



# CENTRO ALSÁNDARA

## EBOOK

# NUTRICIÓN CONSCIENTE

Bienvenido/a a nuestro ebook

Te contamos cómo puedes equilibrar tus cuerpos físico energético y mental a través de una alimentación sana y consciente

Somos lo que comemos, pensamos y sentimos.

[WWW.ALSANDARA.COM](http://WWW.ALSANDARA.COM)  
@CENTRO.ALSÁNDARA



# Alimentación Consciente: Nutre tu cuerpo, calma tu alma

*Un enfoque emocional y nutricional para transformar tu relación con la comida*

## Introducción

Bienvenida a este espacio de reconexión contigo misma y con lo que nutre tu vida.

En Alsándara creemos que comer es mucho más que ingerir alimentos: es una forma de escucharte, de cuidarte y de honrar tu cuerpo y tu historia.

Este ebook nace para acompañarte en un viaje hacia una alimentación más consciente, amorosa y coherente con tu naturaleza.

Aquí unimos dos miradas: la nutricional, que reconoce las necesidades reales de tu cuerpo, y la emocional, que te ayuda a comprender qué hay detrás de tus elecciones alimentarias.

La alimentación consciente no es una dieta, sino una forma de vivir.

## Capítulo 1: ¿Qué es la alimentación consciente?

La alimentación consciente, también conocida como mindful eating, es una práctica que invita a estar plenamente presente al momento de comer.

Implica observar sin juzgar, saborear sin prisa, elegir con coherencia

Cuando comemos en piloto automático, desconectadas de nuestras sensaciones, solemos caer en patrones como comer por ansiedad, culpa o aburrimiento.

En cambio, comer conscientemente permite que el acto de alimentarse sea una experiencia nutritiva, equilibrada y satisfactoria.

### Beneficios de la alimentación consciente:

- Mejora la digestión y el metabolismo.
- Disminuye la ansiedad y el comer emocional.
- Ayuda a reconectar con la señal de saciedad.
- Fomenta una relación saludable con el cuerpo y la comida

## Capítulo 2: Nutrición con sentido

Escuchar el cuerpo es un arte. No siempre lo que "nos apetece" es lo que realmente necesitamos.

Una alimentación consciente comienza por reconocer los alimentos que verdaderamente nutren, y también los ritmos de nuestra biología.

### Principios clave:

- Densidad nutricional: elegir alimentos ricos en nutrientes, no solo en calorías.
- Alimentos vivos: frutas, verduras, semillas, legumbres, fermentados.
- Ritmo interno: comer cuando hay hambre fisiológica, no emocional.

El cuerpo cambia con las estaciones, el ciclo hormonal, el estado emocional.

Una nutrición con sentido acompaña esos cambios.



## Capítulo 3: La dimensión emocional de la alimentación

Comer también es una forma de sentir. Muchas veces recurrimos a la comida para calmar emociones, llenar vacíos o buscar consuelo.

### Hambre emocional vs hambre real

- **Hambre física:** aparece gradualmente, se siente en el estómago, desaparece al comer.
- **Hambre emocional:** aparece de golpe, se siente en la boca o el pecho, persiste tras comer.

Reconocer nuestras emociones es clave para no depositarlas en el plato. No se trata de reprimir, sino de observar, acoger y elegir.

#### Práctica sugerida:

Haz una pausa antes de comer y pregúntate: ¿Qué siento? ¿Es hambre o es otra cosa?

## Capítulo 4: Prácticas de alimentación consciente

Incorporar rituales sencillos puede transformar tu forma de alimentarte:

1. **Respira antes de comer:** tres respiraciones profundas para centrarte.
2. **Escáner corporal:** registra cómo te sientes física y emocionalmente.
3. **Sin pantallas:** crea un espacio libre de distracciones.
4. **Mastica lentamente:** saborea, agradece, observa.

#### Ejercicio:

Lleva un diario de sensaciones: antes, durante y después de cada comida.

Esto te ayudará a reconocer patrones.

## Capítulo 5: Crear tu espacio sagrado de nutrición

El acto de comer puede convertirse en un ritual si lo habitas desde la presencia.

Tu cocina y tu mesa pueden ser altares de autocuidado.

- Prepara tu espacio con belleza: mantel, luz suave, utensilios agradables.
- Honra los alimentos: ¿Qué camino han hecho hasta tu plato?
- Cocina desde la presencia: elige ingredientes, corta, mezcla, condimenta con atención plena.



## Capítulo 6: Ideas de comidas conscientes

Recetas sencillas, equilibradas y llenas de vida:

### Porridge de avena y frutos rojos

Avena cocida con bebida vegetal

Frutas de estación, semillas, canela

### Ensalada arcoíris

Hojas verdes, zanahoria, remolacha, aguacate, brotes

Aliño de aceite de oliva, limón y mostaza

### Crema de calabaza y jengibre

Calabaza, cebolla, jengibre, caldo vegetal

Topping de pipas de calabaza y aceite de coco

## Capítulo 7: Tu plan de 7 días de alimentación consciente

Día	Intención	Alimento/Práctica central	Reflexión
1	Comer con presencia	Respirar antes de comer	¿Cómo cambia tu percepción?
2	Escuchar al cuerpo	Elegir solo cuando hay hambre	¿Cuándo comes sin hambre?
3	Saborear sin prisa	Comer sin pantallas	¿Saboreas más?
4	Nutrir con amor	Preparar tu plato con belleza	¿Cambia tu apetito o tu humor?
5	Observar emociones	Diario de emociones al comer	¿Qué sientes?
6	Honrar los alimentos	Dar gracias antes de comer	¿Te conecta con algo?
7	Integral lo aprendido	Elegir tu práctica favorita	¿Qué te llevas de esta semana?

### Cierre: Más allá del plato

Comer conscientemente es una puerta hacia una vida más intuitiva, conectada y amorosa.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de estar presente.

Cada comida es una oportunidad para escucharte, cuidarte y estar en paz con tu cuerpo.

Gracias por permitirnos acompañarte.

Si deseas profundizar, te invitamos a visitar nuestra web y descubrir los talleres, cursos y propuestas de Alsándara