

# Cómo manejar los antojos



Todos hemos luchado contra los antojos y ansias por comer productos que no nos benefician.

Muchas cosas pueden hacernos desencadenar los temidos antojos; ver algo rico y tentador, un aroma, un sonido particular, falta de sueño y el estrés entre muchos otros factores.

Un ejemplo típico es cuando vas de compras y pasas por fuera de una panadería y el solo aroma del pan te hace salivar. O cuando tienes que finalizar un proyecto en tu trabajo y parecieras necesitar algo dulce. Otra situación que comúnmente nos lleva a encender los antojos, es el aburrimiento.

Mientras mejor conozcamos nuestros antojos y aquellas cosas o situaciones que los desencadenan, mejor podremos evitarlos y manejarlos de manera constructiva.

## 9 maneras de reducir los antojos

Al adoptar estas 8 prácticas, podrás reducir tus ansias por consumir azúcar, cosas dulces, bebidas, productos procesados y comida chatarra.

- 1. No te saltes tus comidas:** muchos piensan que, si se saltan el desayuno o el almuerzo, van a reducir calorías y bajarán de peso. Pero la verdad es

que cuando estás intentando dejar el azúcar, saltarte alguna de las comidas principales del día hará que tus ansias por comer aumenten de manera significativa. Asegúrate de tomar desayuno, almorzar y cenar.

- 2. Consume suficiente fibra, proteínas y grasas saludables:** en tus comidas principales asegúrate de incluir los alimentos que más saciedad generan. Estos son, proteínas, fibra y grasas saludables. Evita la combinación G-A-S (grasas, azúcar/almidón, sal).
- 3. No traigas tentaciones a casa:** elimina de tu casa las tentaciones ¡así se te hará mucho más fácil dejar el azúcar!
- 4. Preocúpate de dormir bien y lo suficiente:** revisa la guía para el buen dormir donde encontrarás recomendaciones prácticas para tener un sueño reparador. La falta de sueño aumenta nuestros antojos por cosas dulces.
- 5. Lee y entiende las etiquetas nutricionales de productos envasados:** no olvides que el 80% del azúcar que consumimos proviene de los productos procesados. Revisa la guía Cómo leer etiquetas nutricionales para asegurarte de que sí estás evitando el azúcar.

- 6. Siempre come un alimento real primero:** cuando te de un antojo por algo poco saludable, en lugar de pensar ¡no puedo comer esto! Piensa, puedo comer esa comida chatarra, pero primero tomaré la opción de comer un puñado de frutos secos, por ejemplo. De esta manera, una vez que hayas comido tu opción saludable, es probable que tus antojos ya hayan desaparecido.
- 7. Infusiones de hierbas:** las infusiones de hierba no solo te reconfortan y te ayudarán a reducir el estrés, sino que también son una excelente fuente de hidratación.
- 8. ¿Hambre físico o emocional?:** Practica la alimentación consciente y siempre, en momentos de antojos y ansiedad, detente, haz un ciclo de respiración 4-7-8 e intenta identificar si lo que sientes es hambre físico o emocional, producto del estrés o de la inercia de antiguos hábitos que ya no te sirven.
- 9. Magnesio, zinc, vitamina D y Omega - 3:** el azúcar, los productos procesados y exceso de carbohidratos refinados, puede llevarnos a agotar nuestras reservas de muchos nutrientes esenciales, que puede aumentar los antojos por comida poco saludable. Puede ser una buena idea utilizar suplementos de buena calidad de

magnesio, zinc, vitamina D y Omega-3.