

Plena Conciencia al Comer Durante el Embarazo

Ahora, un Minuto de Salud.

Comer de manera sana durante el embarazo es lo mejor que puedes hacer por ti y tu bebé. Comer por dos puede ser difícil. Antojos y aversiones nuevas pueden facilitar que aumentes de peso muy poco o demasiado.

Tu cuerpo te indica cuando tienes hambre. Pero, si te sientes estresada o cansada, tu cuerpo puede interpretar estas señales como hambre lo que provoca comer porciones o alimentos no saludables.

La plena consciencia para comer ayuda a poner atención a señales naturales de tu cuerpo. Cuando estás tentada a comer, pausa y pregúntate, "¿Tengo hambre?" o "¿Qué es lo que realmente siento?"

Tomando tiempo para pausar ayuda a que hagas elecciones más sanas para ti y tu bebé.