

No como casi nada

Qué hago?



- 1 Come poca cantidad en cada comida pero come seis veces al día.
- 2 Come cuando tengas apetito, aunque no sea la hora de comer, no te preocupes.
- 3 No es bueno poner gran variedad de alimentos para elegir, es mejor emplear platos pequeños.
- 4 Aumenta tu apetito realizando ejercicio ligero casi todos los días, por ejemplo pasear.
- 5 Procura que el ambiente a la hora de las comidas te resulte agradable: come acompañado, no comas sólo, ambiente relajado y tranquilo, cambia la decoración...
- 6 Que otra persona prepare la comida, porque el olor mientras estas cocinando te cansa y te llena antes de comer.
- 7 Es preferible que las comidas más abundantes coincidan con los momentos del día en que te encuentres mejor (generalmente por las mañanas).
- 8 Prueba nuevos sabores y texturas, pero evita aromas fuertes.
- 9 También varía el tipo de alimentos que consume y la forma de cocinarlos.
- 10 Prueba a comer algo antes de dormir, pues no afectará tu apetito al día siguiente.
- 11 Evita los muchos líquidos, productos light y los de mucho volumen y poca energía como caldos, infusiones, ensaladas.
- 12 Son preferibles comidas ricas en proteínas (queso cremoso, leche entera, huevos, carne) y en calorías (frutos secos, queso cremoso, mantequilla, miel, azúcar...). Una buena idea es comer sólo el 2º plato de las comidas, evitando el primer plato que suele tener menos calorías.