

# 7 malos hábitos alimenticios

## 7 malos hábitos alimenticios

[imprimir](#)



Comer forma parte de nuestra rutina y, por eso, a veces no le prestamos demasiada atención. Sin embargo, es importante sentarse a comer de manera consciente, tratando de evitar algunos malos hábitos que adquirimos y que acabamos reproduciendo más habitualmente de lo que pensamos:

- **Comer de pie y rápido:** a veces, el trabajo y la vida familiar no nos permiten dedicar un rato tranquilo a las comidas. Hay que recordar lo importante que es comer despacio, en buena posición y masticando bien los alimentos.
- **Comer viendo la televisión o trabajando:** comer o cenar a la vez que realizamos otras tareas nos despista, y hace que no prestemos atención al propio acto de comer. Es importante disfrutar de la comida de manera consciente e

[implicarse en ello.](#)

- **Comer siempre lo mismo:** aunque nos guste mucho un alimento o nos sea fácil de preparar, no podemos optar siempre por los mismos productos. En una dieta sana, es esencial la variedad para obtener todos los nutrientes necesarios.
- **Comer en horarios diferentes:** te recomendamos que establezcas un horario para las comidas y lo sigas lo más fielmente posible. Ingeriendo la comida de manera irregular solo conseguimos alterar el organismo, y eso pasa factura.
- **Saltarse el desayuno:** puede sonar a tópico, y te lo hemos comentado varias veces, pero no queremos que lo pases por alto. El [desayuno](#) es la primera comida del día y, evidentemente, el cuerpo no afronta la jornada igual sin él.
- **Comer menos para [adelgazar](#):** si pretendes perder peso, olvídate de este hábito. Comiendo poco en las comidas solo conseguirás quedarte con hambre y terminar picando entre horas. Las comidas nos ayudan a recargar energías.
- **Abusar de los [productos light](#):** no por ser light, son completamente libres de calorías. Lo lógico es consumirlos en la misma medida que consumirías los que no lo son, es decir, con moderación.

Etiquetas

[malos hábitos](#)

[alimentación](#)

[vida sana](#)

[Consejos](#)

[comer bien](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar