

Recomendaciones para lograr mejores hábitos a la hora de comer

- 1. Comer siempre sentado:** es importante tomar conciencia de cada alimento que nos llevamos a la boca. Racionalizar (pasar por la razón) es el primer paso del control y de la saciedad. Comer parado, a las corridas, mientras hacemos otras cosas, nos hace perder la posibilidad de disfrutar del alimento y de registrarlo.
- 2. Mastique bien la comida:** a mayor masticación mayor saciedad por lo tanto comerá menos. Recuerde que desde que comienza a comer el estómago tarda 20 minutos aproximadamente en transmitir al cerebro la señal de saciedad.
- 3. Apoye los cubiertos entre bocado y bocado.** Junto con el punto anterior son dos técnicas que van a ayudarlo a comer despacio y esto va a ayudarlo a comer menos cantidad disfrutando más de la comida.
- 4. Observe a otras personas comer,** probablemente en algunas actitudes se sienta identificado y encuentre muchas similitudes en su forma de comer. Observar es fundamental para emprender cualquier tipo de cambio de hábitos.
- 5. No llevar la fuente a la mesa.** Recuerde que tener comida a la vista puede ser suficiente para comer aunque no se tenga hambre. Llevar los platos servidos desde la cocina puede ser importante para controlar la cantidad que se come.
- 6. Dejar el último bocado.** Este es quizás uno de los recursos más difíciles de incorporar. El objetivo es aumentar su autocontrol sobre la comida. No se desanime si al principio no tiene resultados, pero no deje de insistir. Es importante que pueda dejar de comer aún cuando el plato no esté totalmente vacío.
- 7. Aprenda a distinguir entre “hambre” y “ganas de comer”,** muchas veces es la cabeza, y no el estómago, quien nos pide comida y es fundamental saber distinguir la diferencia. Si lo que tiene es hambre puede recurrir a la ingesta de líquidos o a alguno de los recursos permitidos, si realmente sabe que no es hambre sino ansiedad lo que le genera esas ganas imperiosas de comer le propongo respire profundo y pueda hacerse unos minutos para reflexionar acerca del origen de ese malestar.

Lic. en Nutrición **Cecilia Martinelli**
Disertante de los talleres de Peso Saludable