

# Práctica básica de *mindful eating*

Escanea este código QR para acceder a una meditación guiada de la respiración



## 1. Empieza por hacer tres respiraciones profundas y lleva la atención al estómago

En una escala del 0 al 10, identifica cuál es el nivel de hambre, siendo 0 nada hambriento y 10 extremadamente hambriento.

Lo ideal es empezar a comer en un rango de puntuación de hambre moderada, entre 6 -7.

NIVEL DE  
HAMBRE

¿CUÁNTO HAMBRE TIENES?



## 2. Separa la experiencia de comer de la experiencia de los pensamientos y las emociones

¿Qué situación te ha impulsado a tomar la decisión de ingerir ese alimento?

¿Qué pensamientos se están produciendo?

¿Qué emociones estás sintiendo?

## 3. Céntrate en la experiencia sensorial de comer

¿Qué estás experimentando a través de la vista, el olfato, el gusto y el tacto?

Suelta los cubiertos entre bocados y lleva la atención al placer que produce el alimento en la boca.

¿Te resulta agradable, desagradable o neutro?

## 4. Vuelve a poner el foco en el estómago e imagina que éste está dividido en cuatro partes

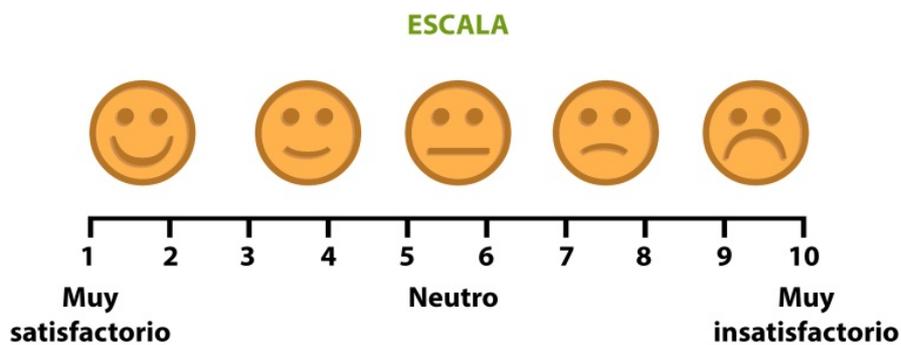
¿En qué nivel de plenitud te encuentras?

Llegar a 5/4 es una señal de plenitud incómoda-dolorosa.



5. **Termina por preguntarte cuál ha sido tu nivel de satisfacción** en base al momento, el lugar, la compañía, los gustos, el tiempo dedicado, entre otros.  
Puntúalo del 0 al 10, siendo 0 muy insatisfecho y 10 totalmente satisfecho.  
La satisfacción es un estado totalmente subjetivo vinculado a valores y necesidades.

## NIVEL DE SATISFACCIÓN



6. **Finaliza la práctica realizándote las siguientes preguntas de indagación:**  
¿De qué te has dado cuenta al realizar esta práctica?  
¿Cómo ha sido de diferente con respecto a cómo lo hacías antes?  
¿Qué beneficios te puede aportar?