



hábitos para comer mejor

En el anterior post comentaba que **la dieta más eficaz no es “hacer” dieta, sino “tener” una buena dieta**; igualmente, señalaba que además de lo que comemos, **es muy importante cómo comemos**. En este post vamos a continuar viendo algunos consejos para poder comer más lento y poder reducir la cantidad de alimento que tomamos en cada ingesta.

Son muchos los beneficios de **reducir la velocidad a la que comemos**; esta velocidad está relacionada directamente con la cantidad de calorías que tomamos por ingesta; **a más velocidad, más comemos** y menos tiempo le damos a nuestro cerebro para que perciba las sensaciones de saciedad que le llegan desde el estómago. Veamos algunas recomendaciones para poder disminuir la velocidad de nuestra ingesta:



- Poner los **cubiertos en la mesa entre bocado y bocado**.
- **Contar las masticaciones** que se realizan en cada bocado.
- **Prolongar la duración de la comida**, interrumpiendo la misma y dedicándolos a conversar.
- **Disminuir la cantidad de alimento por bocado**, empleando cubiertos pequeños.
- Realizar la siguiente **secuencia de conductas**: introducir una pequeña cantidad de alimento en la boca, dejar los cubiertos en la mesa, masticar despacio y tragar el alimento antes de coger de nuevo los cubiertos para volver a comer.

Igualmente, para poder **reducir la cantidad de alimentos que tomamos en cada comida**, podemos seguir estas recomendaciones:

- Comer **cuando se tiene hambre, no porque sea hora de comer**.
- Comer con **platos y cubiertos pequeños**.
- No comer **nunca dos cosas a la vez**.
- Servir toda la comida en un plato y **retirar las fuentes de la mesa**.
- No comenzar el plato siguiente sin haber retirado las sobras del anterior.
- Aprender a terminar de comer **dejando algo de comida en el plato**.
- Esperar **cinco minutos antes de repetir**.
- Comer **primero los alimentos preferidos**, dejando los que no gustan para el final.
- **Retrasar el acto de comer unos minutos** a partir del momento en que se experimentan las sensaciones de hambre.
- Comer **alimentos que requieren una mayor lentitud de ingesta** (por ejemplo, alcachofas).
- Levantarse de la mesa en el momento en que se ha terminado de comer.

Si deseamos incorporar estos hábitos a nuestra rutina diaria, **no debemos tratar de hacerlos todos al mismo tiempo**; es mejor empezar por uno que consideremos más sencillo de alcanzar y dedicar todo nuestro esfuerzo a conseguirlo.

En el momento en que pase a formar parte de nuestra conducta habitual y ya no requiera un esfuerzo consciente por llevarlo a cabo, podremos pasar a incorporar otro nuevo hábito en nuestra conducta alimentaria.