



Alimentación consciente



Descripción general

Tal parece que no siempre tenemos tiempo para las comidas tradicionales. Es posible que tomemos un bocado rápido mientras trabajamos, o que comamos mientras estamos en marcha. Es posible que elijamos alimentos que sabemos que no son saludables. Comer en esa forma no es bueno para usted. La comida chatarra es dañina para su cuerpo. Y cuando usted come sin prestar atención, es fácil comer en exceso. Para combatir estos malos hábitos, usted puede practicar una técnica llamada "alimentación consciente".

Al comprar alimentos

¿Cómo funciona? La alimentación consciente comienza en el supermercado. Allí, usted puede eliminar de su dieta los alimentos malos, al no comprarlos en primer lugar. Por lo tanto, haga una lista de compras de alimentos saludables y frescos, y cúmplala. Evite las compras por impulso. Manténgase alejado de alimentos muy procesados y de tentaciones, tales como las papitas fritas y los dulces.

Al comer las comidas

Luego, separe tiempo para sus comidas. Disminuya las distracciones cuando coma. Siéntese a la mesa y enfóquese en sus alimentos. Coloque porciones razonables en su plato. Tome pequeños bocados y mastique bien cada uno de ellos. Haga un esfuerzo para comer sus alimentos lentamente.

Use sus sentidos

Finalmente, use todos sus sentidos. Fíjese en el color, el aroma e incluso en los sonidos que hacen los distintos alimentos. Mientras mastica, piense en las texturas y los sabores que está experimentando. Esto ayuda a que usted aprecie su comida. Le da a su cerebro tiempo para recibir señales de que está satisfecho.

Conclusión

Con el tiempo, la práctica de la alimentación consciente puede convertirlo en una persona más sana.