

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

# Comer con Conciencia



**Cómo tomar el control de sus hábitos alimenticios**

### PIÉNSALO.....

**Siempre un buen consejo, ¿verdad? Pensamos regularmente en nuestra salud y la salud de nuestras familias. Pensamos en nuestras actividades diarias. Pensamos en nuestros trabajos. Pensamos en ahorrar para unas vacaciones, un automóvil diferente, la educación de nuestros hijos. ¿Verdad? Entonces, ¿cuándo fue la última vez que realmente pensamos en comer?**

*No estoy hablando de comer una dieta sana y equilibrada como se describe en MyPlate. Ya ha escuchado mucho sobre eso y espero que esté trabajando para mejorar la alimentación. Estoy hablando de pensar realmente en el proceso de comer con conciencia.*

*¿Alguna vez se hasentido aburrido, triste, feliz (enumere cualquier sentimiento), tomo una bolsa de papas fritas, prendio el televisor y antes de darse cuenta la bolsa ya se encontraba vacia? Esta escena sería lo contrario de comer con CONCIENCIA. Se llama comer DISTRAÍDO. No pensábamos mucho en lo que estábamos haciendo, las calorías que consumíamos, si teníamos hambre o no, de hecho, no estábamos pensando en absoluto. Además, probablemente se sintió físicamente incómodo o enfermo por comer en exceso y un poco culpable por su pérdida de control. No es una experiencia positiva!*

*COMER CON CONCIENCIA es la práctica de estar siempre al tanto de los alimentos que elegimos comer y de las emociones que sentimos en ese momento.*

*¿Cuáles son las ventajas de comer con CONCIENCIA?*

- Más disfrute de la comida que comemos.
- Digestión más fácil.
- Calorías reducidas.
- Estrés reducido.
- Mejor nutrición.
- Le ayuda a identificar sus propios sentimientos de hambre y plenitud.
- Ayuda a desarrollar un mejor patrón de alimentación.





### ¿Cuáles son algunas sugerencias para convertirse a una persona que come con conciencia?

- Primero pregúntese, ¿Realmente tengo hambre? ¿Realmente necesito comer? ¿Estoy sintiendo alguna emoción como aburrimiento, frustración o soledad y no hambre?
- ¿Cuánto tiempo ha pasado desde mi última comida o merienda? Si han pasado menos de 4 horas desde mi última comida, es posible que no tenga hambre.
- Mientras mastica, piense en la textura, temperatura, sabor y olor de la comida.
- Piense en dónde se cultivó la comida y cómo nutre el cuerpo.
- Mostrar gratitud por la comida y por quién la preparó.

Si tiene que trabajar para bajar de peso, comer con CONCIENCIA puede ser muy importante. Ser una persona que come distraído a menudo se convierte en un hábito. Se necesita tiempo para cambiar los hábitos. Intente hacer algunos de estos cambios para alcanzar y mantener un peso saludable.

- Asegúrese de que sus comidas contengan 3 alimentos: fibra, grasa y proteínas. Estos tres ingredientes tardan más en digerirse, causando una liberación más lenta de energía y manteniéndose lleno por más tiempo.
- Coma solo durante las comidas y refrigerios designados. Siéntase a la mesa para comer.
- Elija solo el tamaño de la porción que necesita antes de comenzar a comer, no coma la bolsa entera.
- Reduzca la velocidad: tome bocados pequeños, mastique bien.
- Baje el tenedor de vez en cuando.
- Tome pequeños sorbos de agua durante su comida.
- Hable con otros a la hora de las comidas, creando lazos familiares.
- Apague la tele, la computadora portátil, el teléfono y todas las distracciones durante las comidas.
- Considere llevar un diario de alimentos y estado de ánimo con los tiempos de comer y los sentimientos experimentados.
- Muévase al menos 30 minutos por día, cinco días por semana.
- Beba mucha agua durante todo el día. A veces tenemos sed y no realmente tenemos hambre.

**¡DETENER!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Find us on  

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | January 2021 | 20118WIC | ODH No. 1393A |