

NORMAS PARA REDUCIR LA CANTIDAD Y EL RITMO DE LA INGESTA

Aprenda a comer despacio

- Ponga los cubiertos sobre la mesa entre bocado y bocado. Prolongue esta situación dedicándose a conversar.
- Realice al comer la siguiente secuencia de conducta: introduzca una pequeña cantidad de alimento en la boca, deje los cubiertos en la mesa, mastique despacio y trague el alimento antes de coger de nuevo los cubiertos para volver a comer.
- Procure comer cualquier tipo de comida con cubiertos.

Aprenda a comer menos

- Retrase el acto de comer unos minutos a partir del momento en que experimenta la sensación de hambre.
- Coma con platos y cubiertos pequeños (los de postre, por ejemplo).
- Coma primero los alimentos que más le gustan, dejando para el final los que menos le agradan.
- Sirva la cantidad de comida que le corresponda en su plato y retire las fuentes de la mesa.
- No coma dos cosas a la vez.
- No comience un plato sin haber retirado todas las sobras del anterior.
- Aprenda a terminar de comer dejando algo de comida en el plato.
- No repita, pero si no puede evitarlo, espere 5 minutos antes de repetir.
- Levántese de la mesa en el momento en que haya terminado de comer.
- No haga la compra con el "estómago vacío" porque comprará más alimentos de alto valor calórico. Evite comprar comidas preparadas y alimentos que no estén incluidos en su dieta (dulces, frutos secos), de este modo, si no los tiene en casa, no podrá caer en la tentación de comerlos.
- Haga una dieta **rica en fibra**; la fibra no se absorbe, pero da más sensación de saciedad, mejora el estreñimiento y ayuda a regular el azúcar en la sangre y las grasas (colesterol, triglicéridos) en las personas que lo necesitan. Son alimentos ricos en fibra las verduras, cereales integrales, frutas con su piel, salvado, etc. Es recomendable tomar el pan y sus derivados integrales. Es mejor tomar la fruta entera, incluida su piel, en manzanas, peras, ciruelas, albaricoques y otras. Si se toman en forma de zumo se pierde la fibra.