

A background image showing a person's hands holding a wooden bowl filled with rice, green edamame, and sliced tomatoes. The person is using chopsticks to pick up a piece of food. The image is slightly blurred, creating a soft, warm atmosphere.

# *Mi Diario de Alimentación Consciente*

MINDFUL EATING



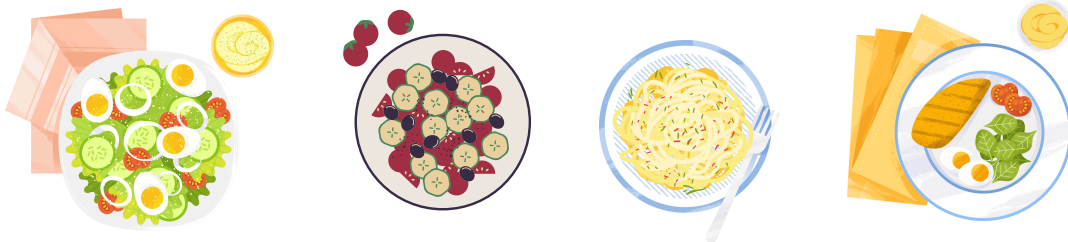
A close-up photograph of a person's hands. One hand holds a wooden bowl filled with white rice, green edamame, sliced cherry tomatoes, and shredded vegetables. The other hand uses wooden chopsticks to hold a single cherry tomato. The background is a soft-focus view of a person's torso wearing a light-colored, textured shirt.

# MINDFUL EATING

# Mindful Eating

Más conocido como alimentación consciente; se extiende al antes y después del acto de comer.

Con el Mindful Eating, de lo que se trata es que aprendamos a comer y disfrutemos de ello sin sentirnos en ningún momento culpables o reprocharnos nada.



Para ello, prestaremos atención a:

- Lo que compramos: qué tipo de alimento es; lo que nos aporta y cuándo lo vamos a comer.
- Cómo lo vamos a cocinar: a la plancha, vapor...; el uso de especias nos ayudará a que nuestros platos sean más sabrosos y disfrutemos más de ellos.
- Qué sentimos antes y después de comer: ¿estamos satisfechos, o por el contrario nos hemos quedado con hambre?
- Saber qué es lo que le sienta mejor al cuerpo: qué alimentos te hacen sentir más saciada, cuáles te inflaman más o cuáles te hacen sentir mejor durante el día.
- Disfrutar de lo que comamos sin sentir remordimientos o culpabilidad; de esta manera seremos plenamente conscientes de lo que comemos.
- Aprender que no existen alimentos prohibidos ni tenemos necesidad de hacer ningún menú específico.
- Aprender a diferenciar el HAMBRE FÍSICO del EMOCIONAL.



# Mindful Eating 🧠😊

## ¿QUÉ PAUTAS VAMOS A SEGUIR PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?:

- Aprender a leer las etiquetas: cuanto más ingredientes lleve el producto, más procesado estará. Sepamos también que el orden en el que aparecen los ingredientes indica la cantidad de los mismos (el que esté en primer lugar será del que más cantidad contenga).
- Cocinar con atención plena a lo que estamos haciendo y elaborar los platos con lógica, midiendo la cantidad de comida correspondiente.
- Come en un espacio agradable y libre de distracciones; si estamos distraídos con el móvil o la televisión, no escucharemos las señales de nuestro cuerpo y comeremos de manera inconsciente, y seguramente de más.
- Comer y masticar despacio, dedicándole una media de 20 minutos.
- Dejar los cubiertos encima de la mesa para detectar cuándo hay ansiedad.
- Comer en plato pequeño para controlar las cantidades.
- No forzarse a comer de más si nos sentimos ya saciados.
- No juzgarnos por lo que estamos comiendo.





# Mindful Eating

## BENEFICIOS QUE NOS VA A APORTAR EL MINDFUL EATING:

- 1.Reduce el estrés.
- 2.Mejora de la digestión.
- 3.Nos ayuda a relajarnos.
- 4.Nos permite controlar mejor la ansiedad.
- 5.Ayuda a no engordar.
- 6.Experimentamos sensaciones nuevas.



EL DIARIO DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE te ayudará a darte cuenta de :

- Lo que has comido a lo largo del día.
- El porqué lo has comido.
- Cómo te has sentido después de hacer esa comida.
- El nivel de hambre que tenías.
- Qué nivel de saciedad tienes después de hacer esa comida.

# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:



# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:



# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:



# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

# Diario Mindful Eating

Fecha: .....

## COMIDA 1:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 2:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:

## COMIDA 3:

¿QUÉ HE COMIDO?:	RAZÓN:
	NIVEL DE HAMBRE (antes de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
	NIVEL DE SACIEDAD (después de comer): <b>1 2 3 4 5</b>
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?:	NOTAS:



[illegible]

A close-up photograph of a person's hands. One hand holds a wooden bowl filled with white rice, green edamame, sliced cherry tomatoes, and shredded vegetables. The other hand uses wooden chopsticks to hold a single cherry tomato. The background is a soft-focus view of a person's torso wearing a light-colored, textured shirt.

# MINDFUL EATING