

# NUTRITION TO GO

## Comer Conscientemente

### ¿Qué es la Alimentación Consciente?

La alimentación consciente es cuando presta atención a cómo se siente y escucha a su cuerpo mientras come. Le ayuda a concentrarse en comer y no distraerse con otras cosas.



### Beneficios:

- ✓ Aumenta el placer que obtiene de su comida
- ✓ Promueve hábitos alimentarios saludables ayudándole a saber cuándo tiene hambre o está lleno
- ✓ Pueda reducir el estrés o la ansiedad
- ✓ Ayuda a evitar que coma y trague demasiado rápido, lo que puede empeorar la acidez estomacal, el reflujo o los gases

### Cómo Comer Conscientemente

**Coma despacio.** Coma bocados pequeños, mastique lentamente y baje el tenedor entre bocado y bocado.



**Preste atención a su cuerpo.**

¿Qué le está diciendo? Al comer, haga una pausa y escuche a su cuerpo para indicarle que está lleno. Esto puede ayudarle a evitar comer en exceso.



**Reduzca el ruido de fondo.**

Esto puede incluir televisión, computadora, tableta o teléfono.



Intente comer en una habitación cercana para que pueda escuchar la televisión, o escuche radio o música en su lugar.

**Use sus sentidos.**

Concéntrese en los olores, colores y sabores de los alimentos de la comida.



## Consejos para una Alimentación Consciente:

- Observe su estado de ánimo. ¿Afecta su apetito o su atención cuando está aburrido, estresado o triste?
- ¡Elija alimentos que sean saludables, que sepan bien y que lo hagan sentir bien!



## Sopa del Invierno de Frijoles Negros

Porciones por receta: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1¼ taza

Tiempo de cocción: 15 minutos

Costo: \$4.73 por receta/\$1.18 por porción

### Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- ½ taza cebolla picada
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 cucharadita comino molido
- 1 lata (14.5 onzas) tomates en cubitos, sin sal agregada
- 2 latas (15 onzas cada una) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
- 1 taza agua



¡Apto para el congelador!

### Preparación

1. Caliente el aceite en una cacerola grande sobre fuego medio. Añada la cebolla y cocine. Mezcle hasta la cebolla comience a ablandarse, unos 2 a 3 minutos.
2. Añada el chile en polvo y comino. Cocine y mezcle por 1 minuto.
3. Añada los tomates, frijoles y agua. Deje hervir. Reduzca el fuego, cubra y hierva a fuego lento por 10 minutos.

¡Esta receta es rápida y fácil y se puede disfrutar en un día frío de invierno!

Se pueden encontrar más recetas en:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>