

Hola: soy tus instrucciones para que comas más a gusto y te sientas mejor contigo.

Por favor, pon este papel al lado del plato y léeme cada vez que vayas a comer. Ahora presta atención a estas **sencillas claves** que harán que comas con más placer, que te sienta mejor la comida y que estés más satisfecho/a:



- Encima de la mesa pon un trozo de pan, el que te vayas a comer en esa comida, ¿qué si puedes comer pan? ¡Pues claro! Puedes comer de todo lo que quieras, y tu sabes cómo hacerlo que es determinando primero cuánta cantidad vas a comer.
- Coge un **plato pequeño** para cada comida (si, aunque te toque fregar más).
- Como es pequeño, puedes llenarlo de tu primer plato: sopa, puré de verduras, pasta (sí, puedes tomar pasta), verdura, etc. acuérdate que puedes comer de todo, no te prives de nada porque se volverá en tu contra (si no puedo, lo quiero cada vez más).



Coge **poca cantidad cada vez**, pero que, al mismo tiempo te llene la boca, que ésta note que está comiendo. Si es un filete, pescado o sólidos en general, corta trozos pequeños, pero que, de nuevo, la boca note que está comiendo.

- Cada vez que te metas el cubierto a la boca, “déjalo descansar” sobre la mesa, él también tiene derecho al descanso...
- Mastica varias veces cada bocado, fíjate en la sensación que te produce la comida en la boca, está rica ¿verdad? Piensa en lo bien que lo haces para tus dientes, tu lengua y, sobre todo, para tu estómago: les estás ayudando.
- Cada pocos bocados, bebe, no te dé miedo porque no es cierto que el agua engorda en las comidas, sólo ayuda a pasar ésta por la garganta, así que, aprovéchate de ella y nota, cuando la bebas, lo agradable y fresca que está
- Si me has dejado guiarte hasta aquí significa que esta comida ha sido un éxito para ti: has comido nutritivamente, puesto que ha sido variada tu comida, has comido despacio sabiendo lo que estabas haciendo, y, lo que es más importante, has disfrutado esta comida y sabes que tu calidad de vida ahora es mayor. **¡enhorabuena!**

Por cierto, sabes que si sigues estas instrucciones esta noche durante la cena y si durante la tarde has tomado un alimento sano (fruta, yogur, un te con leche, etc), tienes que **recompensarte**: cómete un par de caramelos sin azúcar o un pastelito sin azúcar,... Te vas a sentir muy bien esta noche con tu día alimenticio....

