



En los días de mucho trabajo es posible que nos sintamos con estrés, ansiosos o hasta con indicios de depresión. Esto tiene una consecuencia, y se manifiesta en la detonación excesiva del hambre, ya que no se basa en necesidades físicas, sino en su estado emocional. Aquí presentamos algunas maneras de controlar la ansiedad por comer:

- Haga una lista de las actividades que le gusta hacer (aparte de comer), como caminar, leer, hacer jardinería, que distraigan la atención de la comida.
- Llame a un amigo o familiar que pueda ayudarlo a distraerse de la idea de comer.
- Medite 10 minutos y reflexione, sí realmente quiere comer, consuma una pequeña porción de alimento.
- Beba un vaso de agua o una taza de té. El hambre puede ser confundida con la sed.
- Mantenga refrigerios saludables alrededor, tales como zanahorias, galletas bajas en grasa o fruta cortada, en lugar de alimentos con alto contenido de grasas o golosinas altas en calorías.
- No se prive. No es raro que las personas que intentan perder peso excluyan por completo todos los alimentos favoritos y terminen por tener atracones más tarde. Permítase tener un premio ocasionalmente.
- Si usted piensa que su alimentación se debe a la depresión, la ansiedad o el estrés, busque

la ayuda de un profesional de salud emocional.

Con información de **Joslin Diabetes Center**

Traducido por **Silvia Hansen**