

Guía práctica cómo no pasar hambre



Aumentar el consumo de fibra y grasas saludables y, mantener una adecuada ingesta de proteínas es crucial para que puedas dejar el azúcar, productos procesados y el exceso de carbohidratos.

La razón es que no evolucionamos para restringir nuestra ingesta de alimentos. Por el contrario, cuando reducimos la ingesta calórica o dejamos de comer por un largo periodo, nuestro organismo asume que está en problemas, que está viviendo una hambruna.

Entonces para sobrevivir, nuestro cuerpo enciende sus mecanismos de supervivencia, entre ellos los antojos por alimentos que nos entregan energía rápida.

Cuando nuestros cuerpos están privados de alimento:

Cuando nuestros cuerpos están privados de alimento:

- La ansiedad aumenta y comenzamos a buscar alimento de manera casi obsesiva.
- Nuestro metabolismo se enlentece y nuestro organismo almacena toda caloría que reciba.

Y esta es una de las razones por las que las dietas para bajar de peso no funcionan. Es más, son contraproducentes, pues muchas veces terminamos

aumentando de peso en lugar de adelgazar.

Es por esto que es de gran importancia reemplazar lo que estás dejando atrás, para minimizar la ansiedad que puede llegar a generarse y, por motivos fisiológicos, de manera de evitar que nuestro organismo entre en modo de supervivencia.

Ojo:

¡Esto no te da licencia para consumir nueces y mantequilla a destajo! 🤪

Una buena guía para armar tus comidas es la siguiente:

 Proteína	150 g o porción del tamaño de la palma de tu mano (pollos y carnes de libre pastoreo, pescado de pesca local, alternativas vegetarianas)
 Grasa	Al menos una cucharada de grasas saludables por cada taza de verduras que consumas (Palta, aceite de oliva, aceite de coco, ghee, etc.)
 Fibra	2 a 3 porciones o 50 % del plato. Verduras, en particular verdes o oscuras (brócoli, kale, acelgas, etc.)