

¿Crees que las emociones influyen en tu alimentación?

Sugerencias

Intenta darte tiempo para comer, sin distracciones de televisión o celular y al hacerlo, saborea despacio y mastica hasta 40 veces cada bocado o por 30 segundos. Averigua por qué es importante hacerlo, aquí: <https://goo.gl/5GSwku>
<https://goo.gl/oNCzvJ>

Te retamos a:

Registra en una semana si comes en mayor o menor cantidad de acuerdo con la forma en que te sientes, por ejemplo, si te enojaste con alguien, si estás nerviosa(o) por un examen, si te pusiste triste o si estás más contenta(o).

Sabías que

Lo que comes afecta tu estado de ánimo y también tus emociones influyen lo que escoges para comer.

Para los más curiosos

Si te interesó la relación entre las emociones y la comida, escucha este audio: <https://algarabia.com/radio-2/comidas-que-te-hacen-feliz/>

¡El chocolate con más de 70% de cacao podría mejorar tu cerebro y tu estado de ánimo!

Los olmecas fueron los primeros humanos en saborear el cacao entre el año 1500 a 400 a. C. En 1519, con la llegada de Hernán Cortés los españoles adquirieron la costumbre de consumir bebida de chocolate.

"Cuando comas chocolate revisa en la etiqueta cuál es su porcentaje de cacao." Entre más, mejor." **Y tú, ¿qué sientes cuando tomas chocolate?**

