

www.comportamentomagro.com.br
Por que comemos tanto?

Brian Wansink

Adaptado por Marilize Tamanini

1. Lembre-se 20 % - para menos ou para mais

O ideal é comer até estar 80% satisfeito.

Lembre-se 20% a menos – Tire do prato 20% do que acha que pode querer antes de começar a comer. Provavelmente não sentirá falta.

No caso de frutas, legumes e verduras calcule 20% a mais

2. Veja tudo o que come

Quando o assunto é percepção do que se come os olhos são maiores do que a barriga.

Veja antes do comer - Planejamento é a chave para o sucesso da sua alimentação isso vai levar você a comer 14% a menos. Use pratos e recipientes, jamais coma direto na embalagem. Será menos provável que coma mais, mais e mais. Veja enquanto come – Atente para perceber o que já consumiu.

3. Arrume a própria mesa

Diminua o tamanho dos pratos, panelas e tigelas – cuidado com as embalagens tamanho família elas induzem ao consumo de uma porção em média 25% maior. Quer economizar, então redimensione o conteúdo das embalagens gigantes em porções menores para armazenar. “Quanto menor o prato no qual é servido, menos comerá.” Torne-se um ilusionista – “Após doar seus enormes pratos para uma instituição de caridade, escolha um conjunto de pratos de tamanho médio dos quais se orgulhará. No caso dos copos, pense em copos esbeltos se quiser ficar esbelto. Se não encher o copo, tenderá a colocar 30 % a mais em um copo largo do que em um copo fino, alto.” Cuidado com o perigo redobrado das sobras – “Quanto mais acompanhamentos e pequenas tigelas de sobras saem da geladeira, mais você comerá ... O segundo perigo das sobras? Assinalam que você originalmente fez comida demais – e provavelmente comeu demais”.

4. Faça do excesso de comida um problema, e não um hábito

- ‡ Deixe as guloseimas bem longe do seu alcance, embale em embalagens escuras ou papel alumínio e deixe no fundo do armário.
- ‡ Deixe as travessas de comida na cozinha ou em um aparador, para que realmente possa se perguntar se realmente existe fome ou gula. Mas em se tratando de saladas, verduras e legumes inverta o jogo colocando no centro da mesa no acesso facilitado.
- ‡ Cuidado com as compras de comida por impulso, coma antes de ir ao supermercado e inicie as compras pelos mais saudáveis.
- ‡ Não deixe o tamanho da porção influenciar a quantidade que você come.

Você tem fome realmente do quê?

Quer uma barra de chocolate ou um abraço? / bom saber se comer alimenta o corpo ou satisfaz apenas sua necessidade emocional mais profunda.

Fome física

Aumenta aos poucos
Acontece abaixo do pescoço (barriga que ronca)
Ocorre três horas após uma refeição
Pode ser temporariamente compensada bebendo-se água
Desaparece quando estamos satisfeitos
/ saciada depois que se ingere comida

Fome emocional

Aparece de repente
Acontece acima do pescoço ("vontade de tomar sorvete")
Ocorre em horas aleatórias
Ainda persiste depois de beber um copo de água
Ainda persiste depois que se come bastante
Leva a culpa depois que se come.

5. Torne as comfort foods mais alentadoras

"A estratégia de dieta "Nunca mais como frango assado nem sorvete na minha vida" está destinada ao fracasso. As comfort foods ajudam a tornar a vida mais prazerosa. A chave é aprender a comer melado e não se lambuzar". Privação e renúncia num mundo de marketing alimentar canino é difícil, apenas consuma doses menores e aumenta o espaçamento do consumo das comidas conforto.

Os quatro Bs – biscoitos, balas, batatas fritas e bolo, cuidado re programe as suas comidas de conforto em vez de comemorar com um chocolate use morangos com uma porção pequena de calda de chocolate. "Não é necessário um sacrifício tão grande e logo começará a expandir sua lista de favoritos".

Apreciadores de frutas versus Appreciadores de Legumes

Em comparação à pessoa comum, quem gosta de legumes:

- ‡ Gosta de experimentar novas receitas e de receber amigos em casa
- ‡ Gosta de comidas condimentadas
- ‡ Acha que cozinha de forma nutritiva

Em comparação à pessoa comum, quem gosta de frutas:

- ‡ Frequentemente come sobremesa depois da refeição
- ‡ Passa pouco tempo cozinhando
- ‡ Evita experimentar novas receitas e receber amigos em casa
- ‡ Gosta de comer às vezes uma barra de chocolate.

As frutas são convenientes, mas os legumes exigem preparo. Quem tem propensão a comer legumes pode estar acostumado a cozinhar – e fica mais à vontade com novas receitas ou com perspectiva de ter convidados para o jantar.

As frutas são, em geral, mais doces que os legumes e quem gosta de frutas talvez prefira alimentos mais doces, sobremesas e balas. Os legumes, no entanto, variam do amargo ao picante. Provavelmente por isso que os apreciadores de legumes preferem os sabores fortes e picantes de comidas exóticas ou condimentadas.

6. Eleja-se o porteiro oficial

O porteiro nutricional é quem decide o que a família vai comer, quem está mais envolvido no planejamento das refeições. Ele decide 72% do que a família come, portanto suas atitudes podem ajudar a criar padrões alimentares positivos para a vida toda. Seja bom de marketing – os alimentos não devem ser castigo nem recompensa. Contudo, os alimentos saudáveis podem ser frescos, crocantes, refrescantes e deixá-lo forte e inteligente. Seja convincente. Algumas de nossas primeiras descobertas sugerem que, quanto mais alimentos forem apresentados ao seu filho, mais equilibrado ele será em termos de nutrição. Novas receitas, novos ingredientes, comidas étnicas e diferentes tipos de restaurantes ajudarão a combinar tudo e a acabar com o hábito de junk foods, de baixo valor nutricional.

Use a regra do meio prato- metade de salada e outra metade para a carne, carboidratos e leguminosa.

Oficialize o tamanho das porções – utilize potes e embalagens seu filho não deve achar que a porção do biscoito é o pacote todo.

Durante um dia tomamos 200 decisões alimentares.

Postado por Luciana Kotaka às [20:39](#)

