



SB5

SU BIENESTAR

La mente por encima de todo: Desarrollando hábitos para comer de manera consciente

Tiempo: 70 Minutos

Si quiere integrar hábitos de alimentación más sana en el menú, las técnicas de concientización pueden ayudarle. No se tratan de dietas ni restricciones, sino de comer cuando realmente tenga hambre, bajar el ritmo y disfrutar el sabor. Amplíe su mente, no su cintura.

OBJETIVOS:

Describir cuatro técnicas para comer de manera consciente.

Enlistar tres beneficios de comer de manera consciente.

Practicar con un ejercicio de alimentación los hábitos para comer de manera consciente.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare la mesa de demostración si utiliza los materiales opcionales para la demostración.
- Configure las estaciones para el ejercicio de alimentación. Coloque dos rebanadas de manzana en un plato para cada participante.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija y realice una actividad para definir metas de entre las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#).

DEMOSTRACIÓN (10 Minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 Minutos)

- Los participantes practicarán comer de manera consciente.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa y revísenla todos juntos.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 Minutos)

- Elija y realice una actividad para definir metas de entre las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre fijar metas SMART a los participantes.
- Agradezca a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información.)



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos de La mente por encima de todo

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – [Mac and Cheese con verduras](#)
- Artículo – [Comer de manera consciente: Disfrute el sabor](#) (disponible solamente en inglés)
- Artículo – [Comida y estado de ánimo](#) (disponible solamente en inglés)
- Infografía – [Meditando cada bocado](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Mac and Cheese con verduras](#)
- Material impreso – Infografía - [Meditando cada bocado](#)
- Material impreso - [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Platos
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD*

- Dos tipos de manzana, rebanadas (por ejemplo, Red Delicious y Granny Smith)

*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes.

Guión para la demostración de La mente por encima de todo



DIGA:

¿Han escuchado qué es comer de manera consciente?

¿Qué creen que significa? (Espere a que los participantes respondan y reaccione a sus descripciones.)

Comer de manera consciente es precisamente lo que suena. Es un enfoque racional para consumir alimentos. Comer de manera consciente significa que se concentran en nutrir su cuerpo y saborear lo que comen. Con el ritmo de vida tan rápido que llevamos hoy, muchas veces tratamos la alimentación como si fuera un deber o una tarea que tachar de una lista. Comemos distraídamente - en nuestros escritorios mientras revisamos correos, vemos televisión, miramos el celular, hacemos tareas del hogar ¡e incluso cuando vamos manejando! La mayoría de nosotros probablemente ha tenido una "comida multitask" (donde se hacen muchas cosas a la vez). Comer de manera consciente nos enseña a bajar el ritmo y enfocarnos en la experiencia de comer.

Recuerden estos tres términos para entender las prácticas de comer de manera consciente: **REFLEXIONAR, CONECTAR y PROTEGER.**

DIGA:
Para fomentar la **REFLEXIÓN** antes de comer, aquí hay algunas preguntas a considerar:

• **¿Dónde** están comiendo? Encuentren un área donde puedan sentarse y comer sin que nadie los interrumpa.

• **¿Cómo y cuánto** están comiendo? Pónganle a su comida la atención que se merece. Disfruten el momento y los sabores. Tomen porciones pequeñas para no estar tentados a comer de más.

• **¿Por qué** están comiendo? Intenten comer cuando realmente tengan hambre. Muchas veces comemos para sentirnos bien, ya sea por cuestiones de dolor emocional o para combatir el estrés. Comer a causa de las emociones puede

volverse un hábito y pueden empezar a comer compulsivamente.



• **¿Qué** están comiendo? Elijan alimentos que sean parte de un plan de alimentación saludable. Es tentador caer en el hábito de agarrar lo más fácil para satisfacer un antojo simplemente porque es ese momento del día o la tarde. Planear es clave para tomar decisiones sobre alimentos saludables.



DIGA:
Comer de manera consciente los ayuda a CONECTARSE con su cuerpo, su alimento y otras personas.



Reconozca las señales de hambre que vienen de su cuerpo. Hambre real:

- Comienza a acumularse lentamente.
- Sucede varias horas después de la última comida.
- Generalmente viene acompañada de ruidos estomacales.
- Causa que se sientan un poco débiles.
- Desaparece una vez que comieron y están satisfechos.



Aprecien sus alimentos usando cada uno de los sentidos.

- Vean la comida, observando los colores, texturas y presentación.
- Huelan la comida y entreténganse con el aroma.
- Tóquenla (si es apropiado).
- Mastiquen lento para disfrutar al máximo los sabores complejos y las texturas.
- Escuchen mientras mastican.



Unan su cuerpo y mente.

- Coman lento para darle al cerebro los 20 minutos que necesita para registrar que estamos llenos. El estómago manda un mensaje al cerebro, por medio del sistema nervioso, para decirle que es momento de dejar de comer.
- Incluso pueden poner 20 minutos en un temporizador hasta que se acostumbren a tomarse más tiempo.

Guión para la demostración de La mente por encima de todo (continuación)



DIGA:

Comer de manera consciente fomenta el **PROTEGER** su tiempo y espacio de comida. También los motiva a **PROTEGER** su salud al ponerle atención a las señales que el cuerpo proporciona.



Enfóquense en la tarea que están realizando - comer - en lugar de hacer muchas cosas a la vez.

- Siéntanse agradecidos por sus alimentos. Piensen de dónde vino y cuánto trabajo se necesitó para que llegara a ustedes.
- Después de cada bocado, dejen los cubiertos en la mesa unos 10 - 15 segundos.
- Estén presentes al momento de comer.



Reserven tiempo para compartir su comida con amigos y familia.

- Sentarse a cenar en familia beneficia a todos los miembros, permitiéndoles conectarse al final del día.
- Comer con la familia y los amigos fomenta el comer de manera consciente porque están presentes en el momento en el que comparten la comida. Prueben hacer la receta del **Mac and Cheese con verduras** para compartir con la familia en la mesa.



Piensen en su salud y dejen de comer cuando se sientan satisfechos.

- Comer de más fuerza al estómago a hincharse para poder guardar la comida extra. Pueden sentir incomodidad a causa de las agruras o gas y quizá se sientan lentos y adormilados.
- Con el tiempo, comer de más puede ser dañino para la salud.

(Reparta la infografía de Meditando cada bocado.)



DIGA:

Revisaremos esta hoja juntos para ayudarles a recordar las técnicas para comer de manera consciente. En un momento haremos un pequeño ejercicio para que intenten estas técnicas.

1. **Ponderen** - Analicen el hambre que tienen antes de comer. Puede que en realidad estén sedientos, cansados, aburridos o estresados.
2. **Valoren** - Tómense un momento para asimilar. ¿Cómo huele la comida? ¿Realmente la quieren? ¿Es más de lo que necesitan para su nivel de hambre?
3. **Bajen la velocidad** - Coman lento para que su cerebro le siga el ritmo a su estómago.
4. **Saboreen** - Disfruten su comida. Tómense un momento para saborear la satisfacción de cada bocado: el sabor, la textura, ¡todo!
5. **Deténganse** - Dejen de comer cuando estén satisfechos. No hay necesidad de limpiar su plato si eso significa que van a comer de más.



¿Cuáles son los beneficios de comer de manera consciente?



Hay muchos beneficios al comer de manera consciente. Aquí algunos ejemplos:

- Menor consumo de calorías, lo que viene acompañado de pérdida o mantenimiento de peso (y todos los beneficios asociados para la salud).
- Reducción de estrés.
- Reducción de atracones de comida y las emociones negativas asociadas.
- Disminución de problemas digestivos.
- Aumento de autoconsciencia.
- Mayor planeación de comidas y mejor selección de opciones sanas.
- Mayor disfrute de los alimentos que comen.

Guión para la actividad de La mente por encima de todo

Invite a los participantes a sentarse en las mesas frente a un plato (con las rebanadas de dos tipos de manzana, una Red Delicious y una Granny Smith).



DIGA:

Hoy vamos a practicar algunas técnicas para comer de manera consciente. Respiremos hondo.



1. Vamos a comenzar dando otro respiro hondo. Conéctense con su respiración y las sensaciones de su cuerpo. ¿Están cómodos en su silla? Recarguen sus pies sobre el suelo.

(Asegúrese de hablar lento y claro. Haga pausas breves después de cada indicación.)



2. Ahora, vean las rebanadas de manzana. Observen que cada una tiene un forma, textura y color diferente.



3. Levanten cada rebanada, una a la vez, para que puedan sentir la textura.



4. ¿Tienen aroma?



5. Elijan una de las rebanadas y denle una mordida. Mantengan 30 segundos el bocado en su boca sin masticarlo. ¿Sabe ácida o dulce? o tal vez sabe ácida y dulce a la vez.



6. Ahora mastiquen muy lento. Escuchen cómo mastican. Mastiquen el tiempo que quieran. Hagan una pausa antes de tragar.



- ¿Qué les parece esta forma de comer?
¿Fue diferente? ¿Disfrutaron comer así?

(Dele a cada participante la oportunidad de hablar. Deje que compartan entre sí sus reacciones.)

Rinde 4 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 267 Calorías; 2.5 g Grasa saturada; 393 mg Sodio



Pasen tiempo en familia al cocinar y disfrutar esta versión más sana de uno sus platillos favoritos.

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta de coditos integral
- Aceite en aerosol
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 8 onzas de brócoli, picado
- 2 calabacitas verdes o calabazas amarillas pequeñas (como 8 onzas en total), rebanadas finamente de forma transversal
- ¼ taza de agua
- 1 taza de media crema sin grasa
- ½ taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- 2 cucharadas más 2 cucharaditas de harina
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ⅔ taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 2 cucharadas de queso Monterrey Jack rallado bajo en grasa
- 2 cucharadas de pan molido simple (el de menor contenido de sodio disponible)

INSTRUCCIONES

1. Prepare la pasta según las instrucciones del empaque, omita la sal. Escorra en una coladora. Rocíe ligeramente una charola para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas con el aceite en aerosol. Vierta la pasta a la charola para hornear.
2. Mientras tanto, precaliente el horno a 350°F.
3. En un sartén grande caliente el aceite de oliva a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el pimiento de 2 a 3 minutos o hasta que esté suave pero crujiente, moviendo ocasionalmente. Eche el brócoli y la calabaza. Cueza 1 minuto. Vierta el agua. Cueza de 2 a 3 minutos o hasta que esté suave, moviendo ocasionalmente.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle la crema, el caldo, la harina, la sal y la pimienta. Échelo sobre la mezcla de pimientos cocidos. Aumente el fuego a medio alto y deje que hierva, moviendo ocasionalmente. Retire del fuego. Agregue el queso cheddar y Monterrey Jack hasta que se derritan. Combine con la pasta. Rocíe el pan molido.
5. Hornee durante 20 - 25 minutos o hasta que la cacerola esté caliente y la parte superior se vea dorada.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



Healthy For Good™

○ | MAKE EVERY BITE A | + + | MEDITATION | ○

If you want to put healthier eating habits on the menu, mindfulness may be a simple and effective place to start! It's not about dieting or restrictions – it's about taking a moment to take it in.

Try these easy ways to incorporate mindful eating into your day, so you can Eat Smart at every meal:



PONDER: Check in with yourself about your hunger before you eat – you may actually be thirsty, bored or stressed.



APPRAISE: Take a moment to take it in. How does it smell? Do you really want it? Is it more than you need?



SLOW: Slow down so your brain can keep up with your stomach. Put your fork down between bites and focus on the flavor.



SAVOR: Enjoy your food. Take a moment to savor the satisfaction of each bite – the taste, texture, everything!



STOP: Stop when you're full – there's no need to join the clean plate club if it means overeating.



©American Heart Association 2018

Try one or more of these tactics to help you eat more mindfully. And for more ways to be Healthy For Good, visit [HEART.ORG/BEWELL](https://www.heart.org/bewell)

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
