

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Alimentación consciente y velocidad de ingestas

Ser consciente significa:



La **alimentación consciente**, consiste en **dedicar atención plena a la hora de alimentarnos**. Si comemos de forma consciente, vamos a ser capaces de escuchar nuestras sensaciones, tanto físicas (el hambre, la saciedad y las señales de satisfacción) como mentales, dejando a un lado el piloto automático.

¿Cuánto tiempo tenemos que dedicar a la ingesta?



Si te has hecho alguna vez la pregunta **¿Cuánto tiempo debo dedicar a la comida?**, estás de enhorabuena, significa que estás valorando modificar tu alimentación y llevarla hacia un estilo de alimentación más consciente.

Nuestro día a día nos lleva en ocasiones a tener unos horarios de comida cada vez más caóticos y rápidos. Tenemos que tener en cuenta que **comer es una necesidad primaria, pero también un acto que podemos aprender a degustar y disfrutar** de manera consciente.

Las señales del estómago requieren de **AL MENOS 20 minutos** desde que iniciamos una comida para producirlas, liberarse, llegar el sistema nervioso central a través de la circulación, y ejercer su efecto.

Estrategias para disminuir la velocidad de las ingestas:



Beber agua antes y durante la ingesta, para pausar la ingesta y enlentecer la comida.



Comer con la mano contraria a la que sueles comer.



Dejar los cubiertos tras cada bocado sobre el plato.



Masticar bien cada bocado.



Llenar la cuchara o el tenedor con menos alimentos.



Utilizar un temporizador o fijarse en la hora en la que se ha comenzado.