

Ruta de Alimentación Consciente



Punto de partida

Deja que tu cuerpo alcance tu cerebro.
Reconoce las señales de hambre y saciedad.
Cultiva una cocina consciente.
Registra tu motivación.
Cuida tu plato.
Conecta más profundamente con tu comida.



1 ¿Qué es la alimentación consciente?

La alimentación consciente consiste en dedicar atención plena a la hora de alimentarnos, es decir adoptar un estado que permita sentir y percibir los olores, sabores y texturas de la comida que ingerimos y, de esta forma, involucrar a los cinco sentidos en todo su esplendor logrando así proporcionar una nueva forma de relacionarnos con la comida.



2 ¿Qué hacemos?

Planes de alimentación con oferta de valor:

- Todos los días que tu hijo/hija asista al centro de experiencia recibirá refrigerio y/o almuerzo, según el plan que elijas.
- Ahorra hasta 28 horas al mes cocinando.
- Tu hijo/hija disfrutará de un menú variado diseñado por expertos en nutrición de acuerdo con su etapa de desarrollo y tendrás un proceso de mentoría en alimentación consciente.
- Recibirás micronutrientes específicos para favorecer el desarrollo en tu hijo/hija menor de 71 meses.



3 ¿Por qué elegir los planes de alimentación en nuestro comedor?

- Favorece el desarrollo integral.
- Previene la anemia.
- Fortalece el sistema inmunológico y desarrollo cognitivo.
- Promueve la adopción de hábitos.
- Brinda ambientes alimentarios inspiradores.



4 ¿Quiénes la conforman?

Rectora · Líder · Mentor · Mediador · Aprendiz · Unidad de hábitos y cuidados

5 Nuestra labor es:

Acompañar e incentivar hábitos alimentarios conscientes de las tribus y generar estrategias de permanencia en el comedor consciente.



6 Comedor consciente

- El menú tendrá una rotación cada 3 meses.
- Mantendremos informadas a las familias por medio de herramientas TI.
- Nuestro menú vegetariano incluirá proteína vegetal a base de leguminosas.
- Se permitirá 2 intercambios de 2 grupos de alimentos diarios en la minuta.
- Se realizarán 2 encuestas de satisfacción con el apoyo del proveedor.

