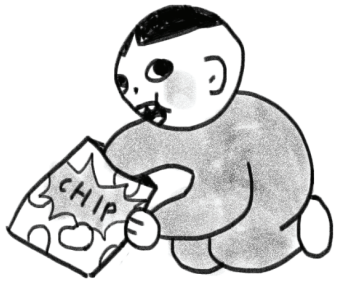
Sazón Sónico



Este zine fue creado por MIT Public Library Exchange (PLIX) y Rebecca Kleinberger, una investigadora afiliada en el MIT Media Lab y una profesora en Northeastern University

¡Remlezca esto!
CC BY-SA 4.0



Comparta su experiencia haciendo esta actividad por Twitter o Instagram y etiquétanos **@heyplix**
plix.mit.edu

El Sonido de la Comida

Lo que escuchamos mientras comemos puede influir cuánto nos gusta la comida y cuánto nos satisface.



Alimentación Consciente
¡Comiendo más despacio y tomando tiempo para apreciar nuestra comida tiene muchos beneficios, incluyendo mejor salúd dental y digestiva!

¿Qué escucha cuando come?



Cubriendo sus orejas puede amplificar bajas frecuencias de sonido (como el canto de las ballenas) y hacer que las comidas crujientes suenen más suaves.

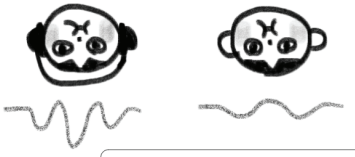


Puede amplificar las frecuencias altas (como el canto de los pájaros) con algo que cubre su cabeza entera. ¡Esto puede hacer que las comidas crujientes suenen más crujientes!

Esto también filtra el ruido ambiental, los sonidos de fondo a su alrededor. Usualmente, el cerebro no le presta atención a estos sonidos.



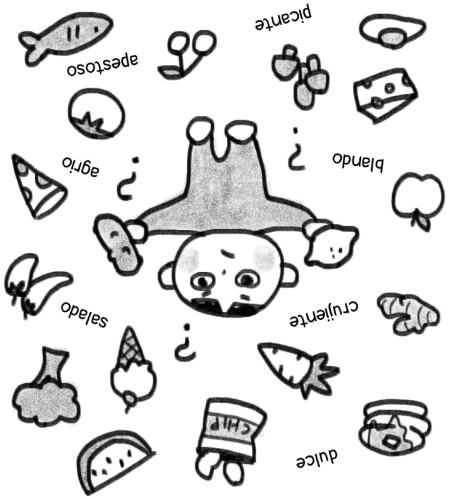
Cuando eliminamos el ruido ambiental, podemos mejor escuchar los sonidos de comer.



Cuando cubre sus orejas mientras mastica, cambia la frecuencia del sonido de su experiencia.

Sazonando con Sonido

¿Qué tienen en comúnn sus comidas favoritas? ¡Use sus cinco sentidos!



¡Puede crear listas de comidas que solo ve durante días festivos o en lugares especiales!

Más Allá de los Gustos

Promoviendo la alimentación sana
¿Tiene las comidas sanas en su lista de "no me gusta"?

Imagíne maneras reales o chistosas para hacer que las comidas que no le guste se parezcan más a las que le guste.



¿Qué tal al revés?
¿Cuales son maneras reales o chistosas en que puede hacer sus comidas preferidas menos deliciosas?

