

5 formas de comer que revelan tu personalidad



A veces se dice que si buscas conocer a una persona más a fondo, invítala a comer. La forma en la que te comportas en la una mesa revela aspectos de tu personalidad que ni te imaginas. Y no nos referimos a que comer con la boca llena mientras hablas.

Por eso te compartimos algunas categorías que estudios de la experta en alimentos conductuales y fundadora de Food-ology, Juliet A. Boghossian, compartió para el portal LittleThings.com

Te gusta comer rápido

Si eres de este tipo de comedores, entonces eres una persona productiva y te gusta dedicarle tiempo a los demás. Eres

realmente bueno para hacer las cosas antes de una fecha límite.

Sin embargo, deberías considerar no hacerlo tan aprisa. El cerebro y el estómago trabajan en sincronía para controlar el apetito. Este proceso no es inmediato; de hecho, tu estómago demora alrededor de 20 minutos en comunicarle al cerebro que ya has comido suficiente.

Por este motivo, si comes muy rápido, habrás consumido muchas calorías, antes de que tu estómago pueda avisarle a tu cerebro que no necesitas más. Y las calorías en exceso se traducen en kilos demás.

Te gusta comer lento

Si eres de este tipo de personas significa que el presente te importa mucho y eres una persona centrada en vivir cada momento de la vida. Y crees que un trabajo bien hecho es mejor que uno hecho rápidamente.

Un estudio del Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, dice que comer despacio, además de mejorar nuestra digestión, nos permite quedar mucho más satisfechos, lo que evita evitando tener que picar entre horas. Además masticar despacio favorece la salivación.

Te gusta comer de manera organizada

¿Eres de las personas que separas los alimentos del plato? Entonces resultas ser una de esas personas que solo come un tipo de comida a la vez. Eres una persona detallista y perfeccionista, a la que le gusta que todas las cosas se hagan tal y como tu quieres.

Tanta organización no es buena. Así que trate de tener paciencia y flexibilidad para fortalecer tus relaciones laborales, amorosas y de amistad. Sabemos que no todas las personas te entienden y les cuesta aceptarte por ti

personalidad, pero trata de poner de tu parte.

El aventurero

Eres la antítesis del comedor anterior. Eres el tipo de persona que siempre quiere probar platillos nuevos y exóticos. No eres aburrido, te gusta tomar riesgos. En el trabajo no tienes miedo de proponer ideas. Lo único que te recomendamos es no presionar a los demás para que sean tan aventureros como tú; no todos están destinados a ser un explorador.

Comelón quisquilloso

Eres un comensal que tienes muchas peticiones específicas para tu comida. Cuando sales a cenar, tienes preguntas y especificaciones para el servidor. Eres alguien que prospera cuando está su zona de confort. Te gusta la sensación cálida de estar cerca de un ser querido por muchos años.

Te gusta trabajar en cosas en los que dominas el tema, pero también eres una persona curiosa. No tienes miedo de hacer preguntas, pero no tienes un lado aventurero, así que nunca tengas miedo de probar algo nuevo.

Fuente: muyinteresante.