

¿Cómo controlar el **hambre emocional**?

Muchas personas acuden a la comida en **momentos de aburrimiento, estrés o ansiedad**. **Controlar nuestras emociones y no alterar nuestra conducta alimentaria** puede suponer un gran reto. Para combatir estas situaciones y emociones, prueba incluir estos trucos en tu día a día.



Ten horarios adecuados de comidas

No te saltes comidas, intenta consumir como mínimo tus tres comidas: **desayuno, comida y cena**. Incluye alimentos que te sacien (como cereales integrales con fibra) para que no tengas hambre al poco de haber comido.



**Mínimo
3 comidas**

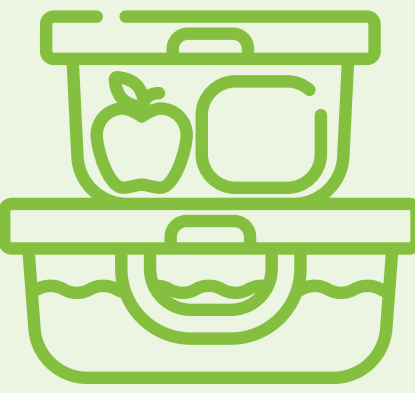


Crea una rutina

Tus hábitos influyen en lo que comes. **El aburrimiento y la ansiedad son unas de las causas por las que solemos picotear y comer más de la cuenta**, sin tener verdaderamente hambre. Haz una rutina y organiza tu día con actividades placenteras y entretenidas para que sea más productivo y no tengas tiempo de estar aburrido. Incluye tiempo de trabajo, descanso, ejercicio y disfrute con tus seres queridos.



**Organiza
tu tiempo**



Planifica tus menús

Planifica tus comidas y opta siempre por opciones saludables (incluyendo meriendas). Crea una **lista de la compra**, así irás menos veces a comprar al mercado y comerás más sano. Es importante que no hagas la compra con hambre para evitar cualquier tentación.



**Haz la lista
de la compra**



Ten alimentos saludables en casa

Evita tener en casa alimentos poco saludables, ya que en esos momentos de estrés o ansiedad será muy fácil caer en ellos. Intenta tener a mano opciones saludables de picoteo, porciones individuales o preparaciones que requieran un tiempo de elaboración para no dejarte llevar por el momento.



**Alimentos
saludables**



Hidrátate

No olvides beber agua. Es muy común confundir el hambre con la sed. Cuando sientas hambre, intenta tomar agua primero y observa si la sensación de "hambre" desaparece. **El consumo recomendado es de 1-2 litros de agua al día**³.



**1 - 2 litros
de agua al día**



Haz ejercicio para combatir el estrés

La actividad física es una herramienta clave para combatir el estrés y la ansiedad. **Tener una rutina de actividad física te ayudará a mejorar el estado de ánimo y a disminuir la tensión**¹. La OMS recomienda 150 min de actividad física moderada o 75 min de actividad física intensa, o una combinación de ambos a la semana². Internet ofrece muchos recursos para practicar actividad física en casa.



**150 minutos
a la semana**



Prueba técnicas de relajación

Ante situaciones de estrés, ansiedad o preocupación, **las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger tu salud durante este tiempo**. La meditación y los ejercicios de respiración son actividades muy saludables para la mente y te ayudan a combatir cualquier tipo de ansiedad o estrés que tengas¹.



**Meditación
y relajación**

¹ Sociedad Española de Psiquiatría. Cuide su Salud Mental Durante la Cuarentena por Coronavirus. [Internet]. Acceso el día 8/04/2020. Disponible en: <https://gacetamedica.com/wp-content/uploads/2020/03/SEP-COVID19-Salud-Mental-Cuarentena.pdf>

² OMS. Stay Physically Active during self-quarantine. [Internet]. Acceso el día 8/04/2020. Disponible en:

http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache#article

³ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de la Alimentación Saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. 2018. Acceso el día 8/04/2020. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>