

## Jornada Aliment-ARTE

# «Mindful Eating o Alimentación consciente»

**NAYRA SANTANA.** Psicóloga nº col. CV12098. Máster en Psicología Clínica e Instructora  
Acreditada de Mindfulness -MBSR por el Instituto ESMINDFULNESS

*¿Cuándo*

COMO?

HAMBRE  
FÍSICA

RECOMPESA

PLACER

DESEO

ACTO  
SOCIAL

CASTIGO

SUFRIMIENTO

«HAMBRE EMOCIONAL»  
( regulador emocional:  
enfado, estrés, ansiedad,  
tristeza, aburrimiento etc.)

*¿Cómo*

COMO?

De  
PIE

# Habitualmente como...

Respondiendo  
whatsapp o  
correos trabajo

Música

Leyendo

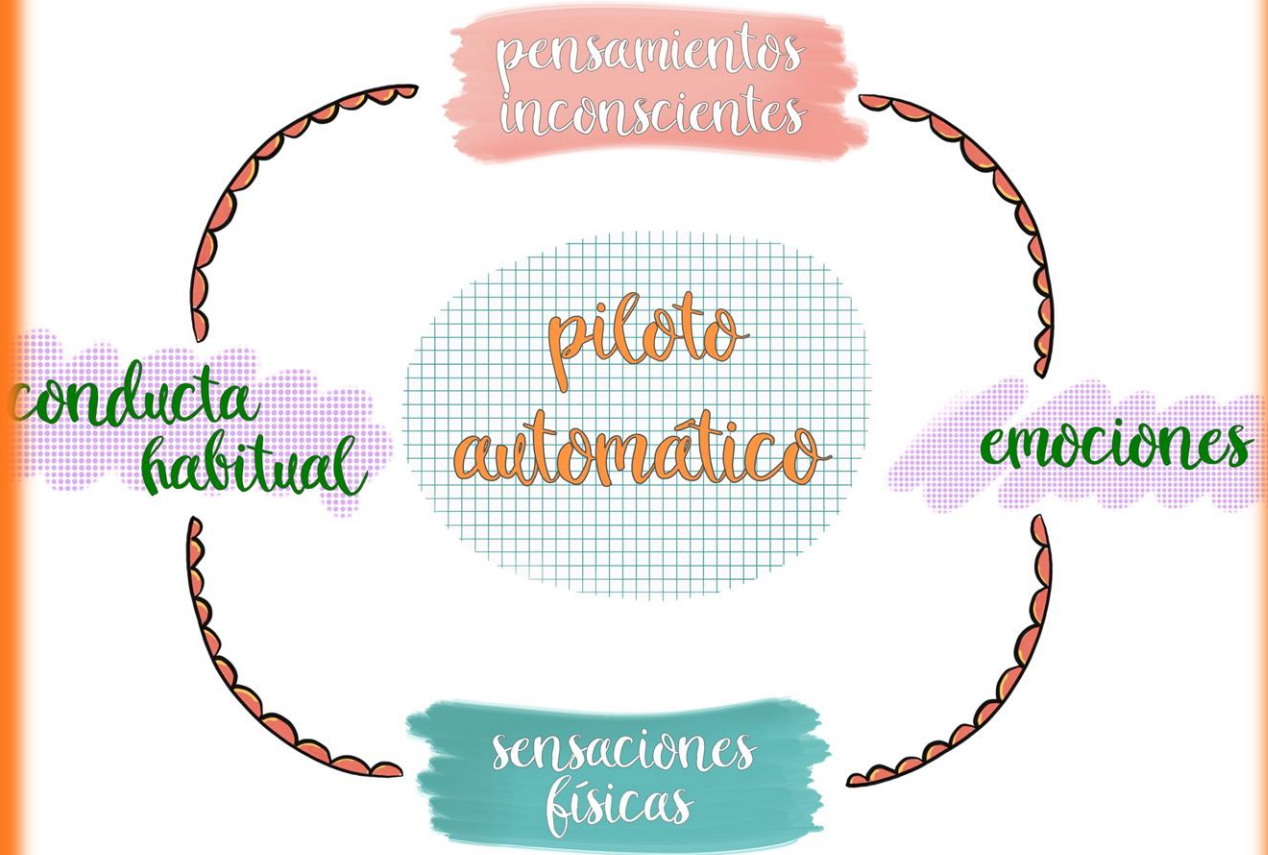
Conversando

«Parlotenado  
pensamientos»

Navegando  
Internet

Con mucha  
prisa y poco  
tiempo=  
ESTRESADO

Atendiendo  
la logística  
de casa



# ¿En piloto automático puedes saber ...?

¿Cómo sabes que tienes **HAMBRE**? ¿Existe alguna **SEÑAL FÍSICA** que te lo indica?

¿Cuándo decides **PARAR** de comer? ¿Cuándo estás lleno, cuando dejas de tener hambre o cuando el plato está vacío?

¿Eres consciente si comes de forma **RÁPIDA** o **LENTA**?

¿Eres consciente de la **CANTIDAD** de comida que estás ingiriendo?

# ¿Qué es Mindfulness?

«Es el **ESTADO DE LA CONCIENCIA** que alcanzas cuando prestas **atención deliberada** al momento presente, **sin hacer juicios**, sin evitar la experiencia. Observando la realidad tal cual es».



# 3 elementos principales



PASADO



PESAMIENTOS



FUTURO

Triangulo  
de  
la  
conciencia

SENSACIONES

EMOCIONES



PRESENTE



# Mindful Eating NO es...

No se trata  
de un tipo  
de dieta

Autocorregirse/  
castigarse si se  
come de forma  
impulsiva

Suprimir  
emociones  
ante la  
comida

Técnica  
relajación

No es una  
manera  
correcta de  
comer

Comer en  
piloto  
automático

No se  
obtienen  
rdos  
rápidos

¿Qué es Mindful  
Eating  
o  
Alimentación  
Consciente?

«Es la **toma de conciencia amable** de las **sensaciones físicas, emociones y pensamientos** que aparecen durante un ambiente relacionado con la **comida**».

# Mindful Eating

## SI es...

Experimentar  
alimentos  
conectando  
sensaciones/  
emociones

Detectar  
pensamientos  
relación comida

Diferenciar  
hambre física  
y emocional

Identificar  
situaciones  
que impulsan  
comer

Tomar  
conciencia  
CÓMO  
comemos

Reconocer  
señales  
saciedad

Diálogo  
interno más  
compasivo

Atención  
a las  
conductas

¿CÓMO lo  
ponemos  
en  
PRÁCTICA?

# Ejercicio MEDITACIÓN= Entrenamiento MENTAL

## Atención focalizada o concentración

respiración – pensamientos  
– emociones – sensaciones  
físicas- sonidos



## Atención abierta

respiración – pensamientos  
– emociones – sensaciones  
físicas- sonidos



# Las prácticas atencionales

¿para qué?





.... por  
defecto ....

«Mente errante

○

Mente de mono»

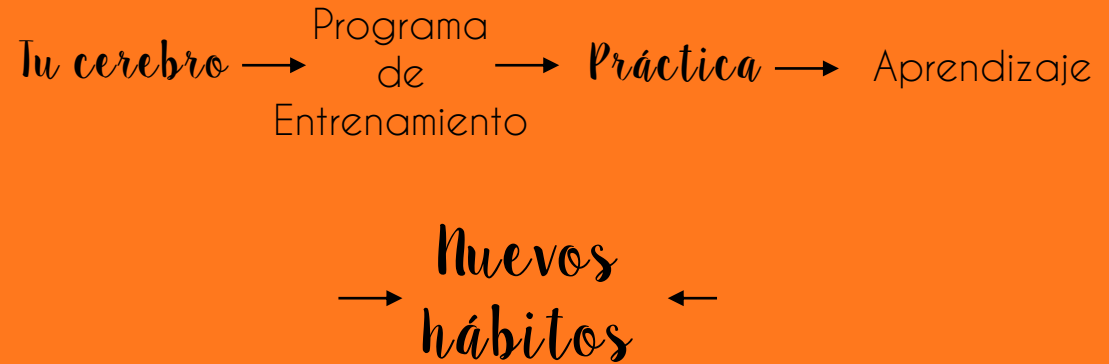
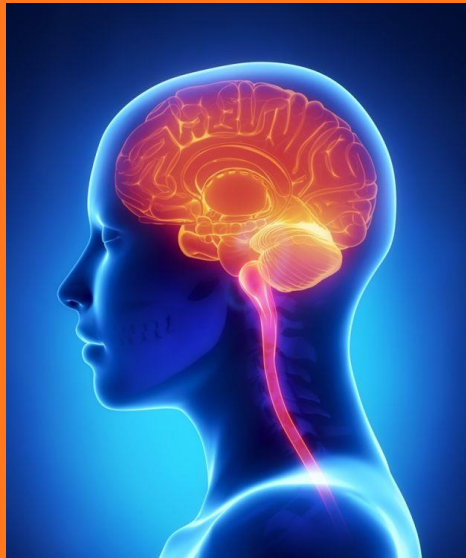
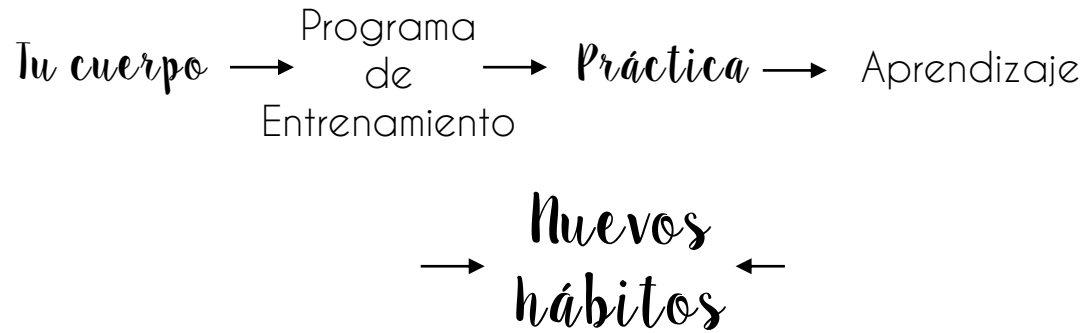
○

Red Neuronal por Defecto  
(RND)

Práctica  
informal  
Mindful  
Eating

¿ y AHORA ...

... QUÉ?



# Mis próximos pasos

1. Elige una comida del día para practicar en **SILENCIO**.
2. Desconexión **DIGITAL** total.
3. Elige un lugar para comer **SENTADO**.
4. Reserva **TIEMPO** agenda, es **PRIORIDAD**.
5. Cierra los ojos y haz un par de **RESPIRACIONES CONSCIENTES**.
6. Pregúntate, ¿cuánta **HAMBRE** tengo?

7. Antes de empezar a comer, **OBSERVA** la comida (colores, texturas, formas, disposición).

8. Si así lo sientes, expresa **GRATITUD**.

9. Comienza a comer empleando los **SENTIDOS** del olfato, vista, gusto.

10. Come y bebe de forma **LENTA**.

11. **SUELTA** los cubiertos entre bocado y bocado.

12. Se consciente de la diferencia entre «**YA NO TENGO HAMBRE**» y «**ESTOY LLENO**».

13. Comer atentos implica momentos de comer distraído, es normal. Trátate con **AMABILIDAD**.

Mis  
próximos  
pasos

¿Te  
atreves  
a  
explorar?



**WEB**

**[www.nayrasantana.com](http://www.nayrasantana.com)**



**Psicóloga Nayra Santana**



**Nayra Santana Ruiz-Zorrila**



**@psico\_santana**

*i Mil gracias  
por vuestro TIEMPO  
y atención!*