

Nombre: _____

腹八分目

Hara Hachi Bu, moderación y gratitud en la alimentación

En distintas partes del mundo, las culturas han desarrollado filosofías alimentarias que reflejan sus valores y tradiciones. Dos ejemplos representativos son la práctica japonesa del *Hara Hachi Bu* y la tradición latinoamericana de «cómete todo en tu plato».

腹
八
分
目

El **Hara Hachi Bu** es una filosofía originaria de Okinawa, Japón, una de las Zonas Azules del mundo. Esta expresión significa “come hasta estar un 80% lleno” y promueve la moderación, la alimentación consciente y el respeto por las señales del cuerpo. Las personas que practican esta filosofía comen despacio y consumen principalmente alimentos naturales, como verduras, legumbres, tofu y camotes, evitando los productos procesados y el exceso de azúcar. Esta práctica contribuye a la longevidad y al bienestar, y forma parte de un estilo de vida saludable que



incluye actividad física diaria, una fuerte comunidad y un propósito en la vida.

Por otro lado, en muchos países de Latinoamérica existe la tradición de **terminar toda la comida del plato**, conocida popularmente como «cómete todo en tu plato». Esta costumbre, transmitida por los padres, busca enseñar gratitud por los alimentos y evitar el desperdicio. Históricamente, surge de experiencias de escasez y del valor de agradecer lo que se tiene. Es común escuchar frases como «no te levantas hasta que te lo termines», una práctica conocida como el “club del plato limpio”.

Esta tradición tiene aspectos positivos y negativos. Entre los positivos, fomenta la valoración del alimento y reduce el desperdicio en el hogar. Sin embargo, también puede provocar desconexión con las señales de saciedad, comer en exceso o demasiado rápido y contribuir al aumento de peso. En la actualidad, se promueve un enfoque más equilibrado conocido como **alimentación consciente (mindful eating)**, que invita a disfrutar los alimentos, comer despacio y detenerse cuando el cuerpo está satisfecho.

En conclusión, tanto el *Hara Hachi Bu* como la tradición de «cómete todo en tu plato» reflejan valores culturales importantes. Mientras la primera enfatiza la moderación y la longevidad, la segunda resalta la gratitud y el respeto por la comida. Ambas ofrecen lecciones valiosas para la vida contemporánea y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Preguntas de selección múltiple

1. **¿Qué significa la expresión japonesa *Hara Hachi Bu*?**
 - A. Comer hasta estar un 80% lleno
 - B. Comer tres veces al día
 - C. Comer solo alimentos integrales
 - D. Comer rápidamente

2. **¿Dónde se originó la filosofía *Hara Hachi Bu*?**
 - A. Costa Rica
 - B. Okinawa, Japón
 - C. España
 - D. México

3. **¿Cuál es el objetivo principal de la tradición «cómete todo en tu plato»?**
 - A. Comer alimentos procesados
 - B. Comer más rápido
 - C. Seguir una dieta estricta
 - D. Mostrar gratitud por la comida y evitar el desperdicio

4. **¿Cuál es una consecuencia negativa de la tradición de terminar toda la comida del plato?**
 - A. Mejor digestión
 - B. Mayor actividad física
 - C. Aumentar el consumo de frutas
 - D. Comer en exceso e ignorar las señales de saciedad

5. **¿Qué tienen en común *Hara Hachi Bu* y la tradición latinoamericana de terminar toda la comida?**
 - A. Ambas reflejan valores culturales relacionados con la alimentación
 - B. Ambas promueven comer en exceso
 - C. Ambas se originaron en Japón
 - D. Ambas prohíben los alimentos procesados