

# ATENCIÓN PLENA EN LA ALIMENTACIÓN.

---



## ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?

La alimentación consciente consiste en enfocar la atención e intención a la experiencia de pensamientos, emociones, sensaciones físicas y conductas que tienen lugar antes, durante y después del acto de comer.



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Hay factores que pueden modificar la conducta a la hora de comer, como los **emocionales**.

Cuando se trata de modificar las emociones que sentimos a través de la ingesta de los alimentos, se modifican **los factores externos que promueven el deseo de comer** como la presencia de alimentos, olores, colores, mensajes visuales, etc.

Otros factores que pueden influir son **los pensamientos, como la mentalidad de "dieta"** igual a restricción, prohibición y escasez. Esto puede desencadenar otras conductas a la hora de comer, ya que la restricción de algunos tipos de alimentos produce el mayor deseo de consumirlos.

Para mejorar la relación con los alimentos la sugerencia es **augmentar la conexión y atención con las señales del propio cuerpo** y aprender a identificar las necesidades físicas, psicológicas, sociales y emocionales.