|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COMER MENOS Y MÁS SALUDABLEMENTE | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Si bien es muy interesante conocer las investigaciones sobre alimentación saludable, ¿cuál es la investigación más importante que puedes hacer?**  **La propia, tu propia atención plena al momento de comer y unas horas después.**  **Todo está interconectado, y para que una alimentación le proporcione salud y bienestar al cuerpo debe ir acompañada de pensamientos, emociones, acciones, actitudes, comportamientos que también sean saludables, que proporcionen placer y bienestar. Las relaciones interpersonales, el propósito de vida y el ejercicio físico son elementos que combinados con la alimentación se convierten en el mejor promotor de tu salud y longevidad.** |
|  |  |

# Preguntas

|  |
| --- |
| 1. ¿Hasta qué porcentaje es recomendable que sientas satisfacción (llenura)? |
| 1. ¿Cuál es la importancia de las frutas y verduras? ¿Cuánto puedes comer de ellas? |
| 1. ¿Cuál es la mejor recomendación para una alimentación saludable? |
| 1. D\_ \_ \_ \_ = F\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ + C\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ 2. ¿Cuál es el cuidado que debes tener con la hidratación? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

