MOVE!®

Desacelérese, Usted Come Demasiado Rápido

Comer demasiado rápido es un problema común. Llenarse toma tiempo. ¡Aprender a comer lentamente requiere práctica!

Aquí tiene algunas sugerencias:

- Cuando come lentamente, se sentirá satisfecho con porciones más pequeñas y comerá menos.
- Antes de comer, recuérdese de comer despacio y disfrutar cada bocado. Ponga un recordatorio en la mesa para comer lentamente.

- Ponga su tenedor, cuchillo y cuchara en la mesa **entremedio de cada bocado.**

- No coma rápido porque otros están comiendo rápido.
- Aprenda a reconocer y responder a las primeras sensaciones de plenitud. **Tan pronto como usted comienza a sentirse satisfecho, deje de comer,** y guarde lo que queda para la siguiente comida. Aquí tiene un plan:
  - Use el folleto *Elegir Alimentos Saludables* para servirse un plato saludable.
  - Para cada sección del plato, corte los alimentos en esa sección por la mitad.

- Coma sólo la primera mitad de cada sección del plato, entonces pregúntese:
  - **¿Cuánta hambre tengo ahora?**
  - **¿Tengo menos hambre que cuando empecé?**
  - **¿Estoy empezando a sentirme satisfecho?**
    - **Si la respuesta es sí, deje de comer y guarde el resto de su comida para más tarde.**
    - **Si la respuesta es no, corte los alimentos a la mitad otra vez. Continúe comiendo.**
- Pare otra vez cuando usted ha comido la mitad de su comida. Hágase las mismas preguntas.
- Si come todo, pregúntese si está satisfecho. Si se siente demasiado lleno, entonces la próxima vez que coma, intenta parar antes. Antes de comer segundas porciones, espere 5 minutos y luego pregúntese las mismas preguntas anteriores.