa estar completamente atento a la comida, mientras la compras, la preparas, la sirves y la consumes. ¿Cómo cultivamos nuestra conciencia? En lugar de usar la respiración para anclar la mente, como lo harías en una meditación, permite que tu enfoque recaiga en el paso particular de la receta. Cuando cocinas conscientemente y sientes curiosidad por la comida que estás preparando, naturalmente estarás en el aquí y ahora. Se ha comprobado que la meditación consciente, ya sea que se practique en la cocina o en el sofá, aumenta la felicidad y mejora el enfoque y la satisfacción con la vida al tiempo que reduce el estrés y la irritabilidad.

Cuando abordas la preparación de una comida como un ejercicio de atención plena, experimentas el momento presente a través de cada tarea y en cualquier utensilio que estés usando. Podría ser picar una cebolla, remover/probar sopa, mezclar especias para hacer una salsa o hervir arroz. Al seguir la receta y estar presente en el proceso, paso a paso, cultivas la conciencia y, a la vez, descubres la calma, la claridad y la satisfacción.



Cocinar es un acto de cuidado personal y puede servir como un recordatorio de que somos dignos de una comida casera. Cuando tenga en cuenta los ingredientes con los que elige cocinar, la comida que prepare resultará nutritiva y profundamente satisfactoria. Y cuando esté cocinando conscientemente para los demás, sin duda notarán el cuidado y la consideración que ha puesto en su comida.

Al incluir momentos de atención plena en actividades que ya realiza todos los días, como cocinar y comer, puede convertir la atención plena en un hábito diario. Continúe leyendo para conocer las estrategias que hacen que la cocina intencional sea más manejable y alcanzable.

Recurso

[Chopra: Intention in the Kitchen](#)

[Harvard Health Publishing: 8 steps to mindful eating](#)

[Planted: What is mindful cooking and how do you practise it?](#)

[Headspace: What is mindful cooking and how to practice it](#)