

# Ideas Irracionales Acerca De Comer

**Hay muchos mitos acerca de comer y los alimentos. A veces, estas creencias se interponen con el manejo de su peso y con comer sabiamente.**



Mito	Destructor de mito
TENGO que comer todo lo que está en mi plato.	Sólo debo comer hasta que esté lleno.
TENGO que comer cuando es hora de desayuno, almuerzo o cena.	Ser consciente de su nivel de hambre determinará a qué hora del día debe comer.
TENGO que comer una gran cena por la noche.	Todas las comidas deben ser sanas, de porción controlada y consumidas conscientemente. No hay ninguna razón por la cual su última comida del día debe ser más grande
TENGO que comer 3 comidas al día.	Comer 3 comidas al día funciona para algunas personas. Si manejar su apetito entre comidas es difícil, considere comer 5-6 comidas pequeñas y sanas al día en su lugar.
TENGO que comer hasta que estoy muy lleno o de lo contrario no voy a estar bien.	Lleva por lo menos 20 minutos sentirse lleno después de empezar a comer. Comer despacio le ayudará a evitar comer en exceso.
TENGO que comer algo para sentirme mejor emocionalmente.	Comer emocionalmente puede resultar en un aumento de peso. Considere actividades alternativas además de comer para manejar su estado de ánimo.
TENGO que comer muy rápido o pasará hambre.	Comer es una experiencia. Coma despacio, saboree su comida y disfrútela.
TENGO que incluir carne en cada comida, o al menos ¡todos los días!	Las comidas sin carne pueden ser sanas, sabrosas y asequibles.
TENGO que comer cuando otras personas están comiendo.	Comer con los demás no tiene que ser el centro de sus actividades sociales.
TENGO que comer toda la comida que alguien ha cocinado por mí o pensarán que estoy enojado con ellos.	Comer por razones que no sean por hambre puede ser problemático. Use sus palabras para expresar agradecimiento.