

APRENDE A COMER LENTO

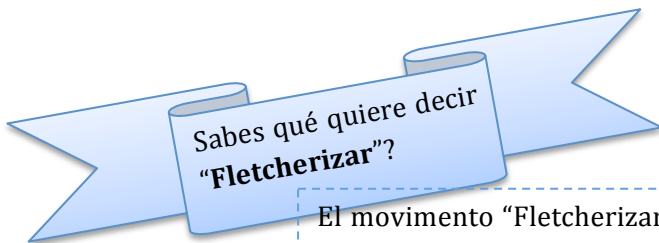
Comer lento quiere decir que destinemos mínimo **20 minutos** por comida.



Tiempo que necesita nuestro estómago para decirle al cerebro que está lleno.



Si comemos lento:	Si comemos rápido:
Disfrutamos más de las diferentes texturas y sabores.	Perdemos parte del placer de la comida.
Al tragar los alimentos más triturados, ayudamos a nuestro cuerpo a absorber mejor los nutrientes.	No distinguimos todos los sabores de los alimentos que tenemos en el plato y esto puede hacer que tengamos ganas de seguir comiendo.
Nos ayuda a sentirnos llenos antes.	



El movimiento "Fletcherizar" del siglo XX consistía en masticar cada bocado entre 30 y 100 veces. Sus seguidores perdieron peso y mejoraron su salud.



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 se comió todo el plato en 9 minutos. El segundo grupo, lo hizo en 20 minutos, pero no se lo pudo terminar porque terminaron llenos antes. Éste último comentó que tenía menos sensación de hambre y estaba más satisfecho que el primero.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA COMER LENTO?

Escoge una de las siguientes opciones:

Come con la mano que utilizas menos

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



Come con palillos orientales

- Nos sirve para comer lento y poner más atención en cada bocado.



Empecemos...

Para mientras comes



- Haz una pausa antes de comer. Mira los alimentos que tienes en el plato: los colores, las formas, las texturas...
- Huele la comida, haz un pequeño bocado y adivina los gustos que tiene.
- Para si ves que estás comiendo sin descubrir los gustos.

Deja los cubiertos

- Cada vez que te lleves 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.



"Fletcherizar"

- Mastica entre 15 y 30 veces.



Bebe despacio

- Bebe haciendo pequeños sorbos.
- Deja el vaso en la mesa después de cada sorbo. Haz el siguiente cuando tengas la boca vacía.

