



## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Comer de forma consciente consiste en concentrarnos en la comida que ingerimos, poniendo atención a los pensamientos, emociones y sensaciones que suceden antes, durante y mientras comemos. Es decir, que nos enfoquemos y seamos conscientes de la experiencia que vivimos mientras nos alimentamos.

La alimentación consciente pretende que nos centremos en el acto de comer, que aprendamos a notar la saciedad y a diferenciar entre el hambre física y el hambre emocional. Es decir, que escuchemos a nuestro cuerpo e identifiquemos las señales que nos indican cuándo debemos comer o no hacerlo, apreciando los sabores, texturas, olores y colores de un alimento.

### LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE NO ES UNA DIETA

NO SUPONE RENUNCIAR A NINGÚN ALIMENTO

### ¿QUÉ NOS DICE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA?

La evidencia científica señala que la alimentación consciente ayuda a consumir menos calorías y porciones más pequeñas, se pierde significativamente más peso, evita los antojos y se reducen los atracones, el IMC (índice de masa corporal) y la ansiedad.



No olvidar!:

La alimentación consciente es concentrarse en la comida y las emociones que la acompañan sin seguir dietas ni normas.

# TIPOS DE HAMBRE

## ¿QUÉ ES EL HAMBRE?

Es el conjunto de sensaciones físicas y psicológicas desagradables que emerge como una señal de alerta del organismo, despertando en nosotros la necesidad de comer para así silenciar estas percepciones fisiológicas y darle al cuerpo los nutrientes que este necesita para mantenerse funcional.

### HAMBRE CELULAR

También conocida como física o fisiológica, es el hambre que se asocia directamente a una disminución de las reservas de glucógeno.

### HAMBRE EMOCIONAL

Conocida también como "hambre del corazón", es un tipo de hambre psicológica. Realmente, no existe una necesidad física de comer, pero a raíz de nuestra inestabilidad emocional emergen las sensaciones que asociamos con el hambre.

### HAMBRE MENTAL

Es aquella que, estando ligada también con nuestra psicología, se basa en los pensamientos voluntarios que nos llevan a querer comer. Esta más asociada a emociones incontrolables e involuntarias

### HAMBRE ESTOMACAL

Ocurre cuando las reacciones fisiológicas se basan en las sensaciones en el estómago, sintiendo un vacío que es, en realidad, la principal experimentación física de cómo el cerebro nos está alertando de que necesitamos comer.

### HAMBRE BUCAL

El principal desencadenante de esta sensación es el sentido del gusto. El anhelo por sentir sabores y experimentar texturas de los alimentos que más nos gustan nos hace tener hambre.

### HAMBRE OLFATIVA

Es aquella en la que el principal desencadenante de esta sensación es el sentido del olfato. En este caso, más que el gusto de los alimentos en nuestra boca, quien dirige todo el proceso son los olores.

### HAMBRE VISUAL

También conocida como hambre ocular, es aquella en la que el principal desencadenante de esta sensación es el sentido de la vista.

### HAMBRE AUDITIVA

El principal desencadenante de esta sensación es el sentido del oído. No hace falta saborear, oler ni siquiera ver un plato que nos gusta.

### HAMBRE POR ABURRIMIENTO

Se trata de una forma de hambre de origen psicológica que no está asociada ni al malestar emocional ni a los pensamientos forzados. comer es visto por el cerebro como una forma de realizar una actividad que nos haga salir de este aburrimiento.

# ¿CÓMO COMER DE FORMA CONSCIENTE?

**SI NO TIENES HAMBRE, NO COMAS.**

Es preferible ser consciente de las señales que tu cuerpo envía de apetito y saciedad, en vez de comer según la hora del reloj.

**PON ATENCIÓN A LO QUE ESTÁS COMIENDO.**

Elimina las distracciones innecesarias mientras comes, como usar el móvil, la televisión u otros aparatos electrónicos (tableta, portátil, etc.).

**COME TRANQUILO Y SIN PRISAS.**

No estés pendiente del reloj. Es importante que dediques el tiempo necesario para comer y que sea en un ambiente tranquilo, relajado y agradable.

**MASTICA DESPACIO Y SABOREA LOS ALIMENTOS.**

Dedica tiempo a cada bocado, así serás consciente de lo que estás comiendo y la digestión será más fácil.

Seguir estas pautas de alimentación consciente no es algo que se cambie de un día para otro. Pero teniendo ganas y algo de tiempo puede conseguirse para llevar una alimentación mucho más saludable y que evite problemas digestivos y de salud.

# BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Ayuda a prevenir la obesidad. Al comer por sensación de hambre –y no por horario –, comemos exactamente lo que necesitamos y evitamos atracones que puedan derivar en obesidad. del reloj.

Evita antojos. Ser conscientes de lo que estamos comiendo nos permitirá analizar lo que comemos día a día, dándonos cuenta de que muchas de las veces que comemos no lo hacemos por necesidad real de hacerlo, sino por antojos.

Reduce el estrés y la ansiedad. Evitar comer de forma compulsiva nos permite ser más conscientes de nuestras emociones. Ser conscientes de lo que comemos nos ayuda a reducir los sentimientos de estrés y ansiedad.

Mejora la digestión. Comer tranquilo, sin prisas y masticando despacio puede evitar indigestiones o digestiones pesadas.

Mejora el bienestar psicológico. El 90 % de la serotonina (la hormona de la felicidad) se encuentra en nuestro estómago. Los pensamientos negativos sobre el aumento de peso o comer alimentos poco saludables pueden generar ansiedad.

Optimiza las cantidades. Muchas veces comemos más de lo que necesitamos. Ser conscientes de lo que estamos ingiriendo nos puede ayudar a detectar la cantidad de comida que de verdad necesitamos.