



4 TÉCNICAS PARA PRACTICAR LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La alimentación consciente es una práctica en la que las personas prestan atención a cómo y dónde comen los alimentos. Dicha práctica puede permitir que la gente disfrute de los alimentos que consume y mantenga un peso saludable.

En la actualidad, la mayoría de las personas llevan una vida muy ocupada y ajetreada, por lo que a menudo tienden a comer rápido mientras se desplazan al trabajo, manejan su automóvil, trabajan desde sus escritorios y ven la televisión. Como resultado, muchas de ellas apenas están conscientes de los alimentos que ingieren.

Por ello, aquí te mencionamos las técnicas para lograr una alimentación consciente:

1. **Sentarse a comer, preferiblemente en una mesa:** Presta atención a la comida y disfruta de la experiencia.
2. **Evitar distracciones mientras comes:** No enciendas la televisión, ni tampoco una computadora portátil ni un teléfono.
3. **Comer despacio:** tómate el tiempo para masticar y saborear la comida. Esta técnica ayuda con la pérdida de peso, ya que le da al cerebro de una persona el tiempo suficiente para reconocer las señales de que ha quedado satisfecha, lo que puede ayudar a evitar comer en exceso.
4. **Hacer elecciones de alimentos consideradas:** Elige alimentos que estén cargados de nutrientes, así como a aquellos que te dejen satisfecho(a) durante horas en lugar de minutos.

Fuente: ClikiSalud