

Lisa Merrill M.S., R.D.

¡Coma más lentamente y disfrute de la comida!

Es fácil comer demasiado cuando come rápido. Cada papila gustativa tiene miles de detectores de gusto que son estimulados cuando usted come y envían señales sensoriales al cerebro. Si come rápido, hay menos estimulación de los detectores de gusto, menos satisfacción y la posibilidad de comer demasiado. La masticación libera los aromas de la comida y aumenta el placer que gana usted de la comida. El olor de la comida representa casi 50 por ciento de la satisfacción inicial de comer. La nariz y las papilas gustativas trabajan juntas. Concentre usted en los tres bocados primeros; las papilas gustativas insensibilizan más con cada bocado siguiente.

Cuando llega la comida al estómago, el estómago necesita veinte minutos para enviar el mensaje al cerebro que está lleno, entonces coma más lentamente.

Los siguientes métodos pueden aminorar su velocidad de comer para que usted pueda concentrar más en masticar y en disfrutar de la comida. Si sigue estos métodos, últimamente comerá menos.

1. Beba agua antes de comer y entre bocados.
2. Mastique y trague toda la comida antes de poner más en la boca.
3. Entre bocados, ponga el tenedor o la cuchara en la mesa.
4. Escuche música relajante cuando come.
5. Corte la comida en pedazos más pequeños.
6. Use una cucharilla en vez de un cucharón para comer sopa, cereal, etc.
7. Ponga el tenedor en la mano no dominante.
8. No permita que las personas que comen rápido aumenten su velocidad de comer.
9. Siempre sentarse cuando come.
10. Concentre en comer, no lea o mire la televisión.
11. Descanse en el medio de comer. Ponga la vajilla en la mesa, converse, rellene los vasos, etc.