



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

La importancia de masticar bien cada bocado

La masticación es la primera fase de la digestión y es fundamental masticar bien y hacerlo las veces necesarias para favorecer la digestión y evitar problemas como gases, pesadez, estreñimiento o incluso un aumento de peso.

Desde pequeños, con la introducción de la alimentación complementaria a la leche materna, aprendemos a masticar para poder tragar la comida, aunque muchos de nosotros no masticamos correctamente, lo cual puede causarnos algunos problemas de

salud.

Y es que la masticación es la primera fase de la digestión que tiene por objetivo preparar los alimentos para su deglución. Durante esta fase se contraen una serie de músculos y se libera saliva para ayudar a aplastar, triturar y humedecer los alimentos ingeridos para que se conviertan en el bolo alimenticio, el cual continuará su camino por el tracto digestivo hacia el estómago.

En esta fase, además, captamos y degustamos los sabores de los alimentos, por lo que debemos aprender a masticar correctamente para obtener todos los beneficios de una buena masticación:

Favorece la absorción de los nutrientes. Disminuye el peso corporal y combate la obesidad al tardar más tiempo en comer, lo que nos sacia antes. Se evitan molestias digestivas como gastritis, acidez, gases, estreñimiento o hinchazón abdominal. Se disfruta más de los sabores y texturas de los alimentos. Ayuda a cuidar los dientes y las encías, evitando problemas como la caries. Ayuda a controlar el estrés y reducir la ansiedad. Mejora la salud general de nuestro organismo al evitar la entrada de bacterias y otros microorganismos

¿Cómo se debe masticar?

1- Se recomienda masticar los alimentos al menos unas 30 veces antes de tragarlos.

2- Mientras estás masticando, deja los cubiertos a un lado para que no empieces a cortar otro trozo de alimento y te lo lleves a la boca mientras todavía estás masticando el anterior.

3- Come con calma y sin prisas en un ambiente tranquilo y sin distracciones. Se recomienda no comer con la televisión puesta, poniendo atención a lo que comes y centrándote en masticar. Tampoco se debe comer mientras se conduce, se trabaja o se hace otra cosa.

4- Corta trozos pequeños para masticarlos más fácilmente y no engullirlos enteros.

5- No bebas agua ni otros líquidos durante las comidas, se recomienda hacerlo media hora antes o dos horas después de haber comido. Debes beber entre 6 y 8 vasos de agua al día para favorecer la elaboración de saliva y así masticar mejor.

6- Traga lentamente para evitar atragantamientos o dañar el esófago.

7- Los alimentos más bien líquidos, como el yogur, también se deben masticar para que la saliva los descomponga antes de llegar al estómago.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.