

## MINDFUL EATING

Mindful eating develops awareness for what you eat and why you are eating. It focuses on an intentional eating experience, based on hunger and satiety rather than emotions and feelings. Mindful eating contributes to an overall healthy lifestyle that improves both physical and mental health. And did you know that fruits and vegetables are an important part of eating mindfully?

HERE ARE SOME TIPS ON HOW TO PRACTICE MINDFUL EATING:

- Listen to hunger cues: How hungry are you? How full are you?
- Eat without distraction.
- Eat slowly and chew well: Enjoy your food and improve digestion.
- Serve yourself portions of food on a small plate rather than eating straight from a package.
- Notice how different foods make you feel: Look for foods that make you feel good mentally and physically as well as boost your mood.
- Appreciate food and focus on whole foods and ingredients. Be sure to incorporate a variety of fruits and veggies.

---

**Mindful eating is good for your  
physical and mental health!**

---

PRACTICAL WAYS TO EAT MORE MINDFULLY:

- Eat at the table rather than in front of the TV, in the car, or at the office desk.
- Use a hunger scale to determine how hungry you are.
- Verbally ask yourself if you are hungry, angry, sad, bored, or stressed before reaching for a snack.
- Use a food journal to record how certain foods affect your mood, energy, and body.
- Swap out less healthy foods for whole fruits and vegetables.

BENEFITS OF MINDFUL EATING:

- Brings awareness to and improves overall health and well-being.
- Improves heart health, controls blood sugar, and improves digestion.
- Helps maintain a healthy weight.
- Improves relationship with food and body.
- Boosts your mood.

---

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La alimentación consciente desarrolla la capacidad de darse cuenta de lo que come y por qué lo está comiendo. Se concentra en una experiencia alimenticia intencional, basada en el hambre y la saciedad en lugar de las emociones y los sentimientos. La alimentación consciente contribuye en general, a un estilo de vida saludable, que mejora la salud física y mental. ¿Y sabía que las frutas y verduras son una parte importante a la que debe prestar atención cuando come?

AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO PRACTICAR LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE:

- Escuche las señales de hambre: ¿Qué tanta hambre tiene? ¿Qué tan lleno está?
- Coma sin distracciones.
- Coma despacio y mastique bien: Disfrute su comida y mejore la digestión.
- Sirva porciones de comida en un plato pequeño en lugar de comer directamente de un paquete.
- Observe cómo le hacen sentir los diferentes alimentos: Busque alimentos que le hagan sentir bien mental y físicamente, así como mejorar su estado de ánimo.
- Aprecie la comida y enfóquese en ingredientes y alimentos enteros. Asegúrese de incorporar una variedad de frutas y verduras.

---

## ¡La alimentación consciente es buena para su salud física y mental!

---

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE ES BUENA PARA SU SALUD FÍSICA Y MENTAL:

- Coma en la mesa en lugar de frente al televisor, en el automóvil o en el escritorio de la oficina.
- Use una escala del hambre para determinar qué tan hambriento está.
- Pregúntese verbalmente si tiene hambre, está enojado, triste, aburrido o estresado antes de tomar un refrigerio.
- Use un diario de alimentos para registrar cómo ciertos alimentos afectan su estado de ánimo, energía y cuerpo.
- Cambie los alimentos menos saludables por frutas y verduras enteras.

BENEFICIOS DE COMER CONSCIENTEMENTE:

- Concientiza y mejora la salud y el bienestar en general.
- Mejora la salud del corazón, controla el azúcar en la sangre y mejora la digestión.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la relación entre la comida y el cuerpo.
- Mejora su estado de ánimo.

---

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.