

## APRENDE A COMER LENTO

Comer lento implica realizar las comidas principales en un mínimo de **20 minutos**.

1. Señal que va desde el estómago distendido (a partir del nervio vago) hasta el hipotálamo.

2. Absorción de glucosa, grasas y aminoácidos en el corriente sanguíneo.

Tiempo que necesita nuestro "termostato" del apetito para calibrar la saciedad a partir de 4 señales:



3. Hormonas liberadas por el intestino delgado y el páncreas: colecistoquinina, insulina y glucagón.

4. Células grasas: leptina y otras sustancias, responsables de apagar el "termostato" del apetito.

Ventajas	Inconvenientes
Proporciona más ejercicio y satisfacción en la boca al experimentar diferentes texturas y sabores.	Perdemos parte del placer de la comida. A la boca se produce mucha satisfacción al masticar. Es por este motivo que nos gustan los alimentos crujientes y de diferentes texturas.
Nos ayuda a obtener más nutrientes, ya que con una buena masticación y con las enzimas de la saliva, la comida se degrada en partículas más pequeñas y las podemos absorber. → <u>Obtener más nutrición con menos alimento.</u>	A medida que vamos masticando, van apareciendo nuevos sabores que nos perdemos cuando comemos muy deprisa. Este hecho hace que sólo tengamos una ligera idea de los sabores de los alimentos. Esto puede provocar que nos quedemos con ganas de seguir comiendo.
Nos ayuda a saciarnos antes, ya que la absorción de los nutrientes comienza ya en la boca y en el estómago, sin la necesidad de sentirnos demasiado llenos.	

El movimiento "Fletcherizar" del siglo XX consistía en masticar cada bocado entre 30 y 100 veces. Fue promovido por Horace Fletcher que perdió 20 kg y mejoró su salud al masticar bien los alimentos.

¿Sabías que antiguamente había un término para nombrar la técnica de comer rápido? "La Triple G": engullir, tragar y marchar (*goble, guld and go*).



*Estudio* de la Universidad de Rhode Island: En un grupo de mujeres universitarias se les pidió que comieran un plato de pasta lo más rápido posible y en otro que se la comieran más despacio, dejando los cubiertos en cada bocado.

- *Resultados*: el primer grupo ingirió 646 kcal en 9 minutos. El segundo grupo, consumió 579 kcal en 20 minutos. Este último comentó que tenía menos sensación de hambre y estaba más satisfecho que el primero.



## TÉCNICAS PARA COMER LENTO

### Crea pausas mientras comes

- Haz una pausa antes de comer. Observa bien los alimentos.
- Imita un catador de vinos: huele la comida, haz un pequeño bocado y dale vueltas en la boca → ¡Saboréalo!
- Para si ves que estás comiendo sin saborear el plato.

### “Fletcherizar”

- Intenta masticar entre 15 y 30 veces.

### Bebe despacio

- Imita el catador de vinos como en el ejercicio anterior.
- Deja el vaso en la mesa cuando estés bebiendo. Haz el siguiente trago cuando tengas la boca vacía y el gusto haya desaparecido.

### Deja los cubiertos

- Cada vez que te llesves un trozo de comida en la boca, deja los cubiertos sobre la mesa. No los vuelvas a coger hasta que la boca esté vacía y el gusto haya desaparecido.

### Come con la mano no dominante

- Si tu mano dominante es la derecha, intenta utilizar la izquierda durante una semana.

### Come con palillos orientales

- Nos sirve para comer lento y poner más atención en cada bocado.
- Si sois muy hábiles con los palillos orientales, utilizad la mano no dominante para llevar a cabo la tarea.