

ALIMENTACIÓN *Consciente*

"Libertad de elección con la comida, conectando más con el cuerpo y menos con la mente"

Atender a las señales de apetito y saciedad optando de manera prioritaria por elecciones más sanas y acorde a las circunstancias.

PAPEL EMOCIONAL DE LA ALIMENTACIÓN

Cuando comemos de manera compulsiva, tenemos emociones agitadas y tendemos a calmarlas con la comida. ¿Qué hacer?

- Aprende a distinguir distintos tipos de hambre (conexión con el cuerpo y los sentidos).
- Practica la escucha interna. Aunque no tengas hambre "real", satisface a tu cuerpo pensando menos en el "debería". Valida lo que sientes y date permiso.
- La comida no debe de ser la única herramienta para canalizar las emociones (apóyate en tu pareja, familia y/o amigos, adelanta tu cita de psicoterapia, practica ejercicio...)

TIPOS DE HAMBRE

Podemos sentir hambre a través de los 5 sentidos y no es negativo ni debemos bloquearlo, simplemente escucharnos, validar esa sensación y valorar sin juzgar mentalmente, qué es lo que realmente necesito en ese momento. El hambre estomacal es el que suele avisar de la sensación "real" o por necesidad, pero no debe de ser la única opción que te permita comer.



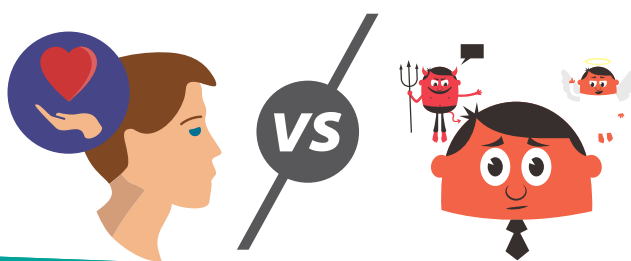
CONECTA CON TU CUERPO

Adquiere y consume con amor lo que es más sano para ti. Escucha tu cuerpo, permítete otras opciones, no bloques ni invalides.



CONSCIENCIA NO ES IGUAL A CONTROL

Trata de llevar la alimentación al cuerpo y menos a la mente. Es importante y correcto tener una información básica sobre alimentación saludable, tanto por amor propio como por salud, pero cuidando los extremos a los que se pueden llegar. Pensar constantemente qué es sano y qué es ultraprocesado o cómo compensar una comida excesiva, no es consciencia, es control.



CÓMO MEJORAR TU RELACIÓN CON LA COMIDA

1. Presta atención a las señales de hambre y saciedad.
2. Muestra más respeto hacia ti misma y hacia tu cuerpo.
3. Lee y amplía información: [Otra nutrición es posible \(Julia Jiménez\)](#), [Alimentación consciente \(Yolanda Fleta y Jaime Jiménez\)](#).

