

# Alimentación consciente

(Mindful eating)

¡También importa cómo comemos!

La alimentación consciente radica en prestar atención al momento de comer y hacer del momento una experiencia saludable y agradable para nuestra mente y cuerpo.

## ¿Cómo podemos ponerlo en práctica?

**Cocina** tus alimentos y comelos con **buen ánimo**

**Siente** la variedad de sabores y texturas, incluye vegetales y frutas

**Come sentado**, en un espacio adecuado y que te haga sentir cómodo



**Separa** tu momento de comida de otras actividades y hazlo despacio

**Piensa en lo que estás comiendo** y detente cuando sientas que estás satisfecho

Bebe suficiente **agua**

Recientes estudios han demostrado que esta práctica puede promover un óptimo funcionamiento del sistema gastrointestinal e incluso podría resultar favorable para un **plan de pérdida de peso.**

Cherpak CE. Mindful Eating: A Review Of How The Stress-Digestion-Mindfulness Triad May Modulate And Improve Gastrointestinal And Digestive Function. Integr Med (Encinitas). 2019 Aug;18(4):48-53. PMID: 32549835; PMCID: PMC7219460.