

¿Qué es la Alimentación Consciente?

La atención plena implica centrarse en el momento presente y estar en sintonía con los pensamientos, sentimientos y emociones. La alimentación consciente se refiere a sintonizar con la comida que se está consumiendo y las experiencias sensoriales que vienen con la comida. La alimentación consciente requiere reducir la velocidad, limitar las distracciones y escuchar las señales del cuerpo con respecto al hambre y la saciedad.

La Alimentación Consciente implica:

- ✓ Limitar las distracciones durante las comidas y los refrigerios para que se pueda prestar toda la atención a la comida y al comer.
- ✓ Tomarse el tiempo para controlar las señales de hambre y saciedad antes, durante y después de comer.
- ✓ Mejorar la experiencia sensorial de comer al involucrar los 5 sentidos.
- ✓ Notar el efecto que los diferentes alimentos tienen sobre los sentimientos, tanto emocionales como físicos.

Beneficios de la alimentación consciente:

Comer sin pensar mientras se distrae con la electrónica, el trabajo escolar u otras actividades se asocia con comer más allá de la saciedad. Cuando se ralentiza el proceso de comer y se presta más atención al propio cuerpo, se pueden detectar antes las sensaciones de plenitud y satisfacción, evitando así comer en exceso. Además de ayudar a prevenir el aumento de peso no deseado relacionado con el consumo excesivo, la alimentación consciente puede ayudar a mejorar el disfrute de los alimentos a la hora de comer, promover una mejor digestión y ayudarnos a estar más en sintonía con las señales de nuestro cuerpo.

Controla tu cuerpo usando La Escala de Hambre

Tómese un momento para comprobar con usted mismo.
¿Dónde se encuentra actualmente en La Escala de Hambre?

6 Estoy tan lleno que me siento enfermo del estómago.



5 Me siento demasiado lleno. Me siento lento e incómodo.

4 Me siento lleno. Puedo sentir comida en mi estómago y no quiero comer más.

3 ¡Estoy satisfecho! No tengo hambre y no me siento demasiado lleno.



2 Siento un poco de hambre pero puedo esperar para comer.

1 Tengo hambre. ¡Mi cuerpo me dice que es hora de comer!

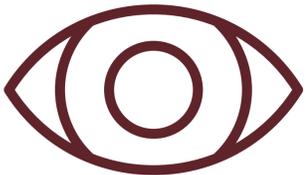
0 Tengo tanta hambre que me siento incómodo. Me siento malhumorado y débil.



Una vez que llegue a 3 a 4 en La Escala de Hambre, es hora de dejar de comer. Recuerde, no tiene que terminar toda la comida que hay en su plato si se siente lleno. ¡Guarde la comida sobrante para comerla la próxima vez que tenga hambre!

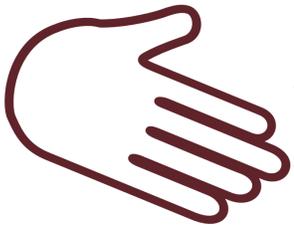
Toma **5** & Come con Consciencia

Tomarse el tiempo para incorporar y reconocer los 5 sentidos al comer es una excelente manera de practicar la alimentación consciente.



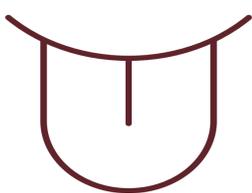
¿Cómo se **ve** tu comida? ¿Cuál es su forma? ¿Qué colores ves? ¿Tu comida te recuerda a algo más?

¿Cómo **suenan** tu comida? ¿Qué ruidos hace tu comida cuando la tomas con un tenedor o cuando la muerdes?



¿Cómo se **siente** la comida en tus manos o en tu boca? ¿Es frío o cálido? ¿Es duro o blando? ¿Está húmedo o seco? ¿Tiene más de una textura?

¿A qué **huele** tu comida? ¿Puedes oler diferentes ingredientes? ¿Notas que se te hace la boca agua cuando hueles la comida? ¿El olor te recuerda a algo?

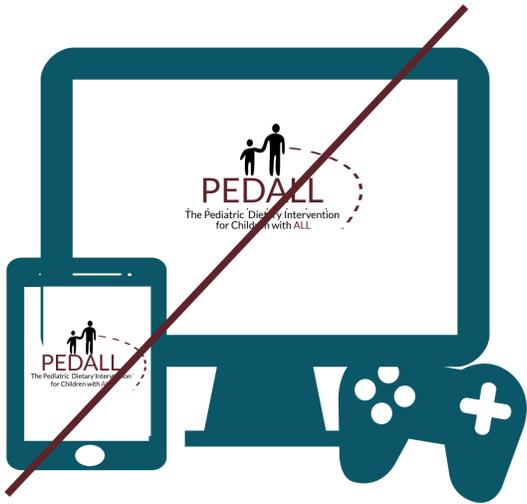


¿A qué **sabe** tu comida? ¿Tu comida es dulce, salada o salada? ¿Puedes probar todos los diferentes ingredientes? ¿Te gusta el sabor? Trate de mantener la comida en la boca por más tiempo masticando muy bien. ¡Esto te ayudará a saborear cada bocado!



Limite las distracciones

Comer mientras mira televisión, juega en una tableta o usa otros dispositivos electrónicos puede provocar que coma en exceso. Cuando se distrae con otras tareas o estímulos, es menos probable que se detecten las señales de saciedad.



Cuando pueda, intente apagar todos los dispositivos electrónicos durante las comidas y los refrigerios para evitar comer sin pensar.

En su lugar, intente:

- Participar en una conversación ligera y agradable
- Modelar comportamientos alimentarios conscientes, como tomarse su tiempo mientras come, masticar bien y controlar sus propias señales de hambre.
- Describir de forma audible cómo se ve, huele y sabe la comida
- Discutir los beneficios de los alimentos que se comen (por ejemplo: "¡Estas zanahorias tienen un alto contenido de vitamina A que nos ayuda a ver en la oscuridad!")
- Reconocer y elogiar los comportamientos deseados en los niños, como probar una comida nueva o usar modales apropiados en la mesa.
- Evitar comentarios sobre calorías, peso o dietas mientras se come.



Prueba Esto!

¡Practiquemos la alimentación consciente!



rodaja de naranja

Comience tomando un pequeño trozo de comida. Una pieza de fruta como una rodaja de naranja o manzana funciona bien.



Tómese un minuto para pensar en las últimas veces que ha comido este alimento. ¿A qué sabe normalmente? ¿Cómo comerías normalmente este alimento? ¿Normalmente estarías comiendo este alimento con algo más? ¿Esta comida te recuerda a algo?



A continuación, recoge el trozo de comida que tienes en la mano. ¿Cómo se ve de cerca? ¿Hay detalles que no hayas notado antes? ¿Cómo se siente la comida en tu mano?



Acerque la comida a su nariz y huela. ¿Cómo describirías el olor?



Dale un mordisco a la comida. Antes de comenzar a masticar, tómese un momento para mantener la comida en la boca. ¿A qué sabe la comida antes de masticarla? ¿Cómo se siente la comida en la boca?

Comience a masticar la comida lentamente. ¿Cambia el sabor al masticar? Trate de masticar hasta que la comida esté suave como compota de manzana antes de tragarla.

¿En qué se diferenció esta experiencia de cómo normalmente comerías este alimento? ¿Notó algo nuevo en el aspecto, el olor o el sabor de este alimento en comparación con las veces que lo comió?

¡Intenta dar un bocado consciente en tu próxima comida o refrigerio!