

¿Siempre Tiene Hambre?

Aquí tiene algunas sugerencias para manejar el apetito:

- El hambre verdadero comienza lentamente, no de repente. Preste atención a su cuerpo y aprenda sus señales de hambre verdadero.
 - Coma 5-6 comidas pequeñas, sanas y equilibradas. Espaciar sus comidas puede ayudarle a gestionar su apetito y le hace menos propenso a comer en exceso en la próxima comida.
 - Coma l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Saboree lo que come.
 - Coma alimentos sustanciosos y altos en fibra como verduras, cereales, panes de granos enteros o fruta.



Los antojos se confunden a menudo con hambre. Un antojo es un deseo intenso de un alimento específico.

- Los antojos no suelen durar mucho. Tratar de esperar a que pase el antojo.
- Los antojos suelen ser más emocionales que físicos. Usted puede manejar los antojos distrayéndose. Encuentre algo para hacer para no pensar en comer. Salga a caminar o hable con un amigo.
- Si el antojo no desaparece, coma un poco de lo que desea y sábrelo. Por ejemplo, deje que un poco de chocolate se derrita en la boca en lugar de comer una barra entera de chocolate.

