

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE – MINDFUL EATING

Queridas familias, en este recurso queremos darles unas breves pistas e indicaciones de cómo aplicar la Alimentación Consciente con sus hijos e hijas en los momentos de la ingesta de alimentos.

La Alimentación Consciente se define como el hecho de: *“Estar totalmente inmerso en la experiencia de la comida, en el momento de comer o de interactuar con la comida [...] estamos conscientes de nuestras emociones, de nuestras sensaciones físicas, tales como el hambre y la saciedad. Y de como la comida nos está afectando a nosotros y también a los que nos rodean”* (Pinzón, N. 2019).

Por tanto, esta forma de alimentación nos enseña a ser conscientes de los alimentos que se come y las implicaciones que tiene para uno mismo y para los demás. Implica elegir alimentos que tengan un efecto positivo en nuestro cuerpo (nos nutren), en cómo nos sentimos (disfrutamos) y en nuestro entorno (sostenibles). Permite reconocer las sensaciones físicas de hambre y saciedad para guiar nuestras decisiones sobre cuándo comenzar y dejar de comer sin juzgarnos a nosotros mismos ni a los demás en función de los alimentos que elijamos.

Principios de la alimentación consciente:

-  Prestar atención a lo que se come.
-  Estar atento a los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas en el momento presente.
-  Tener en cuenta cómo comer un alimento nos afecta a nosotros y a los demás.

La Alimentación Consciente está profundamente conectada con el modelo VESS. Tomen las herramientas de pensamiento que conocen y manejan en los hogares (Llaves de Pensamiento, Hábitos de Mente y Rutinas de Pensamiento) y dótenlas de un objetivo nutricional o relacionado con el proceso de alimentación: propiedades alimenticias, probar, cortar, cocinar, aplastar, manipular, separar, desmigajar, beneficios, mezclar, oler, origen,

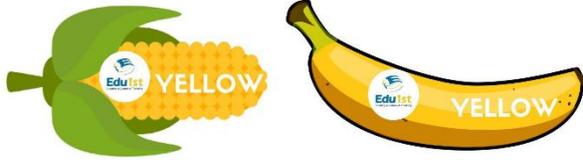
cultivo, manufacturación, procesamiento, etc. para guiar a sus hijos e hijas en el proceso de alimentarse conscientemente. De esta manera se vuelven herramientas que conducen a una relación positiva con la comida, y por lo tanto, a hábitos alimenticios saludables y sostenibles, lo que hace posible una vida equilibrada.



Observe en esta fotografía como los estudiantes están usando las Llaves de Pensamiento de la Forma, Punto de Vista y Cambio, la Rutina de Pensamiento de la

Rueda de la indagación para estudiantes pequeños, con el objetivo de indagar sobre los alimentos y los Hábitos de Mente de Tomar riesgo para probar los alimentos y de Predecir para las sensaciones que les puedan generar.

Además, existen a disposición de las familias las Llaves de los Vegetales y Frutas con información nutricional básica desde el punto de vista del color de cada alimento:



- **AMARILLO:** Ayuda en la salud ocular. Refuerza la salud del corazón. Reparación de la piel. Ayuda a construir huesos sanos.



- **MORADO:** Ayuda a mantener un peso saludable. Contribuye a la salud del cerebro. Refuerza el sistema inmunitario.



- **NARANJA:** Ayuda en la salud ocular. Refuerza la salud del corazón. Reparación de la piel. Ayuda a construir huesos sanos.



- **ROJO:** Refuerza la salud del corazón. Ayuda en la salud ocular. Refuerza el sistema inmunitario.



- **VERDE:** Refuerza la salud del corazón. Refuerza el sistema inmunitario. Ayuda a mantener un peso saludable. Ayuda con las deposiciones.