

LA ACTIVIDAD DE SABOREAR

Elige un alimento sencillo que puedas comer uno a la vez.
(como una pasa, arándano, uva). Coloque algunos en una taza pequeña.

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para comer.

Observa la comida. Fíjate cómo se ve. ¿Algún rincón y grieta?

Recoge la comida. Fíjate cómo se siente en tu mano.

Huele la comida acercándola a tu nariz e inhalando.

Pon la comida en tu boca. ¡No mastiques todavía! ¿Qué se siente en tu lengua? Prueba la mezcla de sabores en tu lengua. ¿Notas que se te hace la boca agua?

Mastique la comida lentamente.

Tragar.



Reflexión:

¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?

¿Cuál crees que es la razón por la que hicimos esto?

¿De qué manera la práctica de saborear podría ayudarlo a hacer cambios saludables y alcanzar sus metas?



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group