

# PRACTICANDO EL MINDFUL EATING / ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



- Recuerde que para llevar a cabo una buena alimentación, debe poner en práctica todo lo aprendido en su consulta de nutrición.
- Una vez que tenga el platillo frente a usted, por favor llene el siguiente cuadro:

Tipo de comida: desayuno, comida, cena o refrigerio/colación					
Describe su platillo: ¿qué alimentos contiene?, ¿es suficiente para usted?, ¿qué colores tiene?, ¿qué aspecto tiene?, ¿es apetitoso?					
Evalúe su comida: ¿es saludable?					
Perciba los olores de su comida. ¿son agradables?					
Al comerlo, ¿qué textura tiene? ¿es caliente o frío?					
Mastique cada bocado al menos 20 veces. Perciba su sabor, incluso trate de percibir el sabor de cada ingrediente. ¿pudo hacerlo? ¿es agradable?					
¿Pudo comer sin estar viendo su celular o la televisión?					
Si comió acompañado, ¿la plática fue agradable?					
¿Qué tipo de música utilizó para acompañar sus alimentos?					
Al terminar de comer, ¿se sintió satisfecho?					