



Comer con Consciencia *Mindful Eating*





*Antes de empezar a comer
detente y pregúntate...*





1. *¿Cómo me siento?*

Emocionado, enojado, cansado, triste...



*Cierra tus ojos y toma unas cuantas
respiraciones conscientes
para tranquilizarte.*





2. *¿De verdad tengo hambre?*

Ubica en la escala del hambre que tan hambriento estás:

- 6 Te sientes absolutamente lleno, adormilado
- 5 Tu ropa se siente apretada, te sientes sin energía
- 4 Sensación de llenura, pero con energía
- 3 **Te sientes satisfecho, sin más hambre**
- 2 **Te sientes sin hambre, sin estar completamente satisfecho**
- 1 Sensación de hambre, vacío en el estómago
- 0 Mucha hambre, estas irritable, sin energía





*Come solo si tienes hambre!
Cuando ya estés satisfecho, deja en el plato lo que sobre.*

*Date cuenta si tienes **hambre o sed**.
La sed a veces se disfraza de hambre y es la verdadera causa del cansancio.*





3. *¿Dónde estoy?*

Toma consciencia de lo que te rodea y aleja cualquier distracción: tv, videojuegos, juguetes... escucha el silencio.



*Disfruta comer con tu familia,
usa tus utensilios favoritos.*





*Observa el alimento,
detente y piensa...*





1. ¿De dónde viene esta comida y cómo llegó a mi mesa?
Dale las gracias a todas aquellas personas que han contribuido a que llegue a tu plato: el agricultor, el vendedor, tu mamá...



2. ¿De qué está hecha?

*Esta comida es un regalo del universo, está hecha de sol, aire, tierra, lluvia, de sus ancestros... y de **amor**. Como tu!*
La comida nutre tu cuerpo y tu espíritu.



3. ¿Cómo se llama?

Dale lugar en tu mente nombrándola.
Adivina los ingredientes que se esconden en tu comida.



*Come despacio,
disfruta con tus cinco sentidos...*





1. *¿Cómo se ve?*
Observa su color y su forma.



2. *¿Cómo huele?*
Olfatea antes de comer.
Trata de reconocer los
alimentos con tu olfato.



3. *¿Cómo se siente?*
Toca el alimento con tus manos,
aprecia la textura.
¿Está caliente, frío o tibio?





4. ¿Qué sabor tiene?

*Saborea y describe su sabor:
dulce, amargo, salado, ácido...*

***Tómate tu tiempo,**
no comas de prisa.*



*Mastica cada bocado entre 20 y 30 veces, para
apreciar más el sabor y para una mejor digestión.*

5. ¿Qué sonidos produce?

*Hace sonidos si la aplastas con
tus manos o cuando la masticas?*





Los beneficios de comer conscientemente





1. Te ayuda a estar en el momento presente, dejando a un lado preocupaciones, tareas, actividades, miedos... y a ser verdaderamente **feliz**.

2. Mejora la **concentración**.



3. Te ayuda a mantener tu **peso ideal y tu salud**.



4. Sentirte bien contigo mismo impulsa tus **relaciones con los demás**.



Ejercicio: ¿Qué quieren decir estas imágenes?





Actividad de atención plena



1. Guarda silencio



2. permanece sentado



3. Disfruta la comida con tus cinco sentidos



segunda parte

Ejercicio de atención plena *

1. Huele la pasa y describe su olor: dulce, ácido...
2. Acércala a tu oído y apriétala para escuchar su sonido
3. Observa su color y su forma y descríbelos
4. Siente con tus manos como es: suave, tibia... Describe como es.
5. Dale una chupadita, luego una mordidita y saboréala. ¿Cómo se siente en tu boca?

* (Premio Nobel por la Paz: Thich Nhat Hanh)

Experimentos opcionales:

1. Comer con los ojos vendados.
2. Comer con música fuerte.
3. ¿Comer con las manos o con cubiertos?

