

Estrategias de aprendizaje para una

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Comprende la importancia de
conectarse con la comida

Comer Conscientemente VS Comer Sin Pensar

Ciclo de Comer Conscientemente



<u>Comer Conscientemente</u>	<u>Comer sin Pensar</u>
Reconocer los alimentos como nutrientes	Usar la comida como recompensa, castigo o herramienta
Abordar las preferencias y la selección de alimentos sin juzgar	Etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos" y restringir las opciones
Reconocer las señales físicas de hambre	Esperar hasta estar hambriento antes de comer o comer cuando no se tiene hambre
Conectarse con la comida mientras se come, desconectando los electrónicos	Comer mientras se ve televisión, se usa el teléfono o se trabaja en la computadora
Conectarse con la comida mientras se come, desconectando los electrónicos	Seleccionar y comprar alimentos excesivamente procesados
Respetar las señales de saciedad y dejar de comer una vez satisfecho	Ignorar las señales de saciedad y continuar comiendo hasta estar lleno

Herramientas de Atención Plena

Identificar comportamientos que impulsan el comer sin pensar, aprender estrategias para comer conscientemente y comprender la importancia de conectarse con la comida.



1. Utilizando la escala del hambre

- Idealmente, quieres situarte en un rango de 4-6 en la escala del hambre de 1-10

2. Entendiendo el hambre y la saciedad

- "no eres tú, son tus hormonas"
- Controlar la sobreingesta implica cambiar tu mentalidad de "comer hasta estar lleno" a comer hasta haber comido lo suficiente. "Lo suficiente" significa que has comido la cantidad adecuada para satisfacer tu hambre durante aproximadamente 4 horas.

3. Llevar un diario antes, durante y después de las comidas y los tentempiés

- Seguimiento del hambre, la saciedad, las emociones y la percepción de salud
- Escribir en un diario para hacer un seguimiento de los resultados y notar tendencias.

La responsabilidad puede ser importante para cambiar el comportamiento.

4. ¡Desacelera!

- Obtenemos satisfacción al masticar, por eso nos gustan los alimentos con diversas texturas. Masticar no solo proporciona más satisfacción a tu boca, experimentando cambios en texturas y sabores, sino que también nos ayuda a obtener más nutrientes de lo que comemos. Hay enzimas en la saliva que descomponen los alimentos, permitiendo que la boca comience a absorber nutrientes incluso antes de tragar los alimentos.

5. ¡Reconoce la alimentación por estrés y conoce tus desencadenantes!

- Date un descanso de 30 a 60 segundos antes de tomar una decisión. Esto puede ayudar a reconocer los desencadenantes.
- Ejercicio
- Comer de manera inteligente
- Manejar el estrés

6. Redirige

- ¿Qué pasa si tu objetivo es preparar un refrigerio saludable para el postre, pero lo único disponible en la despensa son galletas? Ten otras opciones de refrigerios disponibles para redirigir. Mantener un entorno con opciones saludables disponibles es clave.

7. Acepta "Comer saludable" y gestiona tus expectativas

- Queremos nutrir nuestro cuerpo mientras disfrutamos la comida que estamos comiendo.
- Pregúntate: ¿Qué estás pidiéndole a tu comida que haga por ti?
- ¿Para reconfortar?

- ¿Para alimentar?
- ¿Para nutrir?
- ¿Para prevenir enfermedades?
- ¿Para entretener?

8. Cocina saludable

- Sé el "guardián nutricional"
- Las decisiones sobre qué comer para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios son principalmente determinadas por los alimentos que el comprador de comestibles (también conocido como el guardián nutricional) trae a casa. Mantén la cocina simple y conveniente.

Establecer metas S.M.A.R.T. (continuación...)

Specific (Específico):

¿Qué estás tratando de lograr? Utiliza las "W" para ser preciso: Quién, Qué, Dónde, Cuándo, Por qué

Measurable (Medible):

Incluir medidas es importante para saber cuán cerca estás de alcanzar tus metas.

Attainable (Alcanzable):

Asegúrate de tener los recursos necesarios para alcanzar tus metas y que sean cosas que PUEDAS hacer realidad.

Relevant (Relevante):

La meta debe ser relevante para TUS necesidades y apoyar tus valores y visión para el futuro.

Timed (Con Tiempo):

Las metas deben tener plazos para que puedas revisar y revisar cuando sea necesario, desarrollar un cronograma para tus metas.



Te desafiamos:

1. Come 3 comidas en una mesa esta semana sin distracciones.

2. Compra los ingredientes para preparar una receta nutritiva esta semana.
3. Prepara 2 almuerzos con anticipación para disfrutar en el trabajo esta semana.



¡Programa una visita en *persona* o *virtual* con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

Para Visitas Virtuales



[Programar cita virtual](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡**GRATIS!**



WEIGHT & HEALTH CLINIC
Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.