

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

5 claves para identificar y superar un antojo

El Ciudadano · 11 de agosto de 2015



1.Revisa el horario en el que se te está antojando un alimento en particular. Esto es importante porque muchas veces el problema está en que te saltas tus comidas o pasa muchas horas entre cada alimento, y ante la necesidad de energía el cuerpo empieza a sentir hambre y se puede parecer a un antojo.

2. Revisa bajo qué condiciones se presenta. Particularmente en lo emocional. Ejemplo, para muchas personas la ansiedad se relaciona con comida dulce.



3. Revisa tus hormonas. Muchas veces ante la elevación o disminución de ciertas hormonas se agudizan los sentidos, este es el caso del embarazo.

4. Después de haber comido tu antojo, ¿satisfaces esa necesidad? Es decir, se te antojaron unas galletas de chocolate, te las comes: ¿Y luego? Si ocasionalmente te pasa y te las comes no es un gran problema, lo malo es si varias veces al día se te antoja lo mismo. Ahí ya puede haber otro tipo de desórdenes, como el comer compulsivamente o por ansiedad.

5. Detectar si estás tomando suficiente agua. Es muy común confundir la falta de agua con el hambre o antojo de algo en particular. Revisa que estés tomando el agua necesaria.

Fuente: Bienestar180

Fuente: [El Ciudadano](#)