

better
naked.

NUTRICIÓN

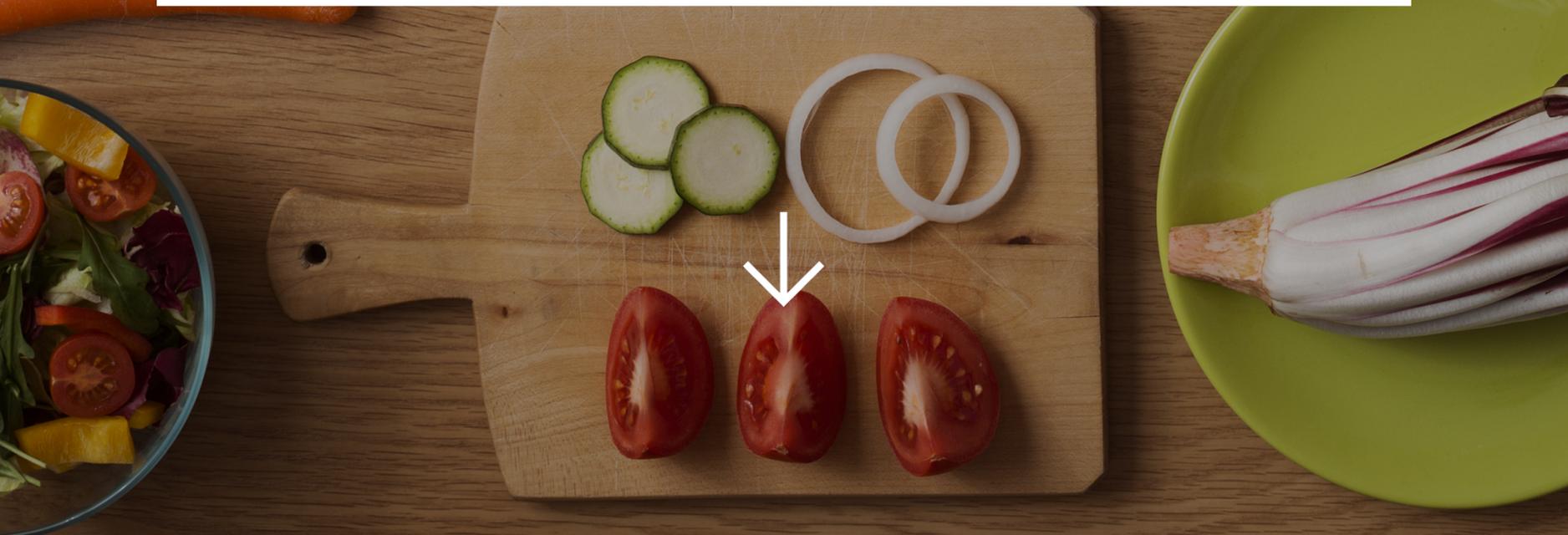
trucos
para comer
conscientemente



COMER CONSCIENTEMENTE EN 5 PASOS

INTRO

La alimentación consciente es un conjunto de estrategias que pueden ayudar a comer con "intención y atención", es decir, centrarse realmente en lo que se está comiendo. Cuando comes con atención, te das cuenta de cómo se ve, huele y sabe la comida. Comer de forma consciente puede implicar prestar atención a por qué tiene ganas de comer (puede ser por hambre o aburrimiento), qué estás comiendo y cómo te sientes después de comerlo.



COMER CONSCIENTEMENTE EN 5 PASOS



BENEFICIOS DE COMER CONSCIENTEMENTE

Hay numerosas ventajas de comer conscientemente. Cuando te concentras en cómo comes, puede ayudarte a encontrar el placer de comer, entre otros beneficios.

Cuando comes conscientemente tu:

Aprendes a escuchar a tu cuerpo e identificar cómo te hace sentir la comida.

Te anima a probar realmente la comida que estás comiendo - ¡así podrás encontrar nuevos sabores que te gusten!

Aprendes a identificar cuándo empiezas a sentirte lleno, lo que reducirá la posibilidad de comer en exceso y ayudará a controlar las porciones.

Te anima a masticar bien la comida, lo que puede ser útil para el proceso digestivo.

Ayuda a tu mentalidad mientras come, lo que puede reducir la alimentación emocional.



3

TENER UNA RUTINA DE COMIDAS

No te preocupes si te cuesta mantener una hora de comida regular por el trabajo por turnos o por compromisos familiares. Este paso es menos sobre la hora del día en que comes y más sobre cómo y dónde comes. Alejarse de las distracciones y concentrarse en lo que estás comiendo es una gran parte de ser consciente.

Deja tiempo para las comidas cuando sea posible e intente comer en un ambiente relajado - en algún lugar donde pueda apagar, o al menos limitar, las distracciones. Hacer esto te permitirá concentrarte en la comida que tienes delante.



COMER CONSCIENTEMENTE EN 5 PASOS



COME DESPACIO Y PRESTA ATENCIÓN A TUS SENTIDOS

¡Comer con atención significa que estás activando tus sentidos! Presta atención a cómo se ve y huele tu comida. Al dar un mordisco, presta atención a la textura de la comida y piensa en su sabor.

Trata de saborear el sabor de la comida - ¡puede que descubras nuevos sabores que te gusten, lo que puede abrir muchas nuevas posibilidades para otras comidas también!



5

DEJA LOS CUBIERTOS

La próxima vez que comas, intenta dejar tus cubiertos en la mesa entre bocado y bocado. Es más probable que mastiques bien la comida, lo que permite una mejor digestión, y esto te dará tiempo para evaluar si te estás llenando.



COMER CONSCIENTEMENTE EN 5 PASOS



DISFRUTA TU COMIDA

El factor más importante que hay que recordar sobre la alimentación consciente es que debes estar presente cuando comes. No sientas que tienes que seguir cada paso de esta lista cada vez que te sientes a comer. Puede que quieras concentrarte en un área a la vez.

Si quieres aprender a comer con atención y mejorar tus hábitos alimenticios saludables, intenta no pensar en tu comida como "buena" o "mala. Aunque comer saludablemente es importante para tener energía y el bienestar general, tener una buena relación con la comida es aún más importante. Si restringes los alimentos que te gustan o te dices a ti mismo que determinados alimentos están "fuera de los límites", puedes quitarle el placer a la comida.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*