

Minsa señala que mirar el celular mientras comemos no es beneficioso para la salud

Por: crónica viva. 28/04/2024

Comer mientras miramos el celular no es beneficioso para la salud. Así lo advierte Cristina Ríos Huamán, especialista en nutrición de la Dirección de Redes Integradas de Salud (**Diris**) Lima Este. Lo ideal es ingerir los alimentos sin ninguna distracción.

La especialista indicó que mirar el celular mientras comemos puede provocar digestiones pesadas, porque los alimentos llegan al estómago menos triturados de lo que deberían, ya que la persona se concentra en el móvil y no mastica bien.

También es más fácil engordar, porque afecta las señales de saciedad que nuestro cerebro envía y, al no prestar atención a la comida, las obviemos, de modo que es más probable que la persona coma en exceso.

Provoca hinchazón del abdomen y gases. El comensal suele comer más rápido mientras mira su móvil, lo que produce una excesiva ingesta de aire, que ocurre cuando no se mastica de manera adecuada.

Conoce los testimonios de resiliencia y lucha de valientes futuras madres que enfrentaron el dengue y lograron recuperarse gracias a atención médica oportuna. [#UnidosContraElDengue](https://twitter.com/8KMxEmnIYy)
[pic.twitter.com/8KMxEmnIYy](https://twitter.com/8KMxEmnIYy)

— Ministerio de Salud (@Minsa_Peru) [April 19, 2024](#)

Genera un efecto negativo en las relaciones sociales. Si se comparte la hora de comida con un amigo, familiar o conocido y al mismo tiempo se ve el celular, entonces, el momento con esas personas pasa a un segundo plano y se disfruta menos dicha ocasión.

El **Ministerio de Salud** recuerda que una alimentación saludable es el proceso en el

que le damos a nuestro organismo los nutrientes que requiere para mantener su buen funcionamiento y así conservar o restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades. Por ello, se recomienda no usar el celular mientras se ingieren los alimentos.

[#LoÚltimo](#) | Pasacalle por la Semana de la Vacunación en las Américas ???? en las afueras del Centro Materno Infantil José Carlos Mariátegui, en Villa María del Triunfo.?

¡Protege su futuro, vacúnalos![#SVA2024](#) [#vacunas](#) [#vacunación](#)
[#VMT](#) [#LimaSur](#) [#Minsa](#) pic.twitter.com/r5LSAqP1UA

— Diris Lima Sur (@DIRISLimaSur) [April 20, 2024](#)

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: crónica viva

Fecha de creación

2024/04/28