



LéKUé

# Mindful eating: la alimentación consciente



*ideas que apetecen*



# Índice /

Introducción	<b>3</b>
¿Qué es el mindful eating?	<b>5</b>
Alimentación saludable en el mindful eating	<b>7</b>
Consejos para practicar el mindful eating	<b>9</b>
La lista de la compra mindfulness	<b>12</b>
Utensilios de cocina para el mindful eating	<b>13</b>
Recetas saludables	<b>18</b>



# Introducción /

Es bien sabido que la alimentación está muy relacionada con la salud y el bienestar, por eso es muy importante cuidarla. ¿Sabes cómo hacerlo?:

1. El primer paso consiste en **elegir bien los alimentos**: priorizar los productos frescos, de calidad, y de proximidad, para cuidar así tu salud y, además, también hacer un consumo responsable.

2. El segundo paso consiste en **prestar atención a la cocción y al proceso de elaboración de tus comidas**. ¡La falta de tiempo no puede ser una excusa para no cocinar! Si te organizas bien y dispones de los utensilios adecuados, puedes cocinar platos sabrosos y saludables, y olvidarte de los precocinados y los productos procesados, llenos de azúcares añadidos, grasas y potenciadores de sabor, que no solo alteran el sabor de los alimentos, sino que también afectan a sus propiedades y a tu salud.

---

*Si quieres comer de forma consciente, apúntate al mindful eating. Aplícalo a tu día a día para sentirte mejor y comer lo que necesitas.*

---

3. Ahora viene la mejor parte, ¿por qué negarlo? El tercer paso consiste en...

**¡disfrutarlos!** Puede parecer una tontería,

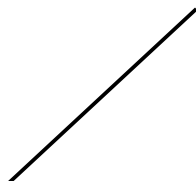
pero ¡no siempre lo hacemos! Solemos ir con prisas, no tenemos tiempo para nada y, a menudo, hacemos varias cosas a la vez, incluso cuando estamos comiendo, ya sea en la mesa o delante del ordenador.



Lékué



**¿Qué es el  
mindful eating?**



---

*Mindful eating se traduce como ‘alimentación consciente’. Es la parte de la filosofía mindfulness, un movimiento derivado del budismo, que se centra en la alimentación.*

---

**¿Sabes qué significa exactamente comer siguiendo los principios del mindful eating?** Significa **ser responsable de nuestras decisiones en relación con los alimentos que comemos y cómo y cuándo los consumimos**. Y es que vivimos en un mundo muy rápido, con mucho estrés, que nos lleva a realizar muchas tareas por inercia, inclusive el comer.

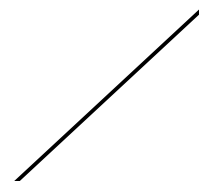
¿Realmente comemos cuando tenemos hambre o lo hacemos “porque toca”? ¿Disfrutamos de la comida y del proceso de comer? En teoría deberíamos alimentarnos para vivir, cuando nuestro cuerpo nos avisa con la sensación de hambre. Entonces, ¿por qué comemos cuando no tenemos? Pues porque el deseo de comer unos alimentos u otros está muy ligado a los sentimientos que experimentamos.

Por todo ello, lo que busca la filosofía del mindful eating es que aprendamos a detenernos, relajarnos y disfrutar de los que tenemos delante: come cuando tengas hambre y solo la cantidad que necesites, no lo hagas por inercia.





# Alimentación saludable en el mindful eating





El mindful eating **no prohíbe ningún alimento**, porque lo considera “peligroso”. Cuando se nos prohíbe alguna cosa, nuestro cerebro no puede dejar de pensar en ello. Así que, tú decides qué alimentos quieres o no quieres comer.

Aun así, es importante **reforzar la elección de alimentos de origen vegetal** principalmente (verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales y legumbres) complementados con con alimentos de origen animal si lo deseas (pescado y huevos, y carne en menor medida) y rechazar procesados y productos poco saludables.

---

*Redescubre el sabor de los alimentos con el mindful eating y centra toda la atención para disfrutarlos.*

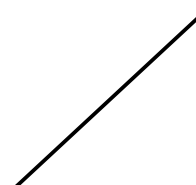
---







# Consejos para practicar el mindful eating



## **Come lentamente**

Un truco para hacerlo es dejar los cubiertos en la mesa cada vez que te los llesves a la boca. Mastica correctamente y vuelve a coger los cubiertos. Es una buena manera de frenarte y de no comer de forma automática.

Seguir este ritmo también te ayuda a aumentar la consciencia de lo que estás comiendo, para disfrutarlo y saborearlo bien. Y por si todo esto no fuera suficiente, seguir un tempo pausado a la hora de comer te permite notar antes el aviso de saciedad, lo cual te facilita no comer más de lo que necesitas.

## **Saborea los alimentos**

Existen algunos ejercicios que pueden durar alrededor de 20 minutos para ayudarte a ello. Consisten en visualizar, palpar, oler, masticar y disfrutar del sabor de un alimento, desde una pasa hasta un gajo de mandarina. Redescubre el alimento y reflexiona sobre su textura, olor y sabor.

No es necesario que lo hagas cada día ni con todos los platos, pero hacerlo de vez en cuando te ayudará a comer cada vez de forma más consciente.

## **Cero distracciones**

Ni televisión, ni ordenador, ni móvil: come con los 5 sentidos, sin ninguna distracción. Está comprobado que si realizamos cualquier actividad mientras comemos, acabamos ingiriendo más cantidad de alimentos que si estamos completamente atentos al plato que tenemos delante.

Seguro que alguna vez, en el cine o mirando una película, te has terminado las palomitas sin darte cuenta, ¿verdad? Es solo un ejemplo que ilustra este habitual comportamiento.

### **Distingue el hambre de verdad del capricho por comer**

Cuando vayas a comer pregúntate si realmente tienes hambre. No dejes que el estrés o el aburrimiento te dominen. Si no tienes hambre de verdad, no comas; realiza otras actividades para entretenerte: llama a alguien y charla un rato, date una vuelta y toma el aire, escucha música, lee...

### **Tómate un momento para ti**

Para practicar mindful eating es necesario dedicarle un tiempo a comer, y hacerlo de manera tranquila y relajada. Tiene que ser un momento de relax para despejar la cabeza y poder volver al ritmo de vida habitual con energía renovada. Por eso es importante también comer sentado y con cubiertos: si lo haces de pie y con las manos, comerás mucho más rápido y sin tener consciencia de ello.

### **No tienes por qué acabarte todo lo que hay en el plato**

Aprende a reconocer la sensación de saciedad y a dejar en el plato lo que sobre, sin problema. No te obligues a comer todo lo que haya en él si ya no tienes más hambre. Cuando el cuerpo envía la señal de saciedad, no hay por qué seguir comiendo.



Pero tampoco significa que la comida deba acabar en la basura, puedes guardarla en una fiambra para cualquier momento, ¡seguro que te saca de algún apuro!

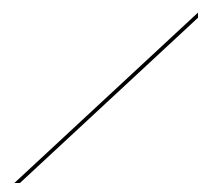
### **Sé el último comensal**

Si comes en grupo, con amigos o familiares, es más complicado hacerlo pausadamente. Es probable que te olvides de dejar los cubiertos mientras masticas y seguro que estás más pendiente de la compañía que de la comida. En ese caso, búscate un aliado: fijate en quien coma más lentamente o en quien siempre acabe el último y sigue su ritmo.





# La lista de la compra mindfulness



---

*Aunque no existan alimentos prohibidos, por salud, siempre es mejor **no recurrir a alimentos precocinados** y procesados, refrescos y bebidas alcohólicas, puesto que el consumo de cualquiera de estos alimentos se puede relacionar con diferentes enfermedades: sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, dolencias hepáticas...*

---

Lo **alimentos principales** en una dieta saludable deben ser **los de origen vegetal**, tales como las verduras, las hortalizas y la fruta. Procura que sean **productos de proximidad y de temporada**, ya que así están en su mejor momento y son más respetuosos con el medio ambiente.

Prueba con diferentes tipos de cereales, y mejor si son integrales. En el plano nutricional, **los cereales integrales son mejores que los refinados**; aportan más fibra, más vitaminas y más minerales. Además, a la hora de comer también exigen masticar un poco más, lo cual es fantástico para **mejorar la digestión y acelerar la sensación de saciedad**.

Las **legumbres** también son un alimento **muy importante** y, si tienes poco tiempo para cocinarlas, las cocidas son una buena solución. Aportan hidratos de carbono complejos, proteínas vegetales, diferentes vitaminas y minerales, y también fibra. Son un alimento muy completo.

Los **alimentos de origen animal no son imprescindibles** para llevar una dieta equilibrada y saludable, ya que las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas pueden cubrir todas las necesidades nutricionales. Aun así,



tampoco hay problema si quieres consumir alimentos de origen animal. Lo importante es que siempre prime la calidad ante la **cantidad, así que ánimo a ir al mercado**, la oferta es muy amplia y es más fácil encontrar productos de proximidad.

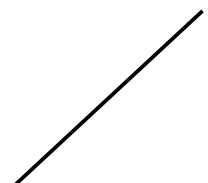
Todos estos alimentos que siempre han estado en nuestra despensa son los verdaderos *superfoods*. Aunque, si te gusta seguir las últimas tendencias en alimentación, no dudes en incorporar los alimentos saludables de moda a tu dieta para variar; no obstante, ten en cuenta que a menudo no son productos de proximidad.



Lékué



**Utensilios de cocina para  
el mindful eating**





## Estuche de Vapor + La guía de Lékué [↗](#)

Es mucho más que un simple utensilio: se convertirá en tu mejor aliado en la cocina para cocinar al vapor de manera fácil, rápida y sin apenas ensuciar. ¿Qué más se puede pedir? Además, con el libro La guía de Lékué, potencia todas las posibilidades del Estuche de Vapor. Verduras, pescados, mariscos, cereales, féculas, frutas... este libro te enseña cómo preparar cualquier alimento siguiendo tablas de cocción básicas y sencillas recetas.



## Estuche de Vapor Hondo [↗](#)

El modelo hondo del Estuche de Vapor permite preparar una sopa, un guiso, un estofado, un puré de verduras, alimentos de mayor tamaño o mayores cantidades de manera más cómoda y en muy poco tiempo. ¡Platos saludables de cuchara y en cantidad en un momento!



## Cereal Breakfast [↗](#)

Olvídate de las prisas de la mañana y desayuna tranquilamente con el Cereal Breakfast. Añade alguna bebida vegetal, fruta, frutos secos o semillas a una base de cereales. Prepara unas gachas y, calientes o frías, disfruta de un desayuno saludable, delicioso y fácil de preparar.





## Jar to Go [↗](#)

Comer de manera sana en cualquier lugar nunca había sido tan fácil. El Jar to Go permite guardar y transportar alimentos separadamente y de forma segura gracias a su cierre hermético y a su contenedor de silicona ajustable. Transporta y guarda alimentos con texturas diferentes, por ejemplo, kéfir y frutos secos, caldo y picatostes, hummus y crudités... ¡Disfruta de tus comidas para llevar!



## Rice & Grain Cooker [↗](#)

El Rice & Grain Cooker es otro utensilio que te cambiará la vida en la cocina. Permite cocer arroz o cualquier otro tipo de cereal de forma rápida, rica y saludable, y sin apenas ensuciar. Los resultados son excelentes. Así que, el tiempo que dedicarías a cocer el arroz de forma tradicional, ¡aprovéchalo para disfrutar comiendo de forma relajada y sin prisas!

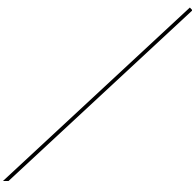


## Kit Burger [↗](#)

Para saber realmente lo que comes, cocina en casa y evita los productos procesados y precocinados; ¡también a la hora de elaborar hamburguesas! Con el Kit Burger puedes prepararlas con cualquier tipo de carne o ¡verduras, pescado, cereales...! Además, prepara también el pan para tus hamburguesas de manera sencilla. ¡Qué delicia!



# Recetas saludables





10 min.

2p.

## Tallarines de calabacín con gambas



Estuche de Vapor

### Ingredientes

1-2 calabacín o unos 300 g

100-150 g de gambas peladas y cocidas

3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva

Ajo y perejil picados finamente

Sal

Guindilla

### Así lo preparas

1. Lava el calabacín y córtalo con la ayuda de una mandolina o un rallador para obtener tiras finas como si fueran tallarines de pasta, descartando la parte de las semillas. Reserva.
2. Introduce en el Estuche de Vapor el aceite, el ajo, el perejil y la guindilla (que le dará el toque picante) con dos o tres cucharadas soperas de aceite de oliva y cocina a potencia media (600W) unos 2-3 minutos.
3. Pasado este tiempo, añade las gambas al Estuche de Vapor y cocina otros 3 minutos.
4. Finalmente, añade los tallarines de calabacín al Estuche de Vapor, cocina unos 5 minutos más, remueve bien a mitad de la cocción, y añade la sal a último momento para evitar que la verdura suelte demasiada agua.





8 min.

2p.

## Crema de calabacín y menta



Estuche de Vapor Hondo

### Ingredientes

300g de calabacín  
15 hojas de menta  
80g de cebolla  
250ml de líquido  
Aceite de oliva  
Sal

### Así lo preparas

1. Pela y corta en trozos uniformes el calabacín y la cebolla, introdúcelos en el Estuche de Vapor Hondo con un poco de sal y una cucharada de aceite y cocínalo al microondas 6 minutos a 800W.
2. Con ayuda de una batidora, tritura bien con la menta y el líquido. Cuece 2 minutos más al microondas y sirve.

Deja reposar un minuto o dos, una vez cocinado. Evitar triturar dentro del Estuche de Vapor ya que puede dañarse. Puedes usar agua o añadirle cualquier caldo que le dará más sabor a la crema.



## Cintas de zanahoria y coliflor al vapor con cuscús vegetal



Estuche de Vapor

### Ingredientes

250 g de coliflor morada  
1 zanahoria grande y fresca  
1/2 diente de ajo laminado  
Nuez moscada  
Pimienta molida  
2 cdas de aceite de oliva virgen extra  
150 ml de agua

### Así lo preparas

1. Lava y corta la coliflor en pequeños ramilletes. Añade sal al gusto e introduce 200 g (reserva el resto) en el Estuche de Vapor junto con el agua. Cocina en microondas 6 o 7 minutos aproximadamente a 800W.
2. Lava la zanahorias e introdúcela sin pelar en un cortador en espiral. Gira para obtener espirales de zanahoria.
3. Calienta una cucharada de aceite en una sartén. Dora ligeramente los ajos y añade la zanahoria. Saltea a fuego fuerte 2 minutos aproximadamente, salpimenta y ralla un poco de nuez moscada.
4. Con la coliflor que has reservado prepara un original cuscús de coliflor utilizando un rallador.
5. Sirve el conjunto y riega con el resto de aceite de oliva virgen extra.

Puedes agregar o sustituir por hortalizas como pepino, chirivía... según tus preferencias.



4p.

## Hamburguesa vegetariana rellena de hummus



Kit Burger

### Ingredientes

#### Para la hamburguesa:

2 berenjenas grandes (800 g) asadas bien escurridas  
1 tomate asado  
1 cebolla asada  
1 diente de ajo  
1 huevo  
150 g de pan rallado  
1 cucharada de harina para enharinar al final  
2 cucharadas de semillas de sésamo  
1 cucharadita de comino  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal

#### Para el relleno de hummus:

200 g de garbanzos hervidos  
1/2 diente de ajo  
el zumo de 1/2 limón  
1 cucharada de tahini  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de pimentón dulce

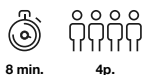
#### Para el acompañamiento:

Mayonesa  
una pizca de guindilla picada  
1/2 cucharadita de ajo seco  
1 cucharadita de perejil picado

### Así lo preparas

1. Pica todas las verduras e introdúcelas en un bol. Añade el huevo, el pan rallado, el sésamo, el comino y sal al gusto y mezcla bien.
2. Prepara el hummus triturando todos los ingredientes indicados.
3. Forma 4 hamburguesas con la mezcla del bol, rellénalas con el hummus y enharínalas.
4. A parte, bate los ingredientes para el acompañamiento unos segundos y reserva.
5. Fríe las hamburguesas y sírvelas sobre pan casero juntamente con el acompañamiento.





## Porridge de carrot cake



Cereal Breakfast ☑

### Ingredientes

90 g de copos de avena  
1/2 zanahoria  
15 g de azúcar moreno  
1 cucharadita de canela  
en polvo (2 g)  
75 g de zumo de zanahoria  
175 g de leche  
1 cucharada de queso crema

### Así lo preparas

1. Ralla la zanahoria dentro del Cereal Breakfast e introduce el resto de ingredientes.
2. Remueve con la cuchara, tapa y cuece en el microondas a 800W durante 5 minutos.
3. Remueve de nuevo, tapa y deja reposar durante 1 minuto.
4. Añade la cucharada de queso crema y remueve.
5. Sirve caliente.



25 min.

2p.

## Ensalada de trigo tierno con brotes de lechuga y tomate



Rice &amp; Grain Cooker

### Ingredientes

120 gr de trigo tierno  
150 gr de brotes de lechuga verde  
2 tomates pera cortados en dados  
Sal  
Aceite de oliva  
Vinagre de manzana

### Así lo preparas

1. Pon el trigo en el Rice & Grain Cooker junto con 300 ml de agua y cuece 13 minutos en el microondas a máxima potencia. Después, deja reposar 3 minutos. Retíralo y deja que se enfríe por completo.
2. Lava y seca las hojas de lechuga. Una vez estén frías, mezcla con el trigo y los dados de tomate.
3. Aliña al gusto con sal, aceite y vinagre.



# Lékué



[www.lekue.com](http://www.lekue.com)

