

¿COMER HASTA LLENARSE O HASTA REVENTAR?

Un estudio reciente (2020) demuestra que cuando comemos hasta "no poder dar otro bocado", podríamos ingerir más del 200% de las calorías que hubiéramos consumido al quedar cómodamente llenos.



Una cosa es sentirse lleno, y otra, estar incapacitado mecánicamente para dar otra mordida (el famoso "botonazo").

Este tipo de escenarios son comunes en los servicios de alimentos tipo buffet, donde en lugar de verse como una oportunidad para saber elegir tus alimentos, se vuelve un reto de ver cuánta comida se puede engullir.

Además, cuando estamos con un grupo de personas, nuestra conducta alimentaria se ve alterada y tendemos a comer entre un 40 a un 70% más de lo que normalmente comemos.

El estudio en cuestión muestra que, si nos "esforzamos" a comer pasada la sensación de estar cómodamente satisfechos, hasta llegar a la imposibilidad de introducir más alimento, fácilmente podemos ingerir el doble de las calorías que nos corresponden en un día.

Para evitar la ingesta exagerada de alimentos, aquí te dejamos algunas recomendaciones:

- ❌ Jamás empieces por el postre. Suena muy "lógico", ¿no? Estos alimentos son de los considerados denso-calóricos.
- ✅ Consume suficiente proteína. Además de sus funciones biológicas, es la macro molécula que más ayuda con la saciedad (sentirse satisfecho) y es muy probable que consumas menos calorías, a que, si intentas satisfacer el hambre con arroz, por ejemplo.
- ✅ Mejor, comparte el postre, pues así consumen menos calorías tú y tu acompañante.



UNAM
La Universidad
de la Nación

Referencia

Hengist A y cols. The physiological responses to maximal eating in men. Br J Nutr. 2020 Apr 6:1-32. Doi:10.1017/S0007114520001270