

Fecha: 23-10-2021
 Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
 Supl. : Diario Austral Región de Los Ríos
 Tipo: Actualidad
 Título: ¿Cómo y por qué tener una alimentación consciente?

Pág. : 12
 Cm2: 303,2
 VPE: \$ 263.754

Tiraje: 4.800
 Lectoría: 14.400
 Favorabilidad: ☐ No Definida

CUIDAME
 CUIDANOS
 CUIDATE



¿Cómo y por qué tener una alimentación consciente?



Realizar una respiración profunda y comer cada bocado disfrutando su sabor, aroma y textura, masticando al menos 15 veces, son hábitos que están asociados al concepto de alimentación consciente, el que ha estado en boga durante la crisis sanitaria. Como indica Pamela Fehrman, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. San Sebastián sede Valdivia, "comer consciente no es una dieta, es una forma de alimentarnos, cuyo fin último es mejorar la forma en que comemos, promoviendo el autocontrol y autoconocimiento".

"La alimentación consciente es una estrategia que hoy podemos incorporar en nuestras vidas. Esta consciencia plena reconoce también que la alimentación tiene un componente emocional, ya que nuestro estado anímico incide en lo que comemos", explica.

CONSEJOS

La nutricionista de la USS Valdivia señala que como estrategia se puede comenzar por identificar cuándo comemos por hambre, ansiedad y cuándo la ingesta es por un suceso emocional. "Si tomo un desayuno adecuado a las 7.00 AM, no puedo sentir hambre dos horas después, de eso se trata el autoconocimiento", apunta.

Asimismo, algunas recomendaciones son: "Respetar las cuatro comidas para no tener hambre entre ellas, lo que además facilita la absorción de alimentos. Se debe designar un lugar específico donde comer y poder sentarse en un ambiente agradable. Y debemos centrarnos en lo que estamos comiendo, en las sensaciones que nos producen los alimentos que tenemos en la mesa", señala.

De igual forma, este concepto se asocia con la sustentabilidad. "Mientras tres mil millones de personas no tienen una alimentación saludable, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), casi un tercio de la producción mundial de alimentos se desperdicia. A esta realidad podemos aportar, por ejemplo, planificando las compras, no botando comida si es reutilizable, como las cáscaras con las que se pueden hacer cremas de verduras o jugos, o reduciendo el consumo carnes rojas, dos veces a la semana", precisa.

"Las frutas o verduras se pueden guardar en bolsas plásticas con agujeros en el refrigerador para conservarlas mejor, se debe separar frutas de verduras, si se cortan o pelan se pueden disponer en envases con agua para que se sigan hidratando, mientras que otros alimentos se conservan mejor en la oscuridad, como el ajo, las papas y cebollas", finaliza.



ESCANEA ESTE CÓDIGO QR EN TU
 SMARTPHONE PARA MÁS CONSEJOS.
 TAMBIÉN PUEDES INGRESAR A
 CUIDANOS.CL



La alimentación consciente es una estrategia que hoy podemos incorporar en nuestras vidas. Esta consciencia plena reconoce también que la alimentación tiene un componente emocional



Pamela Fehrman,
 directora de Nutrición
 y Dietética de la USS
 Valdivia.