

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

COME CON CONSCIENCIA POR TU BIENESTAR Y ESCUCHA TU CUERPO



OBJETIVO

Promover en los participantes hábitos de alimentación consciente, fortaleciendo el reconocimiento de las señales de hambre, saciedad y emociones, para favorecer el bienestar físico y emocional.

¿QUÉ ES COMER CONSCIENTEMENTE?

Es prestar atención al momento de comer, disfrutando los alimentos con calma, usando los sentidos y escuchando las señales del cuerpo.



- ✓ Comer despacio
- ✓ Disfrutar sabores y texturas
- ✓ Reconocer cuando tengo hambre
- ✓ Identificar cuando estoy satisfecho
- ✓ Comer sin distracciones

ACTIVA TUS SENTIDOS AL COMER

Antes de comer observa:

VISTA
Color y forma del alimento



OLFATO
Aroma



TACTO
Textura y temperatura



OÍDO
Sonido al masticar



GUSTO
Sabor en cada bocado



ANTES DE COMER... RESPIRA



Realiza 3 respiraciones profundas para relajarte y concentrarte en el momento presente.

RECONOCE TUS EMOCIONES

A veces comemos por ansiedad, tristeza o aburrimiento.



- ¿Tengo hambre real?
- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Necesito comer o necesito calmarme?

AMBIENTE SALUDABLE



- Siéntate correctamente



- Apaga televisión o celular



- Come con tranquilidad



- Mastica despacio

APROVECHA LOS ALIMENTOS

Cuida tu salud y el planeta:

- Usa residuos aprovechables (semillas, cáscaras seguras, etc.)
- Reduce desperdicios
- Convierte restos útiles en snacks saludables



ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA SESIÓN

1. BOCADO CONSCIENTE

Explorar un alimento con los sentidos antes de comerlo y masticar despacio para sentir el cambio de sabor.



2. COCINA SIN HUELLA (RESIDUOS)

Aprovechar residuos de cocina como semillas de calabaza o uyama para crear snacks nutritivos. Cuidamos nuestra salud y el ambiente.



3. ADAPTACIÓN DE ESPACIOS Y COMIDA

Ambiente tranquilo sin distracciones y postura adecuada para facilitar la atención y la seguridad al comer.



4. CONEXIÓN CON LOS SENTIDOS

Concentrarse en los sabores y texturas, agradeciendo el alimento. Usar técnicas de respiración profunda (3 veces) antes de comenzar.



5. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y HAMBRE

Aprender a reconocer las señales físicas de hambre y saciedad en el cuerpo, sin juzgar las emociones que surgen al comer.



BENEFICIOS

- Mejor digestión
- Mayor control de porciones
- Menos ansiedad al comer
- Más disfrute de los alimentos
- Mejor relación con la comida

¿CÓMO FUE LA SESIÓN?

A todos los participantes les agradó mucho la actividad. Mostraron buena disposición, atención y participación activa en las prácticas. Se vivió una experiencia teórica–práctica, con video, ejercicios, discusiones y actividades sensoriales. Recibieron reconocimiento por su participación, respeto y colaboración.

RECUERDA

TU CUERPO HABLA... APRENDE A ESCUCHARLO.



Pequeñas acciones conscientes cada día generan grandes cambios en tu bienestar. 💜