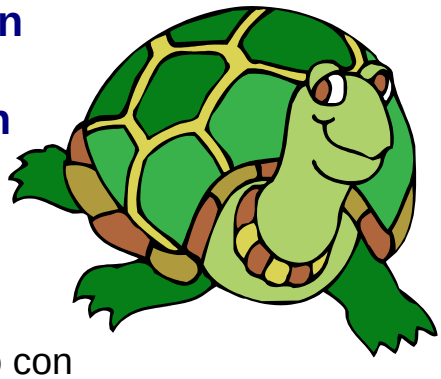
Despacio…usted come demasiado rápido…

Comer demasiado rápido casi siempre es un problema para las personas excedidas de peso. Lleva tiempo sentirse lleno y también debería llevar tiempo comer.



Aquí se ofrecen algunas sugerencias:

- Cuando coma lentamente, se sentirá satisfecho con porciones más pequeñas y comerá menos.
- Antes de comer, mentalmente diga que debe comer de manera lenta y saborear y disfrutar cada bocado. Comience colocando un recordatorio escrito frente a usted sobre la mesa.
- Coloque el tenedor, el cuchillo y la cuchara sobre la mesa entre **cada bocado**.
- No tiene que comer rápido sólo porque otros están comiendo rápido.
- Aprenda a reconocer y responder a las sensaciones tempranas de saciedad. Tan pronto como comience a sentirse satisfecho, deje de comer y guarde lo que sobró para la próxima comida. Aquí le explicamos cómo:
    - Deje de comer en la mitad de la comida. Pregúntese:
        - ¿Cuánta hambre tengo ahora?
        - ¿Tengo menos hambre que cuando comencé?
        - ¿Estoy comenzando a sentirme satisfecho?
    - Si continúa comiendo, deténgase cuando haya completado tres cuartos de la comida. Hágase las mismas preguntas.
    - Si come todo, pregúntese si está satisfecho. Si se siente lleno, la próxima vez intente parar antes.
    - Antes de repetir, espere 5 minutos y hágase las mismas preguntas otra vez.