



## Guía de *mindful eating* para celebrar el Día del Helado

- Después de leer sobre este método, tu relación con los helados alcanzará un nuevo grado en pensamientos, emociones y sensaciones físicas.

**Ciudad de México, 10 de abril de 2024.**- Algún sabio comentó que “el helado es la felicidad congelada”, y tiene que ser verdad, porque es de los pocos postres en el mundo que tiene su propia efeméride en el calendario. Cada 12 abril se conmemora el Día del Helado para honrar ese delicioso manjar amado por personas de todas las edades, y que viene en presentación fría con una gran variedad de sabores.

Te podríamos recomendar decenas de maneras de festejar el Día del Helado, pero sabemos de una muy especial llamada *mindful eating*. ¿De qué trata esto? Traducido como “alimentación consciente”, es una práctica que anima a vivir el ahora y a deleitar cada bocado, cucharada o mordida con plenitud. Como motivo de celebración, preparamos una guía para enseñarte cómo se aplica al degustar un helado y te quedes con ello toda la vida.

**1.- Ve con calma.** Debes pensar cuándo fue la última vez que disfrutaste de un helado sin distracciones y apreciando de cerca su aspecto, su forma, su color y su olor. El *mindful eating* enseña a prestar atención a lo que comemos, a saborear lentamente y reconocer cómo nos hacen sentir. Con esta técnica se genera una satisfacción más duradera, ya que estamos realmente presentes y conectados con la experiencia gastronómica.

**2.- Los detalles son los que valen.** Cierra los ojos e imagina que sostienes el cono o el vaso repleto de helado en tus manos. Antes de probarlo, observa su textura y cómo se ve a detalle. Luego, al probarlo, concéntrate en cada ligero cambio: siente cómo la temperatura fría y su cremosidad se deslizan por tu lengua y paladar para finalmente percibir cómo se transforma a medida que se derrite.

**3.- ¡No hay elección equivocada!** El secreto para hacer de la alimentación consciente un hábito diario es que no hay un helado único o especial. En realidad, cualquier alternativa es válida. Tan fácil como elegir unas paletas KitKat o unos conos Crunch de Helado Nestlé, y darse un ratito zen para deleitarse. Se trata de compartir y en que tus ratos de indulgencia no te falten opciones sin importar a dónde vayas.

### Tómate tu tiempo

Muy pocas veces nos ponemos a valorar los momentos sin presiones del día a día, por eso el *mindful eating* es una rutina que permite tomarse la oportunidad de “probar” con todos los sentidos. Es como dice **Helados Nestlé** ¡Vive a tu antojo! Que para armar la fiesta del Día del Helado instalarán unas cabinas fotográficas en diferentes puntos de la CDMX con la única meta de que te relajes un poco y muestres tu amor por vivir a tu antojo.

Para acabar, no te quedes con la idea de que el *mindful eating* se trata de dietas o imponerse restricciones, sino de percatarse del placer de comer de un modo más atento. Lo más importante es ser amable con uno mismo, y no hay forma más gentil de mimar al paladar que con un helado. Porque, así como otro estudioso dijo “siempre guardo un espacio para el postre, especialmente si es helado”.

**Sobre Helados Nestlé**



Helados Nestlé es una marca de Grupo Herdez desde 2015, donde se trabaja con los más altos estándares de calidad en la elaboración de helados, conos, paletas heladas y con cobertura para asegurar que cada momento sea una experiencia placentera. La incorporación de la marca a Grupo Herdez incluyó una planta de helados en Lagos de Moreno, Jalisco, así como la licencia exclusiva para comercializar y vender las marcas de Helados Nestlé en México, incluyendo Nestlé®, Mega®, KitKat®, Crunch®, entre otras.

#### Síguenos en:

- Facebook: [heladosnestlemx](#)
- Instagram: [@heladosnestlemx](#)
- Youtube: [HeladosNestléMx](#)
- Twitter: [@heladosnestlemx](#)

#### Sobre Grupo Herdez

Grupo Herdez es líder en el sector de alimentos procesados y uno de los principales jugadores en la categoría de helados en México, así como uno de los líderes en la categoría de comida mexicana en Estados Unidos. La Compañía participa en una amplia gama de categorías, incluyendo burritos, vegetales en conserva, helado de yogurt, guacamole, salsas caseras, miel, helados, mermeladas, salsa cátsup, mayonesa, mole, mostaza, productos orgánicos, pasta, especias, té, puré de tomate y atún, entre otras. Estos productos se comercializan a través de un excepcional portafolio de marcas, entre las que destacan: Aires de Campo®, Barilla®, Búfalo®, Chi-Chi's®, Del Fuerte®, Don Miguel®, Doña María®, Embasa®, Helados Nestlé®, Herdez®, La Victoria®, McCormick®, Nutrisa®, Wholly Guacamole® y Yemina®. Adicionalmente, la Compañía cuenta con acuerdos para la distribución en México de los productos Kikkoman®, Ocean Spray® y Reynolds®. Grupo Herdez tiene 15 plantas, 22 centros de distribución, 7 buques atuneros, 471 tiendas Nutrisa y una plantilla laboral de más de 9,100 colaboradores. La Compañía fue fundada en 1914 y está listada en la Bolsa Mexicana de Valores desde 1991 y en el mercado OTC desde 1997. Para más información, visite <http://www.grupoherdez.com.mx>.

#### Contacto de prensa:

Karen Hernández

PR Executive Sr.

55 24 274717

[ana.hernandez@another.co](mailto:ana.hernandez@another.co)