



# Alimentación consciente

*qué implica:*

- 1) Aprender a escuchar el cuerpo, discerniendo cuándo comes por necesidad y cuándo por rutina mecánica, ansiedad, gula, capricho o influencia condicionada.
- 2) Tender a comer sólo cuando el cuerpo lo necesite y eventualmente como acto ritual familiar/social.
- 3) Percibir el alimento como un ser vivo, su inicio y fin morfológico, respetar su eje álmico/energético al tratarlo.
- 4) Tener en cuenta las cualidades y compatibilidades entre alimentos para favorecer una buena digestión y asimilación de los nutrientes.
- 5) Comer lo más natural posible, minimizar los procesados, fritos y todos los hábitos adquiridos por condicionamiento mediático y no por saber escuchar el cuerpo.
- 6) Comer despacio, masticando bien y con gratitud.
- 7) Readaptar el cuerpo a comer lo local y estacional.  
Una proporción sobre la procedencia de los alimentos:  
50% local (de 0 a 150km.) y estacional  
25% continental  
25% intercontinental
- 8) ¿A quién das tu dinero? Favorecer la economía local de productores que priman la calidad, y por ello no usan ni transgénicos ni químicos ni ingredientes artificiales tecnológicos.
- 9) Discernir las empresas éticas y sostenibles de las especulativas. Discernir entre ecología y agroecología para no caer en la moda superficial de lo “eco”.
- 10) Minimizar al máximo posible el residuo industrial (pakagings, tetabreaks, latas, etc.) primar la compra a granel y sin embalajes.