

# Alimentación consciente

## ¿Qué es la concientización?

- La concientización significa estar completamente consciente de los pensamientos y sentimientos a medida que estos ocurren. También significa estar consciente de lo que hay alrededor suyo en cada momento.
- Puede practicar la concientización en muchos aspectos de su vida, incluso mientras come.



## ¿Qué es la alimentación consciente?

- La alimentación consciente es cuando uno es consciente de por qué, cuándo, dónde, qué y cómo se alimenta. Le ayuda a tomar consciencia sobre los sentimientos relacionados con la alimentación.

## ¿Cuáles son los beneficios de la alimentación consciente?

- La alimentación consciente le ayudará a conectarse más con lo que su cuerpo siente sobre de la comida y puede ayudar a evitar que coma cantidades demasiado grandes o demasiado pequeñas. También puede ayudarle a disfrutar más de su comida.

## Consejos para la alimentación consciente:

- **Preste atención a su cuerpo.** Observe las señales de hambre y saciedad que le guiarán para comenzar y dejar de comer. Pregúntese: “¿Realmente tengo hambre?” antes de buscar algo para comer.
- **Observe su reacción a la comida.** ¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta? No juzgue sus reacciones a alimentos distintos.
- **Saboree su comida.** Observe los colores, los olores, las texturas y los sabores de su comida.
- **Sea consciente mientras come. Algunas preguntas que debe hacerse son:**
  - “¿Estoy comiendo rápido o lento?”
  - “¿Estoy comiendo bocadillos sin pensar o estoy prestando atención a cada bocado?”
  - “¿Estoy aburrido, estresado, triste o enojado?”
- **Para comenzar con la alimentación consciente,** coma una vez al día, más lenta y conscientemente.
- **Enfóquese en comer.** Evite hacer otras cosas mientras come, como mirar televisión, leer o trabajar.
- **Coma más despacio.** Intente comer en silencio durante 5 minutos. Piense en lo que requirió preparar esa comida, desde la cosecha de los productos hasta la manera en la que se la cocinó.

Si tiene alguna pregunta, ¡comuníquese con un nutricionista de CHN!