



Sesión 17: Alimentación Consciente

¿Alguna vez comió una comida de tamaño razonable pero se sintió que podía seguir comiendo? Esto es muy común, y sucede porque comemos demasiado aprisa y sin conciencia.

¿Qué es la alimentación consciente?

- Es elegir alimentos que disfruta y que nutren a su cuerpo.
- Es afinar todos los sentidos para encontrar placer en la comida.
- Es estar consciente de su nivel de hambre y saciedad.

Las dos principales razones para comer lenta y conscientemente:

- Su cerebro necesita tiempo para registrar cuando ya está lleno(a). Toma aproximadamente 20 minutos para que su cerebro registre que ya está satisfecho(a).
- Cuando aprecia y disfruta de cada bocado, comer es mucho más placentero.

Como comer lentamente:

- Coloque los cubiertos en la mesa por 10 a 15 segundos después de un par de bocados.
- Tome pequeños sorbitos de agua (o una bebida sin calorías) después de cada par de bocados.
- Tome bocados pequeños y mastique lentamente. Termine de masticar y trague cada bocado antes de colocar más comida en su tenedor.

Como comer conscientemente:

- Enfóquese en su comida. Mire el alimento en su plato. Note la textura y el sabor de cada bocado. Dese tiempo para paladear el sabor y aroma de la comida.
- **Crée un entorno sereno para comer.** Con menos estrés o caos, será capaz de prestar atención a lo que está comiendo. Apague el televisor y la computadora, guarde sus materiales de lectura, y absténgase de comer a la carrera.

- **Aprenda a reenfocarse en su comida después de una distracción.** Aunque lo ideal es comer sin distracciones tales como la televisión, la computadora, llamadas telefónicas, etc., probablemente habrá ocasiones cuando algo o alguien le interrumpirá. Son estos momentos los que requieren que recuerde que debe enfocar su atención en su comida.

Cada vez que coma, siéntese y coma lenta y conscientemente. Aprenda a disfrutar de cada uno de los bocados de su comida para que se sienta tanto física como mentalmente satisfecho/a al final de la comida.

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésese en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Practique comer lenta y conscientemente. La meta es hacer que cada comida tome por lo menos 20 minutos.

Notas Adicionales:
