

MINI GUÍA

Alimentación consciente



Nerea Etxepare Miguel



¿Te has parado a pensar alguna vez en cómo comes? ¿Sientes que comes conscientemente y con presencia en el momento o lo haces de forma automática sin ponerle atención?

Alimentarse conscientemente va más allá de **qué** alimentos eliges comer, va sobre **por qué** eliges esos alimentos, **cómo** los consumes y cómo te sientes antes y después de consumirlos.

En esta mini-guía vamos a descubrir si te alimentas conscientemente, qué técnicas puedes implementar para hacerlo y qué beneficios vas a experimentar al hacerlo. **¿Empezamos?**

Te voy a hacer unas preguntas para que identifiques si te alimentas consciente o automáticamente:

1. Antes de empezar a comer, ¿te das un momento para observar el alimento?

- a. Sí, me tomo un tiempito para entrar en contacto con el alimento hasta que noto que empiezo a salivar.
- b. No, empiezo a comer casi sin haber siquiera mirado el plato/alimento.

2. ¿Crees que masticas correctamente hasta que el alimento esta bien triturado?

- a. Sí, mastico unas 20 veces, hasta que el alimento está muy triturado y noto como en el proceso va cambiado de sabor y textura.
- b. No, más que masticar, engullo. Casi no siento el sabor del alimento.

3. ¿Comes con distracciones?

- a. No, cuando estoy comiendo intento hacerlo sin distracciones, sin pantallas y sin hacer otra cosa mientras tanto.
- b. Sí, normalmente como viendo la tele o mirando el móvil. A veces también mientras hago otras cosas, e incluso hay veces que ni me siento.

4. ¿Sabes identificar cuando estas saciada/o?

- a. Sí, puedo e intento no llenarme al 100%
- b. No. Siempre termino comiendo de más, sintiéndome muy llena/o e hinchada/o.

5. Normalmente, ¿te entra hambre de forma repentina y tiendes a comer alimentos considerados poco nutritivos (patatas fritas, bollería, comida rápida...)?

- a. No, mi hambre aparece progresivamente y no me apetece ningún alimento en concreto. Después de comer me siento saciada/o.
- b. Sí, todo el tiempo, además cuando termino de comer no me siento saciada/o.

Si tus respuestas son mayoría de “a”, buenas noticias; vas por buen camino. Si son mayoría de “b”, vamos a ver cómo podemos empezar a alimentarnos conscientemente.

- ✓ **Escaneo sensorial del alimento:** Observa el alimento o los alimentos que componen el plato con todos los sentidos. Tómate un tiempo para ver, oler y, en algunos casos, tocar el alimento. Así despertarás la conciencia plena antes de consumirlo.
- ✓ **Masticación lenta y consciente:** Mastica lentamente contando entre 20 y 30 masticaciones por bocado. Enfócate en cómo cambia la textura y el sabor durante el proceso. Además, de esta manera le haces el trabajo de digestión más fácil a tu estómago y le vas a dar tiempo a tu cerebro a registrar las señales de saciedad.
- ✓ **Diario de comidas:** Lleva un registro de qué comes, que tan presente estás en la comida y cómo te sientes después.
- ✓ **Comer sin distracciones:** Céntrate en el acto de comer, siéntate en un lugar tranquilo y aléjate de toda distracción. No comas con el teléfono al lado ni con la tele encendida.



Te dejo, además, algunos consejos para alimentarte en consonancia con tus necesidades y fomentando así tu bienestar:

1

Elige alimentos de temporada:

Tienen más nutrientes y más sabor que los que no lo son

2

Reduce los ultraprocesados:

No aportan valor nutricional y contribuyen a la inflamación del organismo.

3

Ponle color a tus platos:

Cuanto más color les des a tus platos, más nutrientes consumirás.

4

Asegúrate de incorporar en tu día a día todos los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita:

Proteínas, grasas saludables, hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales.



Con estas pequeñas sencillas pautas aplicadas a tu día a día, vas a experimentar digestiones menos pesadas, más energía, menos ansiedad a la hora de comer, mayor conexión con los alimentos y contigo misma/o.

Si quieres seguir profundizando en esto, en HABITÁNDOME 2.0 lo trabajaremos de una manera mucho más profunda. No solo trabajaremos en el hábito de alimentarte conscientemente, también trabajaremos en el descanso reparador, movimiento corporal, plantas y hongos medicinales y estímulos naturales. En todo ello os estaré acompañando y generaremos una pequeña comunidad de apoyo entre todas las personas que se unan al programa.

¿Preparada/o para comenzar el camino hacia tu bienestar integral? Nos vemos en Habitándome 2.0.

Nerea Etxepare Miguel.
Naturopata y Coach nutricional



www.nereaetxepare.com
Nerea.etxepare@gmail.com