

## 'Mindful Eating' o 'Comer con conciencia', una alternativa a las dietas tradicionales

### Los nutricionistas de Centre Emai, Grupo ASPY, aumentan sus consultas un 20% tras la Navidad

El departamento de nutrición del Centre Emai, perteneciente al Grupo ASPY, registra un aumento del 20% de sus consultas tras la época navideña. "Esto se debe principalmente a los propósitos de perder kilos en buena parte de la sociedad tras unas fiestas donde el turrón, los dulces y las comilonas familiares son características", según afirma la psicóloga Valeria Duarte de Centre Emai.

Por ello, el Centre Emai va a llevar a cabo un curso de 'Mindful Eating' o 'Comer de manera consciente' que dará comienzo el próximo 25 de enero y se desarrollará durante los cinco miércoles posteriores. El objetivo principal del curso será enseñar a la sociedad a controlar los impulsos que le llevan a la necesidad de comer y poniendo atención especial en el proceso de la alimentación. <http://www.centreamai.com/curso-de-mindful-eating/>

El Mindful Eating es una tendencia que surge en Estados Unidos a partir del concepto previo de Mindfulness. Esto se define como la consciencia de prestar atención de manera intencionada en la actividad que estemos realizando, en este caso el proceso de la alimentación. "A través de un programa de Mindful Eating se pretende que las personas aprendan a prestar atención a las señales de su cuerpo y a escuchar las necesidades que tienen a la hora de comer", asegura Duarte, quien recalca que "la mayoría de personas come por motivos que no tienen nada que ver con la alimentación sino por motivos mucho más emocionales: por aburrimiento, por costumbre, por el hecho de una gratificación o un auto-castigo...Por eso, las dietas no funcionan y el Mindful Eating es una forma de afrontar el problema desde la raíz que está en nuestra cabeza".

El curso de Mindful Eating que está preparando el Centre Emai enseñará varias claves a los participantes para aprender a comer conscientemente con unos objetivos concretos:

- Dejar de comer por ansiedad
- Reducir la vinculación negativa o de dependencia con la comida
- Disminuir la autocrítica y aumentar la aceptación de uno mismo y de su cuerpo
- Conseguir un peso saludable

La Doctora Duarte asegura que esta nueva filosofía relacionada con el proceso de alimentación puede ayudar al paciente en diferentes aspectos de su vida. "Ya no sólo hablamos de la vida personal y de la aceptación de uno mismo. Aprender a comer correctamente también es importante para el rendimiento intelectual y nuestra actividad laboral", asegura.

**Datos de contacto:**

Soledad Olalla

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>