**COMER, COMER**

Si en teoría comemos cuando tenemos hambre, ¿por qué a veces seguimos comiendo aún cuando ya no tenemos más apetito? Esta pregunta, que se la hacen a diario quienes libran la batalla contra el sobrepeso, también se la cuestionan los expertos.

Para algunos psicólogos la explicación está en el cerebro. “Somos una nación de comedores autómatas”. Hacemos tantas cosas durante el día que cuando comemos simplemente masticamos y masticamos y masticamos, y comemos y comemos y comemos”, explicó un científico americano, que sostiene que una gran parte de la población se alimenta sin tomar conciencia de lo que está haciendo.

Según las investigaciones que realizó el experto, cuanto más grande es el plato, más comida se sirve la gente. Esto lleva a que las personas coman entre un 25 y 28% más de lo debido.

Por otra parte, hay situaciones que llevan a comer prácticamente sin darnos cuenta. Por ejemplo, quienes ven televisión durante la cena, comen un 40% más.

Otro de los hallazgos del científico se refiere a la bebida: cuando nos sirven bebida en vasos cortos y anchos tomamos 76% más que cuando el vaso es largo y delgado. Esto sucede debido a una ilusión óptica conocida como “ilusión vertical-horizontal”, que nos lleva a centrar nuestra atención en la altura y no en el ancho, por eso tendemos a servirnos más bebida en los vasos cortos (y anchos) porque imaginamos que la capacidad es menor.

La investigación que condujo el científico americano no hace más que comprobar la premisa popular de que “todo entra por los ojos”. En la alimentación, esto tiene consecuencias poco saludables, ya que terminamos comiendo de más.

El estómago registra que estamos satisfechos 20 minutos después de empezar a comer. Por eso, el experto comparte un consejo para poner en práctica la próxima vez que asistas a un buffet: las personas que ponen todo en el plato antes de sentarse, incluido el postre, comen 14% menos que la gente que se sirve poco y después se vuelve a servir una segunda o tercera vez.

Si no frecuentas a menudo estos lugares y eres de los que comen siempre en casa, en lugar de servirte la comida en un plato grande, comienza a usar los platos de postre. ¡Comerás casi un 30% menos!

**PREGUNTAS**

**Contesta** a las siguientes cuestiones **justificando** tu respuesta.

1. ¿**Cuáles** son las razones que da el autor para explicar cuál es la forma de comer de la sociedad actual?
2. Una persona vuelve de su trabajo sobre las nueve de la noche. Cuando llega a casa prepara la cena y se sienta en el sofá para ver la televisión mientras come. Cada día de la semana sigue la siguiente rutina:

**-** Prepara una buena fuente de pasta o arroz y de la que se sirve una pequeña cantidad para repetir si tiene más hambre.

- Cuando termina de comer la pasta o el arroz, vuelve a la cocina a por un poco de alguno de los muchos quesos o embutidos que guarda en su nevera.

**-** También pica alguna aceituna o pepinillo.

**-** De postre suele escoger un helado y para beber no le falta un gran vaso de refresco bien refrigerado.

Recomienda a esta persona, de manera justificada y según la información del texto, tres medidas que puede tomar para mejorar su dieta.