

PLAN DE TALLER

Alimentación consciente: beneficios de una alimentación saludable

Público objetivo

Los talleres están dirigidos a adultos de 40 a 65 años, especialmente a los adultos mayores afectados por estrés postraumático debido a la pandemia de COVID-19.

Objetivo

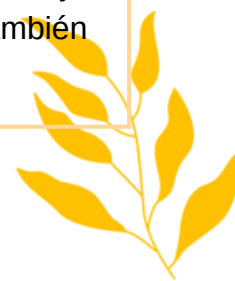
Los participantes comprenderán el concepto de alimentación consciente, reconocerán los beneficios de una alimentación saludable y aplicarán técnicas de alimentación consciente a sus hábitos diarios.

Materiales necesarios

Platos con diferentes muestras de alimentos saludables (por ejemplo, frutas, frutos secos, verduras)

- Vendas para los ojos
- Papel y bolígrafos para llevar un diario
- Música (opcional, para crear un ambiente tranquilo)

Tiempo	Tema	Contenido
0:00 - 00:10	Introducción	Bienvenida y presentación (10 min)
		Introducción del facilitador (2 min) El facilitador se presenta, comparte sus antecedentes y experiencia con la atención plena y la alimentación consciente.
		Presentación del participante (3 min) Cada participante se presenta brevemente, comparte su nombre y cualquier experiencia previa con la atención plena o la alimentación consciente. Esto ayuda a crear una conexión y un entorno de apoyo. Los participantes también pueden mencionar su comida favorita.



Tiempo	Tema	Contenido
		Presentación de los objetivos del taller - resumen (2 min): • Introduce el concepto de alimentación consciente. • Explica a los participantes que experimentarán la atención plena a través de la alimentación y cómo esta práctica puede integrarse en la vida diaria. Proporciona una breve definición: Comer conscientemente es la práctica de ser plenamente conscientes de los alimentos que consumimos, las sensaciones que nos producen y las señales de hambre y saciedad.
		Discusión breve (3 minutos): Pregunta qué entienden por “alimentación consciente” y cómo abordan habitualmente la alimentación (de forma rápida, distraída, etc.)
0:10 - 00:30	Actividad 1	Experiencia de alimentación consciente (20 min)
		Objetivo: Involucrar a los participantes en un ejercicio de alimentación consciente.
		Pasos: 1. Distribuye platos con muestras de diferentes alimentos saludables a cada participante. 2. Comienza la actividad animando a los alumnos a tocar la comida con los ojos vendados para que sientan la textura. 3. Sin la venda, pídeles que observen la comida: sus colores, formas y presentación. 4. Pídeles que describan el aroma en sus diarios o que compartan sus impresiones. 5. Por último, probarán la comida, concentrándose en cada bocado masticando lentamente y observando los sabores, texturas y cómo reacciona su cuerpo (hambre, saciedad, placer).



Tiempo	Tema	Contenido
		Reflexión: Pídeles que reflexionen sobre su experiencia y escriban cualquier cambio en sus percepciones en comparación con su forma de comer habitual.
0:30 - 00:45	Teoría	Beneficios de comer con atención plena (15 min)
		Objetivo: Discutir las ventajas de una alimentación consciente y saludable.
		Puntos clave: Mayor conciencia sobre los alimentos: la alimentación consciente nos anima a ser más conscientes de los tipos de alimentos que consumimos, lo que conduce a hábitos alimentarios más saludables. Mejor control del peso: al prestar atención a las señales de hambre y saciedad, podemos evitar comer en exceso y mantener un peso más saludable. Reducción del estrés en torno a la comida: comer de forma consciente ayuda a reducir la ansiedad o la culpa que a menudo se asocian con la alimentación. Mejora la relación con la comida: Fomenta una relación positiva y equilibrada con la comida, permitiendo la gratitud y el disfrute.
		Después de discutir estos puntos, pide a los participantes que compartan cómo podrían incorporar la alimentación consciente en sus rutinas diarias.
0:45 - 00:55	Actividad 2	Crea tu Plan de Alimentación Consciente (10 min)
		Objetivo: Personalizar el concepto de alimentación consciente.



Time	Topic	Content
		Steps: 1. Each student will create a simple mindful eating plan for the upcoming week. 2. They will identify situations where they often eat mindlessly (e.g., in front of the TV, while stressed) and write strategies to approach these situations more mindfully (e.g., taking a pause, setting time for meals, etc.). 3. They will set small, achievable goals, such as eating without distractions at least once a day or savoring each meal slowly.
0:55 - 00:60	Conclusion	Conclusion and Q&A (5 min)
		• Recap the key points of the lesson, emphasizing the long-term benefits of mindful and healthy eating. • Open the floor for any questions or reflections.



Additional Tips

Establish Rapport

While sharing your background, include a personal story or experience related to mindful eating. This can help participants feel more connected and engaged from the start.

Set a Calm Atmosphere

Begin with a moment of silence or a short breathing exercise to set a mindful tone for the session. This can help participants relax and be more present.

Tiempo	Tema	Contenido
		Pasos: 1. Cada participante creará un plan de alimentación consciente y sencillo para la próxima semana. 2. Identificarán situaciones en las que a menudo comen sin pensar (por ejemplo, frente al televisor, cuando están estresados) y escribirán estrategias para abordar estas situaciones de manera más consciente (por ejemplo, hacer una pausa, fijar un horario para las comidas). 3. Se fijarán metas pequeñas y alcanzables, como comer sin distracciones al menos una vez al día o saborear cada comida lentamente.
0:55 - 00:60	Conclusión	Conclusión y preguntas y respuestas (5 min)
		• Recapitula los puntos clave de la lección, enfatizando los beneficios a largo plazo de una alimentación consciente y saludable. • Preguntas o reflexiones.



Consejos adicionales

Establecer una buena relación

Al compartir tu experiencia, incluye una historia o vivencia personal relacionada con la alimentación consciente. Esto puede ayudar a que los participantes se sientan más conectados y comprometidos desde el principio.

Establecer una atmósfera tranquila

Comienza con un momento de silencio o un breve ejercicio de respiración para crear un tono consciente en la sesión. Esto puede ayudar a los participantes a relajarse y estar más presentes.



Consejos adicionales

Fomentar la apertura

Invita a los participantes a compartir no solo su experiencia con la alimentación consciente, sino también sus expectativas para la sesión. Esto puede ayudar a identificar objetivos comunes y a adaptar la sesión en consecuencia.

Involucrar a todos los participantes

Haz preguntas abiertas para asegurar que más personas contribuyan. Por ejemplo: "¿Qué crees que sucede cuando comemos sin pensar?" o "¿Cómo te sientes después de comer cuando has estado distraído?".

Reconocer todas las respuestas

Agradece cada contribución, ya sea que el participante tenga experiencia o sea nuevo en la práctica. Esto crea un ambiente de apoyo e inclusión.

Enlace a la vida cotidiana

Pon ejemplos prácticos de cómo aplicar la alimentación consciente en situaciones cotidianas (por ejemplo, durante el desayuno, al comer entre horas o en eventos sociales). Esto ayuda a los participantes a entender cómo integrarlo en sus rutinas diarias.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union