

## Debes ser consciente de lo que comes

Le toma a nuestro cerebro por lo menos 20 minutos para recibir el mensaje que nuestro estomago esta lleno.

### SUGERENCIAS para comer despacio y sentirse lleno:

- ◇ Beba un vaso de agua grande ,por lo menos 8-12oz antes de su comida.
- ◇ Coma los vegetales sin almidón (zanahorias, pepinos, brócoli, guisantes sin hebra, coliflor, tomates, verduras) primero antes de comer otros artículos de comida.
- ◇ Deje los cubiertos después de cada mordida.
- ◇ Mastique bien y trague cada bocado antes de tomar otro.
- ◇ Asegúrese de que nada esté en su boca antes de tomar el siguiente bocado.
- ◇ Apague el televisor u otras pantallas cuando este comiendo. Puede ser una distracción y lo hace que sea mas difícil para el cerebro recibir el mensaje de que está lleno.
- ◇ Antes de buscar más comida piense, **“Realmente tengo hambre o estoy acostumbrado comer mas?”**
- ◇ Si aun tiene hambre, coma mas de vegetales simples y sin almidón, frutas, y/o agua.

\*Guisantes, frijoles (negros, rojos, blancos, no judías verdes), maíz, y las papas son vegetales con almidón y son parte del grupo de granos.