

# Comidas Conscientes

Ser consciente significa poner la atención deliberadamente sobre el momento presente. Esto parece obvio; Acaso que no todos prestamos atención a lo que estamos haciendo, sobre todo el comer? La respuesta sorprendente es un "no". Por lo general, no prestamos atención deliberada, incluso al comer nuestros alimentos favoritos.

Brian Wansink, Ph.D., autor de "Comer sin sentido", investiga cómo poner sólo una ligera atención al hambre, la saciedad, y las señales de alimentos que conducen comer sin plan, comer en exceso y aumento de peso. En un estudio, el doctor Wansink mostró que los estudiantes universitarios ponen más atención en lo lleno o vacío en la sopera que en el hambre actual que a la hora de decidir que en realidad ya estaban llenos y satisfechos. Sin el conocimiento, la mitad de los estudiantes comieron de un cuenco relleno automáticamente, por lo tanto, el nivel de sopa nunca disminuyó. Aquellos alumnos comieron significativamente más que los estudiantes con un plato regular, anulando sus señales de hambre / saciedad, sin pensar en continuar comiendo basado en la señal visual de que la comida estaba disponible. Dr. Wansink llamó a esto "comer sin sentido", porque la gente tiende a comer sobre la base de una pequeña cantidad de información (como la señal visual de sopa en el tazón), en lugar de toda la imagen incluyendo el hambre, el gusto, y otros factores.

Comer Consciente está basado en toda la información sensorial disponible en el momento presente. Además, se trata de una elección consciente para comer alimentos nutritivos, con moderación, prestando atención a la sensación de hambre y satisfacción. La investigación ha demostrado que comer consciente apoya la pérdida de peso y mantiene el peso adecuado. Es un hábito que anima a los niños comer menos y dejar de comer cuando están satisfechos, y llenos.

- 😊 Comer Consciente puede comenzar con una bendición o agradecimiento que reconoce el don de la comida, la tierra que la proporciona y las personas que la prepararon. Una bendición puede establecer un paso lento necesario para una comida consciente.
- 😊 Involucrar a los niños en la preparación de alimentos y presentación; poner atención a estos detalles aumenta su inversión en la comida.
- 😊 Apague la televisión y otros dispositivos electrónicos que pueden distraer la atención de la experiencia de comer. Comer consciente toma lugar cuando la gente se involucra sólo en comer y conversación al tiempo de la comida.
- 😊 Ponga los utensilios a un lado entre bocados, masticar a fondo, y tragar deliberadamente. Asegúrese de que los niños resistan la tentación de añadir más alimentos a la boca antes de tragar. La sobrecarga termina con comer en exceso.
- 😊 Mientras usted está comiendo, identificar y discutir los sabores de los alimentos (hierbas, especias, otros sabores), y enseñar a los niños poner atención a las aromas y las texturas de los alimentos.
- 😊 Si los niños piden mas, asegúrese de que tomen un momento para considerar si realmente están experimentando hambre estomacal.
- 😊 Comer consciente puede reducir la tendencia de comer en exceso. Cuando la gente come lentamente le da tiempo a las hormonas que señalan plenitud desde el estómago al cerebro. Recepción de la señal de la hormona ayuda a las personas dejar de comer antes de que se rellenen. Los padres pueden ayudar a los niños poner mas atención cuando se reducen las distracciones al tiempo de la comida, animan a un ritmo más lento de la alimentación, y aumenta la atención que se presta a los sabores de los alimentos y texturas.

\*nourishinteractive.com

# Comidas Conscientes

Prueba Final – Agosto 2014

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende la importancia de una alimentación consciente y el impacto potencial sobre la salud de los niños.

1. Por lo general, no prestamos atención deliberada al comer, incluso al comer nuestros alimentos favoritos.

Verdadero                      o                      Falso

2. Brian Wansink, Ph.D., autor de "Comer sin sentido", investiga cómo poniendo sólo \_\_\_\_\_ atención sobre el hambre, la saciedad, y las señales de alimentos conduce comer sin plan, comer en exceso y aumento de peso.

3. Dr. Wansink llamó a esto "comer sin sentido", porque la gente tiende a comer basándose en una pequeña cantidad de información (como la señal visual de sopa en el tazón), en lugar de toda la imagen incluyendo el hambre, el gusto, y otros factores.

Verdadero                      o                      Falso

4. Teniendo en cuenta la alimentación se basa en toda la información \_\_\_\_\_ disponible en el momento presente. Además, se trata de una elección consciente para comer alimentos nutritivos, con moderación, prestando atención a la sensación de hambre y satisfacción.

5. Teniendo presente la alimentación es un hábito que anima a los niños comer menos y dejar de comer cuando están \_\_\_\_\_, no rellenos.

6. Una forma de fomentar la alimentación consciente en los niños es hacerlos participar en la preparación de alimentos y presentación; prestar atención a estos detalles aumenta su inversión en la comida.

Verdadero                      o                      Falso

7. Apague la televisión y otros dispositivos electrónicos que pueden distraer la atención de la experiencia de comer. Comer consciente toma lugar cuando la gente se involucra en el comer y \_\_\_\_\_ al tiempo de la comida.

8. Otro consejo para fomentar la alimentación consciente: lo que está comiendo, identificar y discutir los sabores de los alimentos (hierbas, especias, otros sabores), y enseñar a los niños a prestar atención a los aromas y las texturas de los alimentos.

Verdadero                      o                      Falso

9. Si los niños piden \_\_\_\_\_, asegúrese de que tomen un momento para considerar si realmente están experimentando hambre estomacal.

10. Comer Consciente puede reducir la tendencia de comer en \_\_\_\_\_. Los padres pueden ayudar a los niños poner con atención cuando se reducen las distracciones al tiempo de la comida, animan a un ritmo más lento de la alimentación, y aumenta la atención que se presta a los sabores y texturas en los alimentos.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Enero 2016 - Comidas Conscientes**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de  
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services