

# SNACKEA CONSIENTEMENTE, ¡DISFRUTA EL MOMENTO!

Snackear es parte de la vida diaria, puede ser un impulso para iniciar tu mañana o proporcionar energía durante el día. Puede ser también simplemente un antojo. En la actualidad hay mucho énfasis en los que las personas consumen, y no tanto en PORQUE y COMO lo consumen para disfrutar plenamente su snack.

## Expertos opinan que el snackeo consciente nos lleva a:

Una relación positiva con la comida al tomar decisiones deliberadas y conscientes de alimentos.<sup>1,2</sup>

Mayor placer y satisfacción al saborear con todos los sentidos<sup>3</sup>

Mejor administración de las porciones de comida, lo cual hará menos probable que comamos en exceso prestando atención al hambre y a la sensación de estar satisfecho.<sup>4,5</sup>



Primero, es importante entender **PORQUE** quieres un snack.



Necesitas ENERGÍA, un ESTIMULO QUE TE MANTENGA ALERTA o es por CONFORT?



Esto te ayudara a escoger qué comer para tener una experiencia más satisfactoria.

Buscas algo DULCE o SALADO, CREMOSO o CRUJIENTE, CALIENTE o FRÍO, SUAVE o DURO?

Posteriormente enfócate en el momento. Aquí decimos **COMO**:

👉 **PORCIONA TU SNACK**  
y separa el resto o escoge alimentos que estén ya empacados en porciones

👉 **MINIMIZA DISTRACCIONES**  
(teléfono, TV, computadora)

👉 **HUELE Y SABOREA**  
cada bocado

👉 **MASTICA DESPACIO**  
y pon tu atención en cada bocado

👉 **NOTA**  
la textura

👉 **TERMINA**  
tu primer bocado antes de pasar al siguiente

Creado por Dr. Susan Albers, Psy.D., psicóloga clínica y experta en alimentación consciente. Ella es autor best-seller del New York times de siete libros en alimentación consciente. También lleva a cabo talleres de alimentación consciente.

Mondelēz Internacional la comisionó como consultora externa para crear este trabajo.



1. Albers HJ, Thewissen R, Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012 Jun 30;58(3):847-51. 2. Katterman SN, Kleinman BM, Hood MM, Nackers LM, Corsica JA. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating Behaviors*. 2014 Apr 30;15(2):197-204. 3. Arch JJ, Brown KW, Goodman RJ, Della Porta MD, Kiken LG, Tillman S. Enjoying food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2016 Apr 30;79:23-34. 4. Higgs S, Donohoe JE. Focusing on food during lunch enhances lunch memory and decreases later snack intake. *Appetite*. 2011 Aug 31;57(1):202-6. 5. Robinson E, Kersbergen I, Higgs S. Eating 'attentively' reduces later energy consumption in overweight and obese females. *British Journal of Nutrition*. 2014 Aug;112(4):657-61.