

Dieta Disociada: Recomendaciones generales

- No hay límite de cantidades, así que debéis recordar que jamás hay que quedarse “lleno”, sino simplemente “satisfecho”. Lo único que debemos hacer es no mezclar en una comida alimentos incompatibles, tal como se indica en los apartados de [grupos de alimentos](#) y [la tabla de compatibilidad](#).
- Haced vuestro propio diario de comidas, eso da lugar a un mayor auto-control.
- De la fruta quedan excluidos los plátanos, la uva y los higos.
- El café debería ser descafeinado en la medida de lo posible.
- El consomé es opcional, y se puede sustituir por un puré hecho con alimentos compatibles.
- Comed lentamente. Al masticar segregamos saliva, y esa segregación inicia la cadena de señales que al llegar al cerebro calman el apetito así que comiendo despacio también antes os vais a sentir saciados.
- Y, ya no sólo por educación, procurad comer con la boca cerrada y no habléis mientras coméis porque entra aire en el estómago y eso produce hinchazón abdominal.
- Si un desayuno entre los propuestos os apetece más que otro, cambiadlo.
- Los yogures bifidos deberían ser naturales 0%, y en todo caso, edulcorados.

From:
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:consejos>

Last update: **2024/04/08 19:50**

