



# Mastigar pouco e engolir rapidamente ajuda a engordar

**Verdade** X Mito

A boa mastigação e digestão ajuda o organismo a se preparar para receber o alimento, realizar a absorção adequada dos nutrientes e fazer com que o corpo compreenda o exato momento de parar.

Além da má digestão, mastigar pouco causa estufamento, aumenta a produção de gases e faz com que o corpo não envie a resposta de saciedade ao estômago, o que a médio e longo prazo pode colaborar para o excesso de peso.

Por isso, o ideal é mastigar 20 a 30 vezes e levar de 20 a 30 minutos durante a refeição principal.

PROGRAMA

**Bem-Estar  
& Saúde**

**Unimed**   
Curitiba