



Desafío de alimentación consciente

Aplica al menos una estrategia de alimentación consciente en tus próximas comidas.

Comer con atención es una habilidad que se entrena. Pequeños cambios en la forma de alimentarse pueden generar mejoras sostenibles en la salud y el bienestar

Comienza tu cambio hoy:

Acción que aplicaré (ej. comer sin pantallas) _____

Señal de hambre o saciedad que observaré: _____

Momento del día en que lo practicaré: _____

Estrategia para reducir el sedentarismo: _____

Alimentación consciente

Comer con atención y conexión con el cuerpo



¿Qué es la alimentación consciente?

La alimentación consciente (mindful eating) consiste en prestar atención al acto de comer, reconociendo las señales de hambre y saciedad del cuerpo, así como las emociones asociadas a la alimentación.

Este enfoque **promueve una relación más saludable con la comida y favorece elecciones alimentarias más equilibradas.**

Beneficios de comer conscientemente



La alimentación consciente no se basa en dietas restrictivas, sino en desarrollar una mayor conexión con el cuerpo y con los alimentos.

Principios de la alimentación consciente

1 Comer con atención plena

Evitar distracciones como pantallas o dispositivos electrónicos durante las comidas.



2 Reconocer señales de hambre y saciedad

Aprender a identificar cuándo el cuerpo necesita alimento y cuándo está satisfecho.



3 Comer lentamente

Tomarse el tiempo para masticar bien y disfrutar los alimentos.



4 Observar los alimentos

Prestar atención a los sabores, aromas y texturas.



5 Evitar comer por emociones

Identificar si se come por estrés, aburrimiento o ansiedad.

