

# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE O MINDFUL EATING

KELLY BELTRAN  
NUTRICIONISTA CLINICA  
HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO (HUSI)



# TERMINOLOGÍA

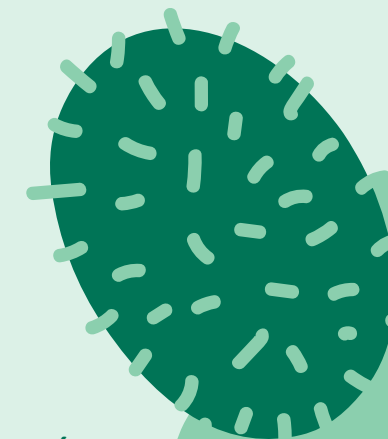
## ALIMENTACIÓN

1. Acción o efecto de alimentarse
2. Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento



## CONSCIENCIA

1. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones
2. Capacidad de algunos seres vivos de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella





# Tener conciencia de nuestras experiencias alimentarias





**TODAS SON EFECTIVAS  
A CORTO PLAZO Y  
NINGUNA LO ES A  
LARGO PLAZO**





# EXPERIENCIA

## “SABOREAR EL MOMENTO”

# PRINCIPIO DE LA ATENCIÓN PLENA

## 1. Disminuir las distracciones



## 2. Evitar los prejuicios

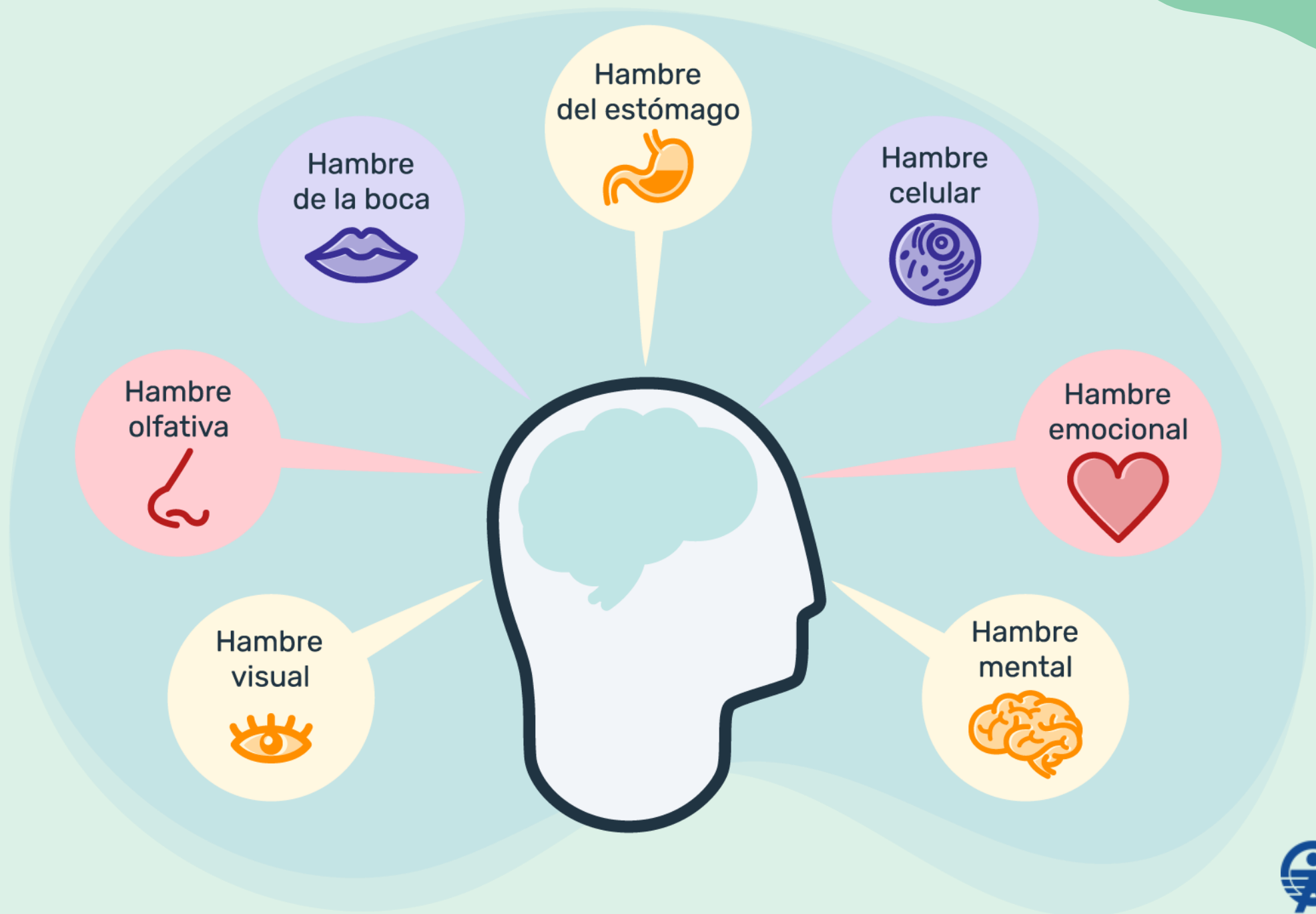


## 3. Conciencia de las sensaciones físicas y emocionales



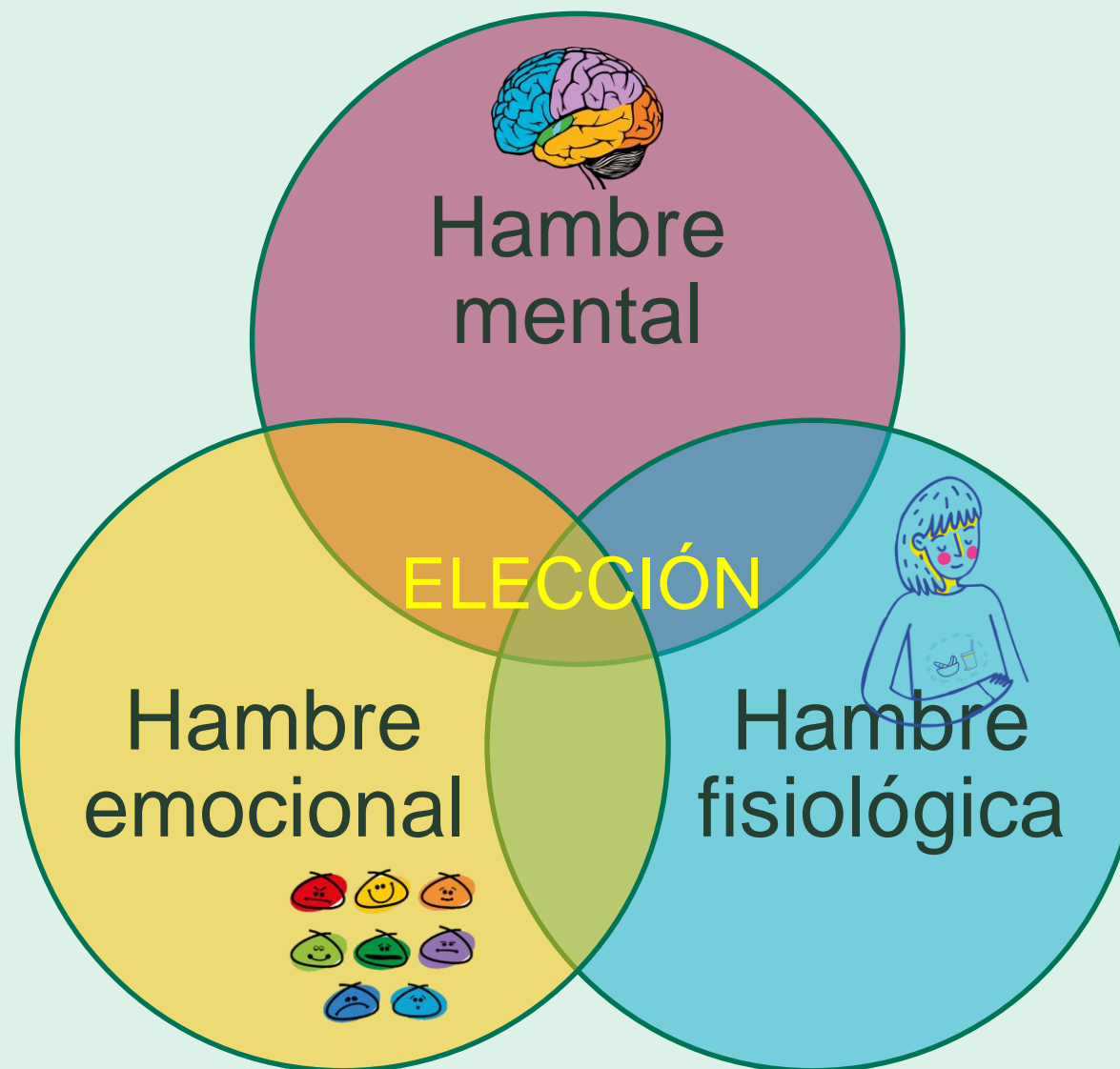
# AUTO CUESTIONARIO PARA INICAR MINDFUL EATING



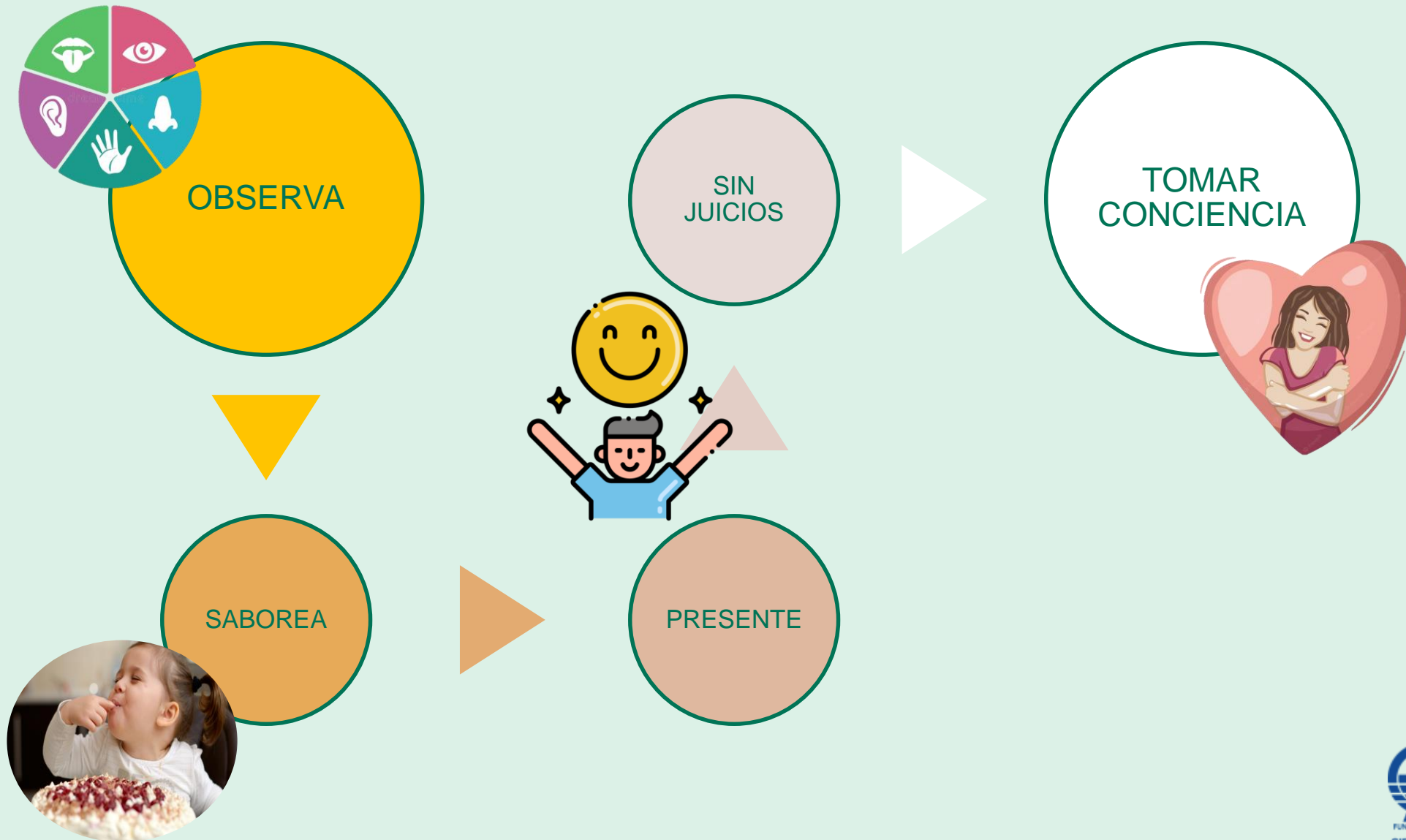




# IMPORTANCIA DE DIFERENCIAR LOS DIFERENTES TIPOS DE HAMBRE



# HERRAMIENTAS PARA APLICAR LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



# BENEFICIOS



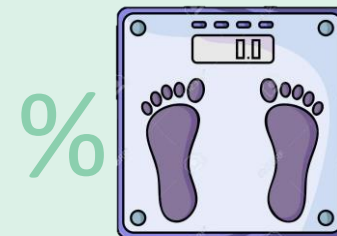
Mayor bienestar  
mental

Khan y Zadeh (2014)



Menor estrés  
percibido

Garett, Licatta, Hoffman,  
(2021)



Control de peso



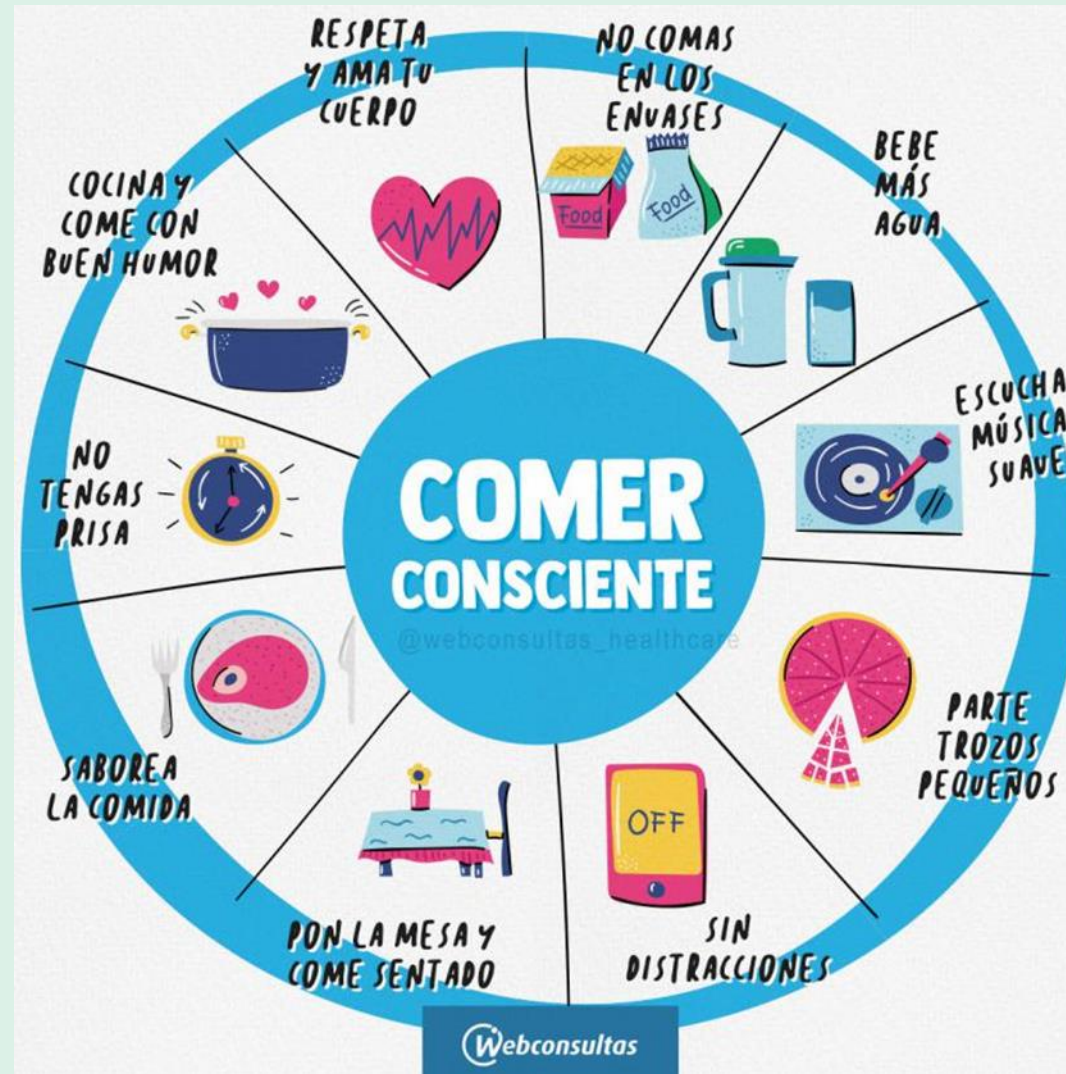
Cambios positivos en  
la dieta



Conciencia en señales  
de saciedad

Craighead y Allen (2015) &  
Latnet y Wilson  
(2000)

# RESUMEN DEL MINDFUL EATING



# EJERCICIO MINDFUL EATING

