

# TÉCNICAS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

*Recuerda aplicar las técnicas en el orden  
y con la periodicidad indicados en tu informe.*

FICHA

# Parar, sentir, atender



## ¿Cómo hacerlo?

Aplica la secuencia completa en las ingestas indicadas en tu informe:



1

**Pausa:** Teniendo ya delante el alimento que vas a tomar, antes de empezar a comer, haz tres respiraciones conscientes.



2

**Estado Emocional:** Después de las tres respiraciones y antes de empezar a comer, accede a un estado emocional positivo de una forma muy simple:

- a. Lleva una mano al corazón y siente el efecto tranquilizador del tacto.
- b. Agradece el alimento.
- c. Sonríe suavemente.



3

**Atención sensorial:** A continuación, empieza a comer y come atentamente **los 3 primeros bocados** (sin simultanear la acción de comer con ninguna otra acción), mirando lo que estás comiendo, prestando atención al olor, a las sensaciones del alimento en la boca y masticando lenta y conscientemente antes de tragar.

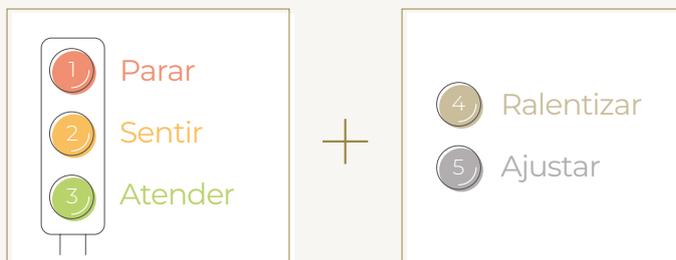
FICHA

# Estrategia base en cinco pasos



## ¿Cómo hacerlo?

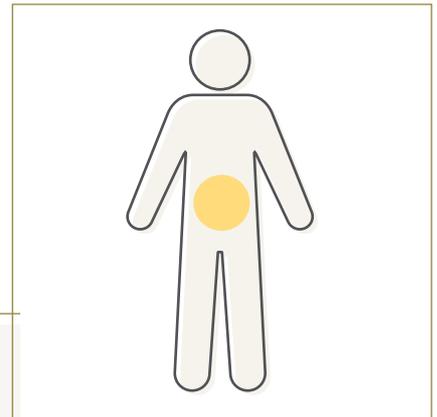
Aplica la Estrategia Base completa en las ingestas indicadas en tus recomendaciones:



- 1 **Pausa:** Teniendo ya delante el alimento que vas a tomar, antes de empezar a comer, haz tres respiraciones conscientes.
- 2 **Estado Emocional:** Después de las tres respiraciones y antes de empezar a comer, accede a un estado emocional positivo de una forma muy simple:
  - a. Lleva una mano al corazón y siente el efecto tranquilizador del tacto.
  - b. Agradece el alimento.
  - c. Sonríe suavemente.
- 3 **Atención sensorial:** A continuación, empieza a comer y come atentamente los 3 primeros bocados (sin simultanear la acción de comer con ninguna otra acción), mirando lo que estás comiendo, prestando atención al olor, a las sensaciones del alimento en la boca y masticando lenta y conscientemente antes de tragar.
- 4 **Ritmo lento:** Durante toda la ingesta, come lentamente saboreando cada pequeño bocado. Si te das cuenta de que el ritmo se acelera, puedes ayudarte de alguna de estas pautas para volver a ralentizarlo:
  - a. Tres veces seguidas, utiliza la mano no dominante para coger los cubiertos.
  - b. Deja los cubiertos en la mesa entre bocados.
  - c. Cuenta hasta 3 entre bocados
- 5 **Saciedad:** Al acabar de comer, lleva la atención a las sensaciones que quedan en el estómago. En ese momento, toma consciencia de que la alimentación es la mejor.

FICHA

# Técnica exploración avanzada de las sensaciones del cuerpo



## ¿Cómo hacerlo?

En algún momento del día que NO sea el de ninguna de las ingestas. Esta técnica debe aplicarse separada de las ingestas. Elige ese momento y simplemente sigue estas pautas:

- 1 Nota el efecto de la respiración en el abdomen. Date cuenta de cómo se infla y se desinfla por efecto de la respiración. Hazlo durante 5 respiraciones completas (= inhalar y exhalar 5 veces).
- 2 Observa qué otras sensaciones en el abdomen distintas de las de la respiración estás sintiendo en ese momento (por ejemplo: sensación de vacío, de lleno, de calor, de ligereza o de pesadez...).
- 3 Etiqueta mentalmente lo que sientes en el estómago en ese momento con una de estas tres palabras:

**SACIEDAD**

(Si sientes bienestar)

**HAMBRE**

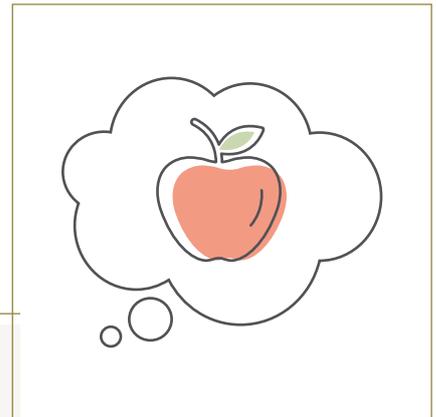
(Si sientes vacío)

**AUSENCIA**

(Si no identificas ninguna sensación)

FICHA

# Técnica de refuerzo: identificación del hambre fisiológica



## ¿Cuándo hacerlo?

Todos los días, cada vez que creas sentir hambre.

## ¿Cómo hacerlo?

En el momento en que aparezca el deseo de comer, dedica unos 2 minutos a hacer este ejercicio, justo en el espacio de tiempo que hay entre el deseo y la acción. Sigue los siguientes pasos:

**1** Estas son las características básicas del hambre fisiológica: ¿se corresponde con lo que sientes?

- Es desencadenada por una **sensación física real** (por ejemplo: vacío en el abdomen, gruñido y movimiento en el abdomen, sensación de falta de energía, mareo, dolor de cabeza, etc.).
- La sensación **aparece gradualmente**.
- Es paciente: **puede esperar**.

**Date cuenta** de si estás sintiendo una sensación física y real de hambre (observa si sientes en el estómago o en otra parte del cuerpo alguno de los indicadores anteriores de que el cuerpo necesita alimento).

**2 Pregúntate:** ¿cuánto tiempo ha pasado desde la última ingesta?

**3 Identifica** mentalmente de dónde está surgiendo el deseo de comer.  
¿Cuál de las tres opciones siguientes se acerca más a tu identificación?

### ESTADO EMOCIONAL

(Nerviosismo, ansiedad, tristeza, aburrimiento...)

### COSTUMBRE

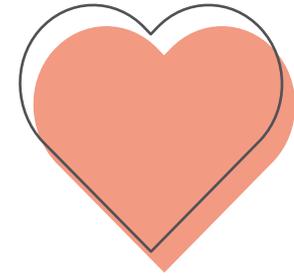
(Siempre acostumbro a comer en esta situación)

### HAMBRE

(Siento las sensaciones físicas del hambre)

FICHA

# Técnica de auto-regulación del hambre emocional



## ¿Cómo hacerlo?

Todos los días: Cada vez que, tras la aplicación de la técnica de “Identificación del hambre fisiológica”, identifiques que un estado emocional es el desencadenante del deseo de comer.

## ¿Cómo hacerlo?

En el momento en que te das cuenta de que el deseo de comer responde a un estímulo emocional, dedica unos 3 minutos a hacer este ejercicio (antes de empezar a comer). Sigue los siguientes pasos:

- 1 Identifica qué emoción está presente en ese momento. Solo nómbrala, no pienses sobre ella. (Ej: aburrimiento, ansiedad, tristeza...).
- 2 Después: aplica la técnica de la Atención a la Respiración contando 20 respiraciones completas para regular la intensidad de la emoción (puedes ayudarte del audio-guía de Atención a la Respiración que encontrarás en tu app de PronoKal Connect).
- 3 Decide conscientemente, con libertad, cuál es la respuesta que quieres dar después de haber identificado que el hambre que sientes es emocional.