

## Masticar: Degustar y Saciarse



Alguien dijo: *“Es imposible tener una buena salud sin tener una buena digestión”*. Comer rápido, termina siempre en una mala digestión, por lo tanto, si comemos apresurados, no podemos tener buena salud.

En la boca, los alimentos sólidos se transforman en partículas menores, por acción de los dientes. En el estómago e intestinos es donde los alimentos son asimilados. Entorpecemos este proceso, al no masticar correctamente. Si, los alimentos no se trituran bien y llegan en pedazos grandes, afectamos el trabajo del estómago. El resultado, mala digestión, acidez, fermentación y gases.

Nuestro cerebro posee un centro de saciedad, estimulado por la hormona PYY 3-36, en torno a unos 20 minutos, nos quita la sensación de hambre. Pero, si la persona come muy rápido, aun teniendo el estómago lleno, no estará satisfecho. *“...cuando se usa demasiado alimento, el sistema entero resulta agobiado. La vida y la vitalidad, en vez de mejorar, decrecen”* (CSRA, pág. 155).

Sugerencias para comer más despacio:

- Descanse los cubiertos mientras usted está masticando.
- Coma en compañía de personas, entremezclando la comida con buena charla.
- Mastique con calma, saboree los alimentos hasta transformar lo sólido en pasta digerible.

La masticación equivale espiritualmente a la meditación. Precisamos saborear detenidamente la Palabra de Dios, para que el alma, pueda absorber los nutrientes de la presencia Divina y tengamos salud plena.

Fuentes: *Elena de White, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Salud y Longevidad en 12 pasos, Silmar Cristo*

JOSUÉ DE CASTRO - UCB

