

APRENDE A CONTROLAR LA ANSIEDAD POR LA COMIDA

- 1- No debe saltarse ninguna comida
- 2- Comer despacio masticando muy bien los alimentos
- 3- Hacer 4 ó 5 comidas al día, repartiendo los alimentos en las distintas tomas
- 4- Dieta equilibrada consumiendo alimentos de todos los grupos
- 5- No dejar de tomar hidratos de carbono de absorción lenta (patatas, pasta, arroz, legumbres..) repartidos en las diferentes comidas
- 6- Evitar picar alimentos entre horas y no comer a escondidas
- 7- En caso de necesidad de dulce tomar una fruta, un lácteo desnatado o una infusión añadiendo edulcorantes artificiales
- 8- No almacenar en casa alimentos no recomendables y no tener los alimentos más calóricos a la vista
- 9- En los momentos de ansiedad buscar actividades alternativas para olvidarse de la comida, como salir de casa, hacer ejercicio, pasear, darse una ducha, leer...
- 10- Evitar los lugares de riesgo como las pastelerías
- 11- En caso de comportamientos anómalos como atracones, levantarse a mitad de la noche a comer o picoteo continuo buscar ayuda profesional