

# Si estás estresada, cuida tu alimentación

## Si estás estresada, cuida tu alimentación

[imprimir](#)



Cambios en el estilo de vida, situaciones inesperadas, sensación de falta de tiempo... Cuando se altera nuestro estado de ánimo, nuestros hábitos alimenticios cambian. La ansiedad o el nerviosismo pueden llevarnos tanto a comer mucho como a comer demasiado poco, y esto puede ser muy **perjudicial para la salud**.

### **Cuando comemos descontroladamente...**

- A veces queremos comer incluso cuando no tenemos hambre. **Factores físicos**, como el cansancio, la sed, la falta de sueño, una vida sedentaria o algunos

problemas de salud, pueden provocar que nos saltemos comidas, comamos de forma convulsiva o piquemos entre horas.

- La ansiedad, los nervios, el estrés o el aburrimiento son **factores emocionales** que pueden llevarnos también a comer mal. Nuestro cerebro suele asociar la comida a momentos felices, y por eso sentimos alivio al comer grandes cantidades, algo que ataca a nuestra salud.

- Los famosos “atracones” hacen que comamos más de la cuenta sin necesidad. Eso puede provocarnos remordimientos y **sentimiento de culpa**, algo que probablemente acabará llevándonos a un segundo atracón, y a un tercero, entrando en un círculo vicioso.

### **¿Cómo controlar estos hábitos?**

- **¿Es hambre?** Antes de comer, párate a pensar si lo que sientes es hambre o aburrimiento, frustración, ansiedad, cansancio... Come solo si es hambre.

- **Come sano.** Si no puedes frenar la necesidad de comer, opta por lo saludable: frutas, infusiones o yogures desnatados. Mantén alejados los bollos, el chocolate, los caramelos o los embutidos. ¡Si no los ves no los ansiarás tanto!

- **Regula las cantidades.** Para calmar el hambre basta con una ración moderada: no hace falta coger todo el paquete de galletas o la barra de pan entera. Contrólate.

- **Mantén la mente ocupada.** Cuando hayas consumido la cantidad recomendada, empieza una actividad: lee, sal a pasear u ordena un cajón. Así no pensarás en la comida.

- **Relájate.** Es recomendable que sigas un ritmo de vida tranquilo. Deja de lado las prisas para evitar los problemas con la comida y aprovecha para practicar deporte. Puedes aprender técnicas de relajación o apuntarte a clases de yoga: verás como tu estado de ánimo mejora, el estrés va a menos y recuperas tu sonrisa.

- **Recurre a expertos.** Recuerda que la supervisión médica puede orientarte si los problemas con la comida te sobrepasan.

Etiquetas

[alimentación sana](#)

[ansiedad](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[estrés](#)

[Nutrición](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar