



## ¡ES HORA DE COMER, RELÁJESE Y DISFRUTE!



Hoy en clase hemos hablado de algunos de los beneficios de tratar de relajarnos cuando comemos y pasar más tiempo disfrutando de los alimentos. Éstos son algunos de ellos:

1. **Peso saludable.** Hay gran evidencia de investigación que indica que el comer poco a poco conduce a comer menos, lo que lleva a un tener un peso más saludable.
2. **Una mejor digestión.** Toma a nuestros cuerpos tiempo para digerir los alimentos y poder extraer de ellos lo que necesitamos. Podemos comenzar el proceso de forma adecuada si masticamos bien, lo que a su vez conduce a comer más lentamente. Más tiempo entre bocado y bocado también da tiempo para que nuestro cuerpo reaccione a lo que ya hemos consumido.
3. **Menos estrés.** Comer despacio y poniendo atención a nuestra alimentación, puede ser una gran forma de relajarse y hacer conciencia del momento. Cuando estamos viviendo el momento, respirando profunda y plenamente, en lugar de apresurarse a comer, y no pensamos en lo que tenemos que hacer a continuación, estamos cuidando de todo nuestro ser, no sólo nuestros cuerpos.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Como familia intente algunos de estos consejos para comer más lento en casa.

1. Sentarse en una mesa para comer. Sentarse en un lugar habitual para comer le dice al cerebro que está comiendo. Si come a la carrera o mientras está

moviéndose haciendo algo más, puede no darse cuenta de cuánto ha comido y puede no sentirse satisfecho.

2. **Elimine las distracciones.** Si usted está haciendo otra cosa, como ver un espectáculo o leer mientras come, no puede concentrarse en cuánto está comiendo o qué tan rápido. Su ritmo a menudo está determinado por el estado de ánimo en que lo pone la actividad.
3. **¡Mastique!** Usted podría pensar que mastica su comida, pero hay una alta probabilidad de que usted está comiéndosela casi entera. Pregúntele a su hijo acerca de la actividad de mascar que hicimos en la clase de hoy.
4. **Baje las luces.** Al igual que con la actividad, su entorno puede tener una gran influencia en su estado de ánimo que a su vez puede afectar su forma de comer. Luces brillantes añaden tensión y nos pueden hacer sentir apresurados y nerviosos. Trate de apagar las luces e incluso ponga una música lenta y relajante durante la hora de comer y verá qué pasa.

## ¡ESTÍRESE!



El estiramiento es importante a cualquier edad para que las articulaciones se muevan a través de una gama completa de movimiento. El estiramiento puede prevenir lesiones, aliviar el dolor o tensión en los músculos, promover una mejor postura y alentar a un estilo de vida saludable.

Antes del estiramiento, caliente haciendo algunos movimientos de todo el cuerpo lentamente, como ir a dar un paseo de cinco minutos o marchar en el mismo lugar, para que los músculos sean más fáciles de estirar. Estírese hasta el punto que sienta un suave tirón, pero no el dolor. El estiramiento debe sentirse bien.