

Transcripción

Comer mientras nos dedicamos a otra actividad, puede impedir que nosotros sepamos qué y cuánto estamos poniendo en nuestras bocas. Cuando nuestra atención se centra en la televisión o en teléfonos mientras comemos, a menudo comemos más de lo debido. Eso significa demasiadas calorías, sal y grasa. Necesitamos tener en cuenta o estar atentos, no sólo en lo que comemos, sino también en la cantidad que comemos y por qué lo comemos.

Una manera como nosotros podemos prestar más atención a nuestra alimentación es no comer mientras realizamos cualquier otra actividad, como ver televisión o leer. Suelte su teléfono inteligente, apague el computador. Coma lejos de la televisión y del libro que usted está leyendo.

"Si está comiendo, no es nada bueno sentarse y comer mientras se observa lo que sucede en el televisor, porque usted está simplemente comiendo sin pensar. Es mucho mejor si usted puede comer, por ejemplo, un yogurt para el almuerzo o algo parecido y después seguir viendo televisión."

Si su comida rápida viene en una bolsa grande, sirva en un plato solo la cantidad que usted va a comer.

Comer con atención también significa comer para aliviar el hambre, no comer porque nosotros estamos aburridos, enojados, tristes, estresados o incluso felices.

Si usted se encuentra a usted mismo comiendo cuando no tiene hambre, elija otra actividad para ocupar su tiempo. Mantenga sus manos ocupadas. Haga algo que usted disfrute y que sea saludable, productivo o divertido.

Si usted quiere comer debido al estrés, de una caminata rápida. Sustituya la alimentación por una actividad física que le ayude a superar la ansiedad, porque en primer lugar usted realmente no estaba hambriento, estaba estresado.

Es un buen hábito tomarse algún tiempo para averiguar si usted en verdad si tiene hambre o si hay alguna otra emoción detrás de su deseo.

Si desea tomar un refrigerio porque tiene hambre, deshágase de las tentaciones limpiando su entorno y eligiendo alimentos saludables como zanahorias y otras verduras. Otras sugerencias pueden ser las galletas integrales de trigo, las galletas de arroz o las frutas. Los alimentos altos en fibra ayudan a llenarlo a usted más rápido. Usted podría mantener una taza de frutas de temporada en el mostrador de fácil acceso.

¿Cómo come usted los alimentos? ¿Cuando se sienta a comer, lo hace rápidamente? Despacio. Mastique bien sus alimentos. Disfrute su comida. Sea consciente de cada bocado y préstele toda la atención a su comida. Comer lentamente le da a nuestros cuerpos tiempo para sentirse satisfechos y nos ayuda a darnos cuenta cuando estamos realmente llenos.

"Es muy importante para mí disfrutar de la comida que estoy consumiendo, además me tomo el tiempo para comer bien despacio, así realmente puedo leer las señales mi cerebro que dicen, si usted está lleno."

Cuando satisfaga su hambre y usted haya comido suficiente, deje de comer. Comer rápido no le da tiempo a su cuerpo para reconocer que ha comido todo lo que usted debe. Eso puede conducir a comer en exceso y a una sensación de satisfacción sólo después de haber comido demasiado.

Reduzca la cantidad de alimentos que usted consume, tomando menos, compartiendo su plato o guardando algo.

El uso de un plato más pequeño puede ayudarle a usted a comer menos sin dejar de sentirse que está tomando porciones grandes.

Concéntrese en su comida. Piense en qué, cuánto y por qué usted está comiendo. Encontrará que se está sintiendo más satisfecho con menos calorías.

Usted puede recibir más consejos sobre la alimentación al hablar con un dietista registrado, su proveedor del cuidado de la salud o un nutricionista.