

# Alimentación **CONSCIENTE**

La alimentación consciente se trata de ser más cuidadoso con lo que come y por qué. En un mundo lleno de distracciones, concentrarse en lo que está comiendo puede hacer la diferencia al reconocer cuándo está satisfecho, pensar en el tamaño de las porciones y dejar de comer sin pensar. Mientras la alimentación consciente puede parecer un enfoque extraño, se ha demostrado que la atención plena tiene efectos significativos en:



Reducir la ingesta  
calórica



Diferenciar entre  
hambre emocional y  
hambre física



Aumentar la conciencia  
de las señales de hambre  
y saciedad



Reducir la ansiedad  
relacionada con la  
comida y el comer



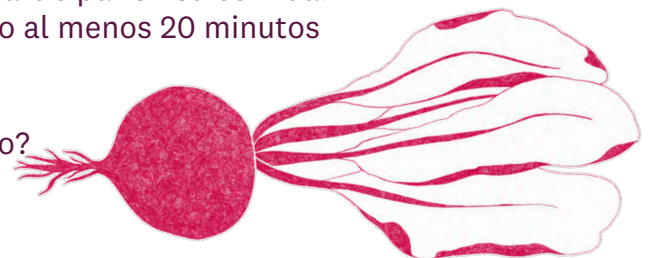
Elegir opciones de  
alimentos más  
saludables y diversos



Mejorar el control  
del azúcar en sangre

## La próxima vez que se esté preparando para comer, intente la alimentación consciente por:

1. Antes de comer, pregúntese si tiene hambre.
2. Cuando va a comer, siéntese sin distracciones para participar en su comida.
3. Coma despacio y tome bocados pequeños, dedicando al menos 20 minutos a terminar su comida.
4. Disfrute su comida.
5. Cuando haya terminado, pregúntese, ¿está satisfecho?



# Alimentación **CONSCIENTE**

Educación para el paciente

**nourish**

**UTHealth**  
The University of Texas  
Health Science Center at Houston  
School of Public Health

 MICHAEL & SUSAN DELL  
CENTER for HEALTHY LIVING

Pensando en sus comportamientos mientras come, ¿cuáles son algunos de los hábitos que tiene que no promueve la alimentación consciente? ¿Cómo puede modificar el hábito para estar más presente y ayudarlo a concentrarse en su hambre y comida?

## **EJEMPLO:**

Viendo la televisión mientras ceno



Cenar en una mesa con mi familia, sin ningún aparato electrónico prendido

Comer papas crujientes de la bolsa

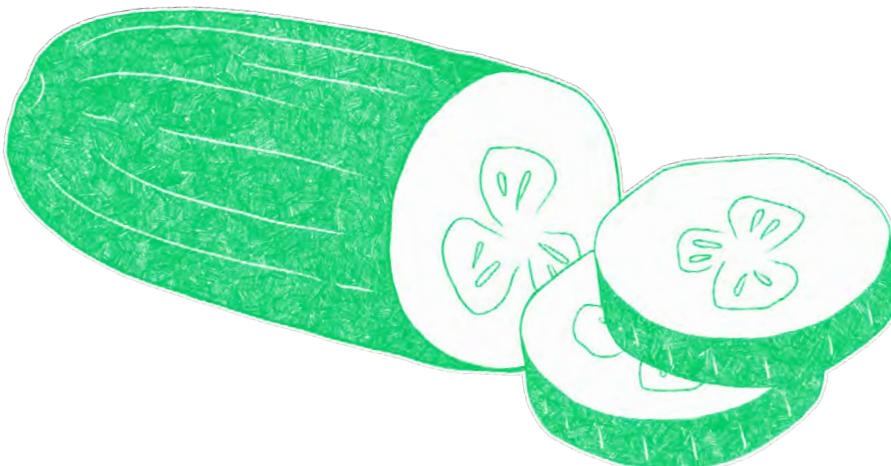


Colocar deliberadamente una porción de papas crujientes en un tazón

_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____

## **Aquí hay algunas otras maneras de incorporar la alimentación consciente:**

- Siempre come en una mesa
- No coma frente a la televisión
- No coma bocadillos mientras conduce
- No guarde alimentos, como dulces, en contadores que sean fáciles de agarrar mientras los pasos.



¡Escanee este código QR para ver un video sobre este tema!