

Alimentación consciente, paso a paso

Seis tarjetas para una sola comida. Léelas antes de sentarte a la mesa y usa la última página para anotar qué notaste. No hay que hacerlo perfecto ni todos los días.

1. Haz una pausa antes de empezar

Llegar a la comida con algo de calma después de lo que venías haciendo.

1. Siéntate y apoya los pies en el suelo antes de tocar los cubiertos.
2. Respira tres veces sin apurar la salida del aire.
3. Deja el teléfono fuera de la mesa y apaga la pantalla que tengas cerca.

2. Mira y huele antes del primer bocado

Darle a los sentidos unos segundos antes de empezar a comer.

1. Observa los colores y las texturas del plato durante unos segundos.
2. Acerca el plato y nota el olor.
3. Fíjate si ya tenías hambre antes de mirar la comida o si apareció al verla.

3. Come el primer bocado despacio

Notar el sabor mientras cambia, que es algo que se pierde cuando el bocado dura poco.

1. Toma una porción pequeña y mastica sin apuro.
2. Nota el sabor al principio y cómo cambia hacia el final.
3. Traga antes de preparar el siguiente bocado.

4. Suelta los cubiertos entre bocados

Poner un freno físico, porque la mano suele ir más rápido que la intención.

1. Apoya el tenedor en el plato después de cada bocado.
2. Vuelve a tomarlo cuando hayas terminado de tragar.
3. Si te olvidas, retómalo sin reproche desde el bocado siguiente.



5. A la mitad del plato, haz una pausa

Darte un momento para revisar cómo está tu cuerpo a media comida.

1. Deja los cubiertos y respira una vez.
2. Nota cómo está tu estómago en este momento.
3. Sigue comiendo, o para, según lo que notes. No se trata de acertar un número.

6. Al terminar, nota cómo quedaste

Cerrar la práctica con una observación breve para el registro.

1. Quédate treinta segundos en la mesa antes de levantarte.
2. Nota cómo está el cuerpo y cómo está el ánimo.
3. Escribe una línea en el registro de la última página.

Esta hoja no cuenta calorías ni porciones. Tampoco es un método para bajar de peso. Si notas que pensar en la comida te genera angustia o culpa, o te lleva a restringir, deja el registro y consúltalo con un profesional de salud.



Mi registro de práctica

Anota solo lo que notaste. Esta tabla no lleva calorías, porciones ni peso.

Día	Comida	Qué noté

