



Agenda

- Conociéndonos mejor
- Introducción
- Actividad: Enfocando nuestros sentidos físicos y emocionales - Alimentación consciente
- La conexión entre la alimentación consciente y el concepto de Una Salud ([One Health](#))
- Compartiendo nuestras experiencias
- Evaluación de la sesión

En una palabra describa cómo se siente hoy

Vamos a hacer una nube de palabras (word cloud)

Pueden participar

1. En el sitio de internet [PollEv.com/rosaliagarcia178](https://poll-ev.com/rosaliagarcia178)
2. Por mensaje de texto desde su celular
 - a. Mande el texto [ROSALIAGARCIA178](#) al número [37607](#) para unirse a la sesión
 - b. Va a recibir un mensaje confirmando que se unió a la sesión
 - c. Entonces puede mandar un mensaje de texto al mismo número ([37607](#)) con la palabra o emoji que describa cómo se siente hoy
 - d. Una vez que haya participado en la nube de palabras mande el mensaje [LEAVE](#) para salir de la sesión

Conociéndonos

Responda estas preguntas en el chat:

1. Cual es su receta favorita?
2. Qué recuerdos le trae su receta favorita?
Por ejemplo: Recuerdos de su infancia, eventos especiales en su familia, alguien en particular

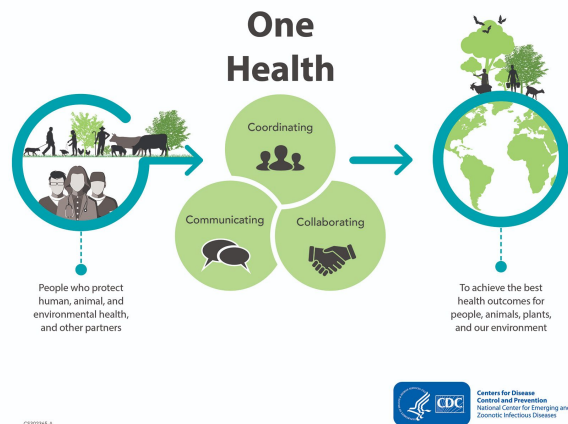


Qué es Alimentación Consciente y el Concepto de Una Salud (One Health)

Que es la Alimentación Consciente?

- Conciente (Mindfulness) - Enfocar su atención en sus pensamientos, emociones, y sensaciones físicas con intencionalidad.
- Comiendo Conscientemente - Usar TODAS sus "sensaciones" físicas y emocionales para sentir y gozar los alimentos.
- Practicando comiendo conscientemente -: Enfocando nuestros sentidos físicos y emocionales - Alimentación consciente.
- Comiendo Conscientemente - Nos anima a seleccionar alimentos que nos hacen sentir más satisfechos y que son sanos para nuestro cuerpo y salud. SIN juzgar!
- La práctica de Comer Conscientemente → Cambiar nuestro hábitos para mejorar nuestra salud y la salud de nuestro medioambiente.

Mindful Eating | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health | Accessed 8/01/2021



Alimentación Consciente y Una Salud

- La conexión entre la alimentación consciente y el concepto de Una Salud ([One Health](#))
- ¿Quién cosechó los alimentos, cómo fueron preparados, cuántos recursos se usaron para preparar esos alimentos?
- Oportunidad para elegir alimentos que apoyan nuestra salud, la salud de los animales y el planeta

Los Siete Principios de la Alimentación Consciente

1. Honre los Alimentos

Agradezca de donde vienen sus alimentos y quien los preparó. Coma sin distracciones para tener una experiencia más profunda.



2. Use sus Sentidos

Perciba los sonidos, colores, olores, sabores y texturas de la comida y cómo se siente cuando come. Tome pausas frecuentemente para enfocarse en lo que perciben sus sentidos.



3. Sírvese Porciones Modestas

Esto ayuda a evitar que coma en exceso y desperdicie comida. Use un plato de 9 pulgadas o menos y sírvase solo una vez.



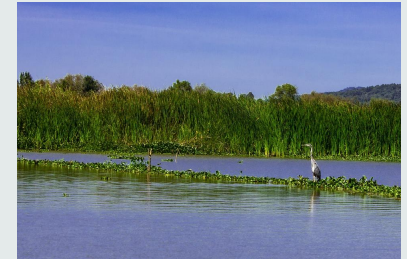
4. Coma Bocados Pequeños y Mastique la Comida Completamente



Hacer esto puede ayudarle a comer con calma y experimentar al máximo los sabores de la comida.

5. Coma Lento para Evitar Comer en Exceso

Si come lento, tiene tiempo de reconocer cuando este satisfecha o cuando este 80% llena y puede parar de comer en ese momento



6. No se Salte Comidas

No pase periodos de tiempo largos sin comer porque incrementan el riesgo de experimentar una sensación de hambre intensa, que hace que elija la comida más rápida que no es siempre la más saludable. Consumir los alimentos en el mismo horario todos los días, así como destinar tiempo suficiente para disfrutar las comidas o bocadillos reduce el riesgo de que esto pase.

7. Consuma una Dieta a Base de Plantas por su Salud y la del Planeta

Considere el efecto a largo plazo de comer ciertos alimentos. Carnes procesadas y grasa saturada están asociadas al aumento del riesgo de cáncer de colon y enfermedad cardíaca.

Alimentos de origen animal como carne y lácteos tiene un costo más alto en el medio ambiente que alimentos de origen vegetal.



En Preparación a la Siguiente Actividad

Vamos a tomarnos 5 minutos para ir a la cocina por un alimento para la siguiente actividad. El alimento puede ser una fruta pequeña, una galleta, un pedazo de queso o algún bocadillo (snack). No se coma el alimento.



Actividad: Práctica de la Alimentación Consciente con un Alimento

Sostenga

Observe

Toque

Huela

Colocar

Prueba

Ingerir

Seguimiento

Compartiendo nuestras experiencias

Compartiendo nuestras experiencias en la actividad anterior

- 5 - 10 min para compartir en su experiencia con la actividad anterior
- Resumen//Puntos Principales

Conversación en Grupos Pequeños

Cómo puede mejorar su salud y la de la comunidad con la alimentación consciente.

Compartir

Conversación Grupal - Aplicando lo que aprendimos en nuestra comunidad

¿Cómo puede mejorar su salud y la de la comunidad con la alimentación consciente?

¿Cómo puede compartir lo que aprendió en esta charla?

¿Cómo se vería incorporar la alimentación consciente en mi comunidad? Vision Board

Preguntas?

Resources

1. [Alimentación consciente: Disfrute del sabor | Go Red For Women](#)
2. [Mindful Eating | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)
3. [One Health | CDC](#)
4. Hanh, T.H. (2010). Savor: Mindful Eating, Mindful Life (traducción: Saborea: Alimentación Consciente, Vida Consciente).
5. [Rebuilding our relationship with food.](#)
Coursera, puede ver el material gratis registrándose como "audit" en el curso.