

Es importante masticar bien los alimentos, hasta 20 veces cada bocado. La mitad de la digestión la hacemos en la boca, ensalivando, saboreando y mezclando bien la comida, para evitar digestiones pesadas e hinchazón.



## ¿Qué hay de nuevo?

Los últimos planes alimenticios tratan cuerpo y mente a la vez. Una apuesta a largo plazo para mejorar tu calidad de vida.

★ **La dieta de la paradoja:** La alimentación se gestiona desde el placer y no desde el sacrificio. Por ejemplo, si picas algo entre horas hay que comprometerse a comer eso mismo durante las cinco ingestas diarias; así, al final no apetecerá. También hay que elegir una actividad que te guste e introducirla en tu rutina para poner freno a la pasividad. Más info: [lopezvallejobsicologia.com](http://lopezvallejobsicologia.com).

★ **KilosOut:** Un equipo de expertos enseña a comer de forma saludable y controlar la parte emocional. Se elabora un plan nutricional con la ayuda de un coach con la que se está en contacto de forma diaria. Una dieta mediterránea que basa su éxito tanto en la motivación como en la reeducación. Te enseñan la cantidad de comida y líquidos adecuada para mantener al organismo con energía. Más info: [kilosoutplan.com](http://kilosoutplan.com).

★ **Método instintivo:** El doctor Jaume Tufet lo tiene claro, «adelgazar es comer todos los días bien y uno concediéndote caprichos, no comer todos los días regular». Tres comidas principales por 7 días a la semana son 21 comidas. Si nos comprometemos a hacer 18 bien, perderemos peso sin frustrarnos. Más info: [clinicatufet.com](http://clinicatufet.com).

★ **La no dieta:** Es una filosofía, un modo de vivir positivo y saludable que influye en la motivación. Se hacen cinco comidas diarias; desayuno normal, comiendo más proteínas que hidratos de carbono y cenando de forma ligera. Más info: [clanicamiracuetto.com](http://clanicamiracuetto.com).

## Combatir LA ANSIEDAD

La alimentación no puede ser una fuente de frustraciones ni de sentimientos de culpa. Para evitar el estrés frente a la comida, el doctor Tufet aconseja:

- **Evita sufrir por hambre** y, si llegas a esta situación pica alimentos proteínicos.
- **Cumple un horario:** Realiza cinco comidas diarias para evitar el descenso de azúcar en sangre.
- **Escribe un diario de comidas** para conocer tus debilidades y actuar en consecuencia.
- **Aprende a frenar:** Párate un segundo ante lo que sientes, para saber si es hambre física o psicológica.
- **Recurre a terapias:** Es normal necesitar un apoyo que ayude a conducir una dieta y con el que poder comentar o descargar las tensiones acumuladas.
- **Adiós a la culpa:** Ni comer a escondidas ni autoinculparte por caer en la tentación. Estos sentimientos conducen a un círculo vicioso de sensaciones negativas que llevan a comer más y a sentirte peor.