



SUGERENCIAS

para **gestionar** la **ansiedad** por **comer**



1 **ANTICÍPATE PARA QUE NO APAREZCA LA ANSIEDAD** por comer, **incluyendo en las tres comidas principales una buena porción de verduras y frutas** (la mitad del plato), proteína y carbohidratos complejos (granos, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos) que te darán una saciedad más duradera.



2 **CUANDO SIENTAS QUE TE QUEDÓ UN "VACÍO"**, date la oportunidad de **esperar 15 minutos**, realizando respiraciones lentas y profundas, además de identificar la parte del cuerpo donde sientas el antojo y masajearlo. Si el "vacío" o ansiedad continua, **toma agua, té o aromáticas sin azúcar.**



3 **SE UN OBSERVADOR DE TU BIENESTAR**, pregúntate durante varias veces al día, **¿cómo me siento?, ¿qué necesito?** Muchas veces el cuerpo nos dice que tenemos cansancio, fatiga, tristeza o ansiedad y no necesariamente hambre. Haz una pausa, habla con alguien, realiza actividad física, te sentirás mejor.



4 **UNA PRÁCTICA ESTRATÉGICA SIEMPRE SERÁ, levantarse de la mesa una vez se termine la comida y cepillarse los dientes** de inmediato. Así le darás al cerebro los 20 minutos aproximados que necesita para sentir saciedad.



5 **SABÍAS QUE HAY ALIMENTOS QUE CONTIENEN UNA SUSTANCIA LLAMADA TRIPTÓFANO**, precursora de la serotonina, que es un neurotransmisor **que genera bienestar y reduce la ansiedad por comer**, entre ellos se encuentran: pollo, pavo, huevos, leguminosas, frutos secos, espinacas, brócoli, yogur, avena, semillas y chocolate negro.

