

20 TIPS PARA EVITAR COMER POR ANSIEDAD



1. REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR

Puesto que cuanto más dulces come una persona mayor necesidad siente de comer otros alimentos dulces.

2. AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

Cualquier tipo de líquido nos ayudará a sentirnos saciados. Por ejemplo, tomar infusiones calientes y asegurar un buen aporte de agua diario ayudan a sentirnos saciados y a eliminar toxinas. Si se adquiere la costumbre de tomar agua antes de cada comida se puede sentir menos hambre.



3. LA FIBRA ES FUNDAMENTAL

Toma alimentos ricos en fibra : harán que te sientas más saciado y, por lo tanto, con menos hambre y ansiedad.

4. CONSUMO DE ALIMENTOS CON OMEGA 3.

Los alimentos ricos en omega 3 como los pescados azules y los frutos secos, así como los cereales integrales que nos aportan vitamina B, favorecerán la mejora de la ansiedad.



 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 034/A/2017</p>

5. ES RECOMENDABLE COMER VARIAS VECES AL DÍA

Se aconseja no saltarse ninguna de las tres comidas principales, ya que si se deja de comer uno de esos alimentos, en la siguiente comida deseará comer el doble. Además entre esas tres comidas se deben comer tres meriendas y debes procurar que sean saludables, como por ejemplo frutas o cereales.



6. HACER EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

Esta es una manera bastante efectiva para controlar la ansiedad por comer exageradamente. El ejercicio físico es algo que no debe faltar en la vida diaria, ya que es la mejor manera de vivir saludable, tanto física como mentalmente, sobre todo cuando queremos dejar a un lado algunos problemas emocionales, como en el caso de la ansiedad.



7. DISTRAER LA MENTE



En el momento que se sienta la exagerada necesidad de comer un dulce o cualquier alimento poco saludable, lo mejor será tratar de distraer la mente de algún modo. Lo principal es desviar la atención y

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 034/A/2017</p>

enfocarla a un punto muy diferente, puede ser una lectura, una llamada telefónica, o sencillamente algo que aleje la mente de los deseos de buscar comida.

8. JAMÁS SE DEBE ELIMINAR EL DESAYUNO

El desayuno debe ser la comida principal de toda persona, por lo tanto tiene que ser lo más completa posible, ya que de ello depende que el metabolismo sea correcto; si por el contrario el desayuno se omite o se come algo que no nutra lo suficiente, al



llegar la noche se tendrá que comer el doble por que el organismo así lo requiere. Hay que tener en cuenta que durante la noche no se ingiere ningún tipo de comida, por esta razón en la mañana se debe compensar esa falta de alimento.

9. RELAJARSE



Hay algunas hierbas que pueden ser de gran ayuda para prevenir y mejorar la tensión que puede ser provocada por un innumerable número de contratiempos que se presentan frecuentemente en la vida de todas las personas, estas plantas son: la manzanilla, el té verde y la valeriana, con ellas se pueden preparar infusiones que se toman a la hora de ir a dormir y en la mañana, de esta manera se reduce mucho la ansiedad.

10. DORMIR LO SUFICIENTE

Cuando el sueño es de buena calidad y suficiente, se estimula la hormona leptina, encargada de indicarle al cerebro que el cuerpo está totalmente satisfecho y que no requiere de ningún otro alimento para sentirse bien.



11. CONSUMIR MÁS PROTEÍNAS

Si a la hora del desayuno se consume una mayor cantidad de proteínas el organismo se sentirá satisfecho durante el resto del día, lo cual reduce el deseo de comer fuera de los horarios normales.

12. ESTUDIAR LA RUTINA

Es importante estar pendiente de todos los acontecimientos que pueden suceder en el día a día, y descubrir cuál de tantos es el que provoca ese ataque de ansiedad que desencadena la necesidad de comer exageradamente. Con toda seguridad si se descubre la causa, será mucho más sencillo encontrar la solución adecuada.



13. ELIMINAR TODA TENTACIÓN

Indudablemente la mejor forma de evitar caer en tentaciones es hacer lo posible por alejarlas, por eso cada vez que se compra comida, hay que procurar por sólo

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 034/A/2017</p>

adquirir los alimentos indispensables y no comprar antojos, dulces y demás pasa-bocas de bolsas. Lo mejor será comprar frutas.



14. SE DEBE TRATAR DE ESTAR FELIZ

La serotonina es la hormona de la felicidad, la cual se libera cuando las personas se sienten plenas y felices. Esta hormona se relaciona con el apetito y es producida artificialmente al comer chocolates.

15. NECESITAS TU TIEMPO PARA COMER

Hay que intentar comer sin prisa, relajado y sentado a la mesa, masticar bien (de esta manera haremos mejor la digestión) y tomarse al menos 20-25 minutos para las comidas, ya que la sensación de saciedad se consigue después de 20 minutos de haber empezado a comer. También es conveniente levantarse de la mesa una vez hemos terminado de comer.



16. ORGANÍZATE



Nunca debemos ir a comprar cuando se acerca la hora de la comida, ya que la sensación de hambre nos puede llevar a comprar alimentos muy calóricos (como snacks). Cuando vayas a comprar lleva una lista de lo que necesitas y, simplemente, compra lo que hayas apuntado. Nada más.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**

VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
034/A/2017

17. EVITAR HACER OTRAS ACTIVIDADES MIENTRAS COME

Como ver televisión ya que eso hace que la sensación de saciedad se retrase.



18. NO EXCEDERSE EN LA CENA

Consumir alimentos ligeros.

19. INCLUIR MAGNESIO

Un buen aporte de magnesio es importante para calmar el nerviosismo que acompaña la ansiedad. Conseguiremos esto con 4-5 nueces al día, legumbres, alimentos integrales, albaricoques, verduras de hoja.



20. EVITA ALIMENTOS EXCITANTES

Evita bebidas excitantes como el café o el té. Este tipo de alimentos aumentan nuestros niveles de adrenalina, que colabora a que perdamos la sensación de ansiedad.



 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 034/A/2017

WEB GRAFIA

Cómo controlar la ansiedad por comer. [En línea]. [Fecha de consulta: julio 27 de 2017]. Disponible desde: <https://mejorconsalud.com/como-controlar-la-ansiedad-por-comer/>

10 trucos eficaces para vencer la ansiedad por la comida de manera natural. [En línea]. [Fecha de consulta: julio 27 de 2017]. Disponible desde: <http://www.abc.es/familia-vida-sana/20150622/abci-trucos-ansiedad-comida-201505251553.html>

10 tips para evitar comer por ansiedad. [En línea]. [Fecha de consulta: julio 27 de 2017]. Disponible desde: <http://espaciosaludable.com/10-tips-para-evitar-comer-por-ansiedad/>

IMÁGENES TOMADAS DE

<https://universonatural.social/tips-para-reducir-tu-consumo-de-azucar/>
<http://yumblog.co.uk/archives/428>
<http://www.cuidateplus.com/alimentacion/diccionario/fibra.html>
<http://www.girlscosmo.com/how-to-improve-dry-skin-care-with-vitamins/>
https://mulpix.com/instagram/comidas_de_primera_fitness.html
<http://www.vidaysalud.com/diario/ejercicio/cuanto-ejercicio-debes-hacer-para-perder-peso/>
<http://corriendoconmusica.blogspot.com.co/2013/10/6-consejos-para-distraer-tu-mente-y.html>
<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2016/04/desayunar-bien.html>
<http://www.curatuinsomnio.com/te-para-dormir-profundamente/>
<https://www.reisreis.nl/reistips/slaaplekken-en-welterusten-in-andere-talen/>
<http://clubdeloxidonitrico.com/proteinas/>
<http://www.iniciapsicologovalencia.com/rutinaypareja/>
<https://es.pinterest.com/pin/338966309426737977/>
https://elpais.com/elpais/2015/06/16/buenavida/1434480172_001091.html
<http://alo.co/node?page=2135>
<http://www.habitamos.com.ar/consejos-para-el-hogar/recomendaciones-para-organizar-los-alimentos-que-guardas-en-la-heladera.html>
<https://sp.depositphotos.com/11295370/stock-photo-woman-eating-fast-food-and.html>
<http://fotosdealimentossaludables.com/tag/imagenes-de-comida-saludable-para-ninos/>
<http://salud.ccm.net/faq/11465-alimentos-ricos-en-magnesio>
<http://www.gruporadialcentro.com.ar/otro-beneficio-el-cafe-y-el-te-podrian-ayudar-a-prevenir-fibrosis-en-el-higado/>