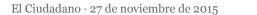
#### **TENDENCIAS**

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



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:	Unsoc	1
ruciite.	U psuc	ı

Fuente: El Ciudadano