

CONTROLAR LA ANSIEDAD EN CASA

DURANTE ESTA CUARENTENA QUE SE ALARGA EN EL TIEMPO, ES NORMAL PRESENTAR ESTADOS DE ANSIEDAD POR LA COMIDA. EN UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS PROLONGADO, SE MANTIENE UN NIVEL DE CORTISOL ELEVADO EN SANGRE, LO QUE ACTIVA LAS HORMONAS RESPONSABLES DE LA SENSACIÓN DE HAMBRE Y DISMINUYEN LAS DE SACIEDAD.

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EL “HAMBRE EMOCIONAL” NO SE COMBATE, SE GESTIONA.

LA IDEA NO ES PROHIBIRSE ALIMENTOS, SINO SABER DECIDIR CUÁNDO Y EN QUÉ CANTIDAD LOS VOY A COMER, Y DISFRUTARLOS.

VAMOS A CENTRARNOS EN EL AUTOCUIDADO EN TRES ASPECTOS: CUERPO, MENTE Y EMOCIONES.

A CONTINUACIÓN UNA SERIE DE ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A COMBATIR ESA ANSIEDAD:

- ❖ *LEGUMBRES, CONTIENEN PROTEÍNAS VEGETALES, MINERALES, VITAMINAS Y FIBRA, LO QUE LES CONFIERE UN ALTO PODER SACIANTE.*
 - ❖ *FRUTA, CONTIENE AGUA, VITAMINAS, FIBRA Y AZÚCAR NATURAL, QUE AYUDA A CALMAR LAS GANAS DE TOMAR AZÚCAR. Y RECORDEMOS: NO EXISTE NINGUNA FRUTA PROHIBIDA.*
 - ❖ *CHOCOLATE AMARGO, TIENE UN EFECTO ESTIMULANTE QUE AYUDA A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, GRACIAS AL TRIPTÓFANO QUE ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA (HORMONA DE LA FELICIDAD).*
 - ❖ *FRUTOS SECOS, CONTIENEN ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS (SALUDABLES), PROTEÍNAS VEGETALES Y FIBRA, LO QUE CONTRIBUYE A REDUCIR LA SENSACIÓN DE HAMBRE.*
 - ❖ *ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3, DISPONIBLES ENTRE OTROS, EN ALIMENTOS COMO PESCADOS AZULES Y AGUACATE.*
 - ❖ *PALOMITAS DE MAÍZ CASERAS, SON UN SNACK EXCELENTE.*
-