

¿Cuánto tiempo tardas en comer? ¿Te lo has llegado a preguntar alguna vez? necesitamos como mínimo 15-20 seg en masticar la comida por cada cucharada...

¿Qué sucede cuando comemos deprisa? Comer rápido puede dar lugar a más dolores de barriga, la digestión no se haga bien y le cueste mucho más trabajo, llegando a ser muy pesada, o incluso que comamos más cantidad de lo necesario.

Comer deprisa influye en la sensación de saciedad, ya que si pasan menos de 20 min desde que comenzamos a comer , no tendremos sensación de saciedad.

¿Y qué nos dice la evidencia científica? los hallazgos de Artículos académicos para "association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis" un metaanálisis que mostró claramente que comer de manera rápida se asoció con un AUMENTO del índice de masa corporal (IMC) y la obesidad.

MITO DE LA SEMANA

¿Belén, y entonces el aguacate engorda mucho verdad?

El aguacate es una fruta con una elevada densidad nutricional y calórico por su alto contenido en grasas saludables

Es rico en potasio, fibra, micronutrientes y antioxidantes

A pesar de ser una fruta con alta densidad calórica es muy saciante y beneficioso para el sistema cardiovascular

RECUERDA QUE NINGÚN ALIMENTO ENGORDA, por sí solo, depende de la CANTIDAD y el resto de calorías ingeridas a lo largo día, y SU ACTIVIDAD FÍSICA

M^a Belén Ramírez Ballesteros
Nutricionista-dietista
Col AND-1

Receta molona

TARTA SALADA DE ATÚN Y ESPINACAS

Ingredientes para

1 persona:

2 huevos,

1 vaso de leche,

1 tarrina pequeña de queso fresco,

1 lata de atún,

1 cebolla,

1 puñado de espinacas, tomates cherry, queso rallado, tomillo, sal y pimienta.

Elaboración: En un bol, cascamos los huevos y añadimos el tomillo, sal y pimienta. Batimos. Agregamos la leche, el atún escurrido, las espinacas cortaditas, el queso fresco y la cebolla picada. Mezclamos todo bien.

Ponemos en un molde apto para horno y ponemos por encima los tomates cherry cortados a la mitad y un poco de queso rallado. Metemos al horno a 180 grados unos 35 o 40 minutos.