

TENDENCIAS

Así es como puedes reducir el tamaño de tu estómago y controlar tu apetito

El Ciudadano · 27 de noviembre de 2015

Los especialistas afirman que sólo necesitas 5 semanas para ver resultados.

Últimamente todo el mundo habla de comer saludable y parece ser que estamos dejando lentamente de centrarnos en la calorías que consumimos **para fijarnos más en el tipo de alimentos que incluimos en nuestra dieta diaria.** La verdad es que cambiar tus hábitos de alimentación puede generar un gran impacto en tu cuerpo.

De hecho, puedes incluso **reducir** el tamaño de tu estómago y lograr controlar tu apetito de forma natural.

Los especialistas hablan de un período de 5 a 6 semanas de ajuste luego de las cuales el estómago disminuye su tamaño, aumentando nuestros niveles de saciedad y sintiendo menos hambre incluso si comemos menos comida.

¿Cómo funciona?

Nuestro estómago es un músculo que tiene la habilidad de contraerse o agrandarse dependiendo de la cantidad de comida que reciba. **Si le damos grandes comidas con mucha frecuencia la capacidad de nuestro estómago aumentará de forma natural.**

Sin embargo, el mismo método puede usarse a la inversa, según la gastroenterología [Rebekah Gross](#):

“Cuando comes muchas veces al día pero **en pequeñas porciones la capacidad de tu estómago disminuye**. Al cabo de un mes y medio comiendo así comenzarás a sentirte más satisfecho con menos comida”.

¿Entonces, cómo lo ponemos en práctica?

Si bien ya sabemos que el punto de partida es comer comidas más pequeñas la verdad es que **‘pequeño’ suena subjetivo y puede generar complicaciones a la hora de decidir qué comer**. Por suerte, [Gina Sam](#), gastroenteróloga, lo explica con claridad:

“Lo ideal es no saltarnos ninguna comida. Para el desayuno puedes tomar **un batido de frutas o avena**. Puedes comer otra fruta para el snack de media mañana y **al almuerzo puedes escoger una ensalada o arroz integral con pollo**. No hay que olvidarse del snack de media tarde y comer vegetales, acompañados de pescado por ejemplo, para la cena”.

La verdad es que existen muchas visiones respecto a este tipo de alimentación y no todos los doctores piensan igual. **Personalmente, probé este método hace 5 años atrás y me sirvió mucho para llegar a un peso adecuado y para tratar varias condiciones médicas que tenía**. La clave es siempre asesorarte por un especialista y NUNCA comer menos de lo necesario, porque eso puede ser casi tan perjudicial como comer de más.

Fuente: Upsocl

Fuente: El Ciudadano