

LO MEJOR SERÁ COMER... ¡DES-PA-CI-TO!

ACTIVAR TODOS LOS PROCESOS DE SECRECIÓN Y MECANISMOS DIGESTIVOS REQUIERE SU TIEMPO. SI COMEMOS DEMASIADO RÁPIDO NO SE PRODUCIRÁN DE FORMA ADECUADA, LO QUE PUEDE GENERAR: GASES, DISTENSIÓN ABDOMINAL, ARDOR, REFLUJO, SENSACIÓN DE PESADEZ, INDIGESTIÓN Y ALTERACIÓN DE LAS SEÑALES DE SACIEDAD.

FASES EN EL PROCESO DE DIGESTIÓN



FASE CEFÁLICA

- PENSAR EN LOS ALIMENTOS.
- ESTIMULACIÓN SENSORIAL (VISTA, OLFATO...).
- MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN.
- ESTIMULA EL NERVIOS VAGO Y ACTIVA LA SECRECIÓN ÁCIDA Y DE SALIVA.
- RESPONSABLE DEL 10-15% DE LA SECRECIÓN GÁSTRICA TOTAL.
- COMIENZA INCLUSO ANTES DE LA INGESTA.



FASE GÁSTRICA

- SE ACTIVA CON LA DISTENSIÓN DEL ESTÓMAGO Y LA PRESENCIA DE PÉPTIDOS Y AMINOÁCIDOS EN LA LUZ ESTOMACAL.
- AUMENTA LA SECRECIÓN DE ÁCIDO Y PEPSINÓGENO (DIGESTIÓN DE PROTEÍNAS).
- AL MENOS EL 50% DE LAS SECRECIONES TOTALES.
- CONTROLADA POR REFLEJOS LOCALES, VASOVAGALES Y HORMONALES.
- DESCOMPONE LAS MOLÉCULAS GRANDES EN MOLÉCULAS MÁS PEQUEÑAS.



FASE INTESTINAL

- SE ACTIVA EN DUODENO EN RESPUESTA A LA PRESENCIA DE LA GRASA DEL QUIMO Y PRODUCTOS DE DIGESTIÓN.
- INHIBE EL VACIAMIENTO Y MOTILIDAD DEL ESTÓMAGO.
- 5% DE LAS SECRECIONES.
- CCK (COLECISTOQUININA) ESTIMULA LA SECRECIÓN DE LA BILIS PARA ABSORCIÓN DE LÍPIDOS Y AUMENTA LA SACIEDAD.
- OTRAS MOLÉCULAS MEDIADORAS DE SEÑALES DE SACIEDAD (LEPTINA, PYY)

LO MEJOR SERÁ COMER... ¡DES-PA-CI-TO!

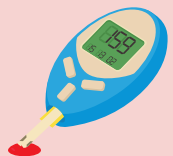
BENEFICIOS DE COMER DESPACIO



DISFRUTAR MÁS DE LA COMIDA
SABOREAR Y APRECIAR LOS
ALIMENTOS



MENOS MOLESTIAS DIGESTIVAS
(GASES, ARDORES, DISTENSIÓN,
PESADEZ Y NAÚSEAS)



MEJOR CONTROL DE LOS
NIVELES DE GLUCOSA TRAS
LA INGESTA



MAYOR CONSCIENCIA DE
LOS ALIMENTOS



AYUDA A REGULAR
NUESTRAS SEÑALES DE
HAMBRE Y SACIEDAD

EJERCICIO PARA REFLEXIONAR

¿DÓNDE REALIZAS CADA COMIDA?

COCINA / SALÓN / SILLA / SOFÁ / DELANTE DEL ORDENADOR / EN
EL PUESTO TRABAJO / EN LA CAMA / ...

TE RECOMENDAMOS:

- BUSCAR UN SITIO TRANQUILO Y SIN DISTRACCIONES
COMO UNA SILLA EN EL SALÓN O LA COCINA

¿TE HAS OBSERVADO COMIENDO?

¿QUÉ RITMO LLEVAS EN LA INGESTA? ¿DÓNDE PONES TU
ATENCIÓN? ¿QUÉ HACES CON LOS CUBIERTOS? ¿CUÁNTO/ CÓMO
MASTICAS Y ENSALIVAS?

TE RECOMENDAMOS

- RELATIVIZAR EL TIEMPO: SACAR 5-10 MIN MÁS AL DÍA
PARA CADA COMIDA NO SUPONE NADA Y MEJORARÁ TU
ALIMENTACIÓN MUCHO.
- SIRVETE LO QUE VAYAS A COMER
- SI LLEGAS MUY ESTRESADO A LA COMIDA, TRATA DE
CALMARTE PRIMERO PARA EVITAR COMER POR “ANSIEDAD”