

CLAVES PARA DEJAR DE PICAR

1. **Dieta equilibrada, ¿o no?:** empieza anotando todo lo que comes a lo largo del día, así sabrás cuantas veces picas y qué tipo de alimentos te tientan. Descubrirás en qué fallas y cuales son tus aciertos.
2. **Al llegar a casa date una ducha:** cuando llegues a casa, en lugar de pasar primero por la nevera, cámbiate de ropa o date un baño o una ducha. Puede que picar se haya convertido en tu manera de hacer frente al estrés acumulado durante todo el día.
3. **Adiós al aburrimiento:** es otra de las principales razones por las que picas, así que si es tu caso, busca alguna actividad placentera que te haga olvidar ese vacío en el estomago.
4. **Picar mientras cocinas:** el hecho de que estés preparando la cena no justifica que te comas la mitad de lo que estás cocinando con la excusa de probarlo. Una cucharadita es suficiente para rectificar la cantidad de sal o comprobar que el punto de cocción es el adecuado.
5. **Merienda siempre:** no dejar pasar demasiadas horas entre una comida y la siguiente te servirá para calmar de forma natural la sensación de hambre. Un yogur desnatado o un poco de queso blanco con una pieza de fruta cortada en trozos, un zumo de frutas natural o unos frutos secos a media tarde te ayudarán a reponer energía y fuerzas hasta la hora de la cena . Además, de esta forma mantienes activo el metabolismo, lo que hace que tu cuerpo quemé más calorías y te ayuda a adelgazar.
6. **Come lentamente:** es la única forma de sentirte saciado y disfrutar de la comida. En cambio, con la costumbre del picoteo comes de forma mecánica, por lo que no eres consciente de lo que tomas y, además, todo te sabe a poco. Si de verdad tienes hambre, ¿por qué no dedicas el tiempo necesario a la comida y al placer que los sabores y texturas de los alimentos te proporcionan?
7. **Más agua y menos refrescos:** es la bebida por excelencia para calmar la sed. Mantiene tu cuerpo hidratado, ayuda a eliminar toxinas, previene la retención de líquidos, regula la temperatura corporal a través de la transpiración y también ayuda a prevenir y aliviar el estreñimiento. Por si fuera poco, beber agua contribuye a la sensación de estómago lleno.
8. **Si pasas hambre es que algo falla en tu alimentación:** una dieta pobre en hidratos de carbono o en algún otro nutriente te “obliga” a compensar esas carencias comiendo entre horas. Las reservas que dispone el organismo son limitadas y, si no las repones, se agotan al cabo de ciertas horas.
9. **Un paseo a tiempo...:** si sientes la necesidad de tomar algo en cuanto llegas a casa por la tarde, sal a dar un paseo. Cuando regreses habrás conseguido superar el momento crítico (debes saber que un ataque de hambre dura unos 20 minutos). Y si no te apetece salir porque estás muy cansada, cuenta hasta diez antes de dirigir tus pasos hacia la nevera o el congelador.

10. **Lleva una lista para ir a la compra:** será la mejor manera de no guardar en la despensa galletas de chocolate, bolsas de patatas fritas, snacks salados...Una compra bien hecha te evita tener que improvisar los menús y es más fácil que incluyas alimentos saludables.
11. **Toma infusiones:** té, menta, tila o azahar, las dos primeras son estimulantes y las dos últimas tienen propiedades relajantes, no aportan ni una sola caloría (siempre que no le añadas azúcar o miel) y evitan la sensación de hambre.
12. **Magnesio contra la ansiedad:** el picoteo de la tarde suele estar muy relacionado con la ansiedad; y el magnesio posee propiedades relajantes, que pueden ayudarte a superarla. Además de otras funciones, este mineral interviene en el aprovechamiento de los nutrientes que contienen los alimentos y también posee un suave efecto laxante. Frutos secos, pescado, marisco, legumbres, cereales integrales y verduras de hoja verde contienen buenas dosis de magnesio.
13. **Comer bien adelgaza:** desayuno, media mañana, comida, merienda y cena: si no te saltas ninguna, es difícil que sientas necesidad de picar durante el resto del día. Al contrario de los que muchos creen, comer frecuentemente equilibra los niveles de glucosa en la sangre, lo que evita los ataques desesperados de hambre, y hace que el cuerpo tenga un metabolismo más rápido y quemar más calorías.
14. **Come siempre a la misma hora:** es cierto que la dieta debe adaptarse a las necesidades de cada persona, a sus gustos y a su estilo de vida. Sin embargo, como en el día a día se suelen repetir los mismos horarios durante toda la semana no te será demasiado difícil establecer una hora determinada para cada una de las comidas. Recuerda que si comes siempre a las mismas horas, tu cuerpo se habituará y difícilmente sentirás hambre entre una comida y la siguiente.
15. **Cuidado con los alimentos que enganchan:** grasas, azúcares y sabores intensos se consideran estimulantes del apetito, y con el agravante de que crean hábito. También debes evitar los productos crujientes, ya que el ruido es estimulante y te lleva a comer más.
16. **No te culpes:** si un día caes en la tentación no te hagas reproches ni te sientas culpable. Simplemente aprende de tus errores y trata de rectificar. Intenta mantener una actitud positiva respecto a la comida. Eso significa comer sin culpabilizarte y poder disfrutar de un helado o de un dulce de vez en cuando. No puedes cambiar todos tus hábitos de un día para otro, así que ten paciencia y piensa que lo importante es avanzar, paso a paso y de manera constante.
17. **Ejercicio a cualquier hora y en cualquier lugar:** realmente funciona, ya que hace que quemes calorías y además liberas endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad, que hacen que te sientas bien. Practica tres veces a la semana alguna actividad que te guste.

ALGUNAS PROPUESTAS PARA “MATAR EL GUSANILLO”:

- **Yogur desnatado con nueces:** los lácteos desnatados aportan pocas grasas y, en cambio, muchas proteínas y calcio mientras que las nueces son saciantes y sus grasas cuidan tu corazón.
- **Mini bocadillo de embutido de pavo:** la fibra del pan integral tiene, entre otras propiedades, un efecto saciante. Por su parte, el pavo aporta pocas calorías y grasas y es rico en proteínas.
- **Zumo de tomate:** además de ser extremadamente bajo en calorías, tiene un poderoso efecto antienviejecimiento.

- **Fruta:** muchas vitaminas y, en cambio, muy pocas calorías. Mejor bien lavada con la piel, ya que sacia más.
- **Infusiones:** té, menta, hinojo o boldo son remedios suaves y, como todos los líquidos, consiguen llenar el estómago.
- **Kéfir:** es una leche fermentada de textura algo espesa y de sabor más o menos ácido. Mejora la asimilación de los alimentos, regula el tránsito intestinal, fortalece las defensas y reduce el colesterol y el riesgo de cáncer de colon.
- **Frutas deshidratadas:** pasas, ciruelas, higos...te aportan fibra, que aumenta la sensación de saciedad.
- **2 galletas integrales:** si eres de las que no puede resistirse a tomar algo dulce, mejor que sean caseras y elaboradas con harina integral.
- **Batido de leche y fruta fresca:** proteínas y vitaminas en una combinación muy saludable.