



## -Masticar bien para controlar el hambre y mejorar tu salud

**SI QUIERES...**

- PERDER PESO
- MEJORAR LA DIGESTIÓN
- REDUCIR GASES
- INCREMENTAR LA SACIEDAD
- REDUCIR ANSIEDAD POR LA COMIDA

**MASTICA BIEN**

### ***Resumen del contenido:***

-INTRODUCCIÓN
<b>BENEFICIOS DE MASTICAR:</b>
1.- MEJORA LA DIGESTIÓN
2.- MEJORA LA DETECCIÓN DE NUTRIENTES
3.- MASTICAR BIEN INCREMENTA LA SACIEDAD
4.- MASTICAR BIEN CALMA LA ANSIEDAD
5.- MASTICAR BIEN FOMENTA LA CLARIDAD MENTAL
6.- MASTICAR BIEN MEJORA TU SISTEMA NERVIOSO
<b>MASTICACIÓN:</b>
-ACTOS DE MASTICACIÓN
-PROBLEMAS AL MASTICAR
- ¿POR QUÉ MASTICAMOS ASÍ?
-¿COMO MASTICAR BIEN?

# MASTICAR PARA CONTROLAR TU HAMBRE Y MEJORAR LA SALUD

## INTRODUCCIÓN:

-Masticar bien te **ayuda a regular los problemas intestinales, a controlar la ansiedad por la comida y a perder peso. Es el primer consejo a tener en cuenta cuando realizamos una dieta.** Masticar bien es esencial para la salud y el bienestar.

-Vamos a indicar que problemas se derivan de masticar mal, porque es importante una buena masticación y como crear este hábito.

-Masticar es un acto complejo, personal y es el resultado de un largo proceso de miles de años de evolución de la humanidad, no solo es el **primer paso para la digestión de los alimentos y el requisito esencial para tener una buena salud intestinal**, también nos ayuda a tener una mejor dentadura, controlar el peso, **a evitar dolores de cabeza y a pensar con mayor claridad.**

## 1.- BENEFICIO: MASTICAR BIEN MEJORA LA DIGESTIÓN

-Masticar bien es una de las prácticas nutricionales más importantes, **la digestión de los alimentos comienza en la boca con la masticación y la ensalivación.** Es un proceso mecánico para triturar los alimentos para descomponerlos en fragmentos más pequeños y de esta forma favorecer **la acción de todas las enzimas digestivas para que posteriormente lo podamos absorber.**

-Al masticar además estimulamos la **producción de saliva y jugos gástricos primordiales para una completa digestión de los alimentos.** Al reducir los alimentos al masticar reducimos **el tiempo de permanencia del alimento en el estómago,** cuando los fragmentos son más grandes al no masticar de forma adecuada permanecen más tiempo en el estómago ya que necesitan más trabajo de las enzimas digestivas que cuando son trozos de alimentos más pequeños.

-Cuando **comemos rápido y masticamos poco,** deglutimos trozos grandes de alimentos que permanecen más tiempo en el estómago y **SENTIMOS DIGESTIONES MÁS LENTAS Y MÁS PESADAS, además se produce UNA EXCESIVA ENTRADA DE AIRE** y es por eso que al masticar poco se favorece la producción de **GASES, DISTENSIÓN ABDOMINAL Y LAS DIGESTIONES PESADAS Y LENTAS.**

## 2.- BENEFICIO: MASTICAR BIEN MEJORA LA DETECCIÓN DE NUTRIENTES:

-Cuando masticamos bien los alimentos percibimos sustancias que están en ellos que de otra forma pasarían desapercibidas, al masticar bien los alimentos potenciamos la **percepción del sabor y de la textura de los alimentos e incluso el olor** ya que algunas de estas sustancias son partículas aromáticas que ascienden hacia la faringe, estas partículas informan a nuestro sistema nervioso y de esta forma recibe mensajes acerca de las características nutricionales de los alimentos ingeridos.

-Masticar bien genera que los receptores, por ejemplo las papilas gustativas de la lengua detecten correctamente las señales para activar las respuestas oportunas, es decir aceptar el alimento o rechazarlo, producir mayor o menor cantidad de ácidos, absorber mejor los nutrientes o modular la fuerza al masticar.

## 3.- BENEFICIO: MASTICAR BIEN ACTIVA LA SACIEDAD:

## **MASTICAR PARA CONTROLAR TU HAMBRE Y MEJORAR LA SALUD**

-Masticar bien **activa el mecanismo de saciedad**, esta señal es el regulador que nos ayuda a controlar la cantidad de alimentos que tomamos y mantener el peso en el rango adecuado. Si esta señal no funciona bien no sabremos cuanto alimento es suficiente y cuando debemos parar de comer. Es un complejo sistema de control del apetito que está constituido por mecanismos tanto físicos como hormonales (químicos). La distensión física del estómago por llenado del estómago, la secreción de hormonas intestinales y pancreáticas al ingerir nutrientes y la producción de hormonas por parte de las células grasas (adipocitos) en función de la ingesta de alimentos y de la reserva energética.

-Si comemos **muy deprisa no damos tiempo a que las distintas señales procedentes de todos esos sistemas activen la sensación de saciedad**. Es por ello que masticar bien los alimentos ayuda a regular la cantidad de comida que ingerimos y a controlar el peso corporal. Al masticar bien controlamos la dieta y somos nosotros los que mandamos sobre la comida y no ella sobre nosotros.

### **4.- BENEFICIO: MASTICAR BIEN CALMA LA ANSIEDAD POR ALIMENTOS Y LA ANSIEDAD GENERAL:**

-Masticar bien calma la **ansiedad sobre todo por el dulce. Calma la ansiedad por los dulces y por los alimentos refinados**. Cuanto más mastiquemos y se ensaliven los hidratos de carbono más controlados pasan a la sangre los azúcares derivados de su digestión y más estables se mantienen sus niveles en sangre. Esto reduce la ansiedad y necesidad de volver a comer dulces u otros carbohidratos.

-De igual forma masticar bien los alimentos **calma la ansiedad general**, contribuye a nuestra estabilidad emocional el **intestino y cerebro están conectados**, al masticar bien favorecemos un estado **de relajación y de calma** y por el contrario **comer muy rápido, acelera y se eleva la sensación de ansiedad**.

### **5º BENEFICIO: MASTICAR BIEN MEJORA LA CLARIDAD Y SALUD MENTAL:**

-Masticar bien mejora la paciencia, la tolerancia y la conexión con nosotros mismos, no masticamos solo alimentos **sino también las ideas y las experiencias vitales**. Por ello nuestra manera de masticar nos puede dar una idea de **como nos tomamos las cosas**. Es un ejercicio meditativo que nos conecta y nos ayuda a conocernos.

### **6º BENEFICIO: MASTICAR BIEN POTENCIA LA SALUD DEL SISTEMA NERVIOSO:**

-En la infancia el hecho de comer manzanas o zanahorias crudas haciendo una buena masticación (alternando el lado derecho y el izquierdo) favorece el correcto **desarrollo neurológico y en particular el sentido de la vista**.

-En los adultos **fortalece dientes, encías y reduce el desarrollo de cefaleas tensionales (dolores de cabeza)**.

### **PROBLEMAS EN LA MORDIDA:**

-En la masticación participan muchas estructuras tanto óseas, musculares, fasciales y nerviosas. La lengua, los labios, la articulación temporo-mandibular, casi todos los músculos de la cara, la cabeza y el cuello y numerosas vías nerviosas, y todo es en perfecta coordinación.

## MASTICAR PARA CONTROLAR TU HAMBRE Y MEJORAR LA SALUD

-Cuando se mastica por primera vez un alimento duro los mecanismos actúan en el nivel preciso, de forma que primero actúa con fuerza para posteriormente cuando el alimento se pone más blando se va aplicando progresivamente menos fuerza. Un desajuste en la mordida puede generar problemas.

-Se los dientes superiores e inferiores no encajan correctamente se produce una mala oclusión en el momento de la masticación y con **este fallo de la mordida se acumulan tensiones en la mandíbula y en todos los músculos craneales y cervicales que pueden producir problemas:** problemas articulación mandibular, contracturas, dolor de cabeza (cefaleas tensionales) e incluso problemas más alejados en espalda torácica o incluso en la lumbar, también se produce más sensibilidad al dolor o a los conflictos emocionales.

NOTA: En la infancia si el niño no mastica bien no se desarrollan correctamente los arcos dentarios y puede producirse un falta de ensanchamiento adecuado tanto en la mandíbula como en el paladar.

-El consumo de alimentos muy blandos trae como consecuencia **un decrecimiento del tamaño de las mandíbulas y la deformación de los arcos dentales** que produce entre otros problemas la superposición de piezas dentarias y la necesidad de **ortodoncia**.

### **¿POR QUÉ MASTICAMOS ASÍ?:**

-En el recién nacido todos los movimientos involucrados en la masticación son reflejos básicos y simples, al cabo de unos meses cuando aparecen los dientes, la maduración del SN y la introducción de los alimentos la masticación evoluciona. Aproximadamente a los 4 o 5 años la masticación es un proceso ya más coordinado y evoluciona con la edad. Finalmente la persona adulta cuenta con su propio patrón de masticación. La masticación es una conducta rítmica, aprendida y adaptada y **totalmente personal**. De igual forma que una persona tiene una **manera de caminar tiene también una forma de masticar**.

-Tenemos que masticar correctamente si queremos contribuir a nuestra salud física, mental y emocional, y animar a **nuestros hijos, sobrinos, nietos a masticar de forma adecuada** para ayudar a su correcto desarrollo global, bucodental y nervioso

### **¿ CÓMO MASTICAR BIEN ?**

-Trataremos de masticar **por los dos lados de la boca tanto derecho como izquierdo alternándolo,** no debemos hacer una masticación vertical (como si fuéramos un cocodrilo) sino un trabajo de balanceo por ambos lados.

-Hay que masticar alimentos crudos y crujientes (zanahorias, manzanas, rábanos, semillas, frutos secos), la dieta **actual está repleta de alimentos blandos y está generando la mayor presencia de fallos de la mordida y de apiñamiento de los dientes.**

**NOTA:** Se ha observado que las personas que comen muchas pipas, semillas de girasol o de calabaza sin pelar **pueden sufrir una descompensación de sus incisivos con un mayor desarrollo de la pareja (incisivo superior e inferior) del lado que pela las pipas en detrimento de la otra pareja**. En este caso es importante alternar ambos lados derecho e izquierdo

**NOTA:** No es recomendable en este entrenamiento masticar chicle aparte de por su contenido en azúcares y aditivos alimentarios perjudiciales para la salud, masticar chicle también puede generar un desequilibrio de las estructuras musculares de la cara y estimula además las secreciones gástricas EN AYUNAS y esto supone aumentar la producción de ácidos corrosivos en el estómago en ausencia de alimentos.

## IMPORTANCIA DE LA BUENA MASTICACIÓN



-En la boca ya se empiezan a degradar los **HIDRATOS DE CARBONO** ( a través de las enzimas amilasas de la saliva).

-Con la masticación controlaremos el **REFLEJO DE LA SACIEDAD**.

-Con la masticación **controlaremos EL AIRE en nuestro sistema digestivo** evitando o paliando **hinchazón, dolor abdominal y flatulencias**.

@adnjuancarlos



Asesor  
Alimentación