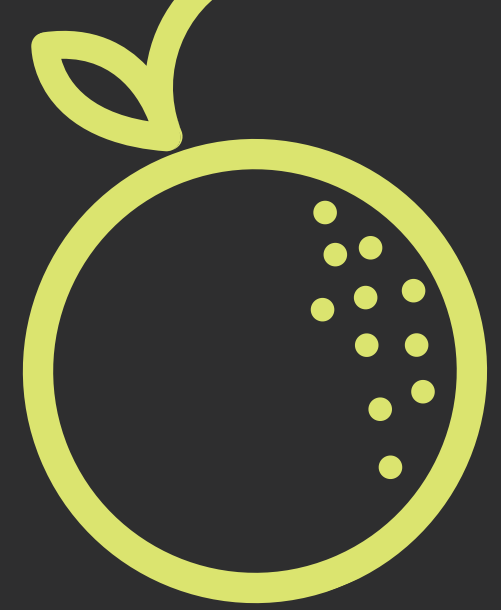


# LA NUTRICIÓN Y LAS EMOCIONES



ESTOS DÍAS PUEDEN  
SUSCITAR DISTINTAS  
EMOCIONES (VACÍO,  
ANSIEDAD, ABURRIMIENTO,  
ETC.) Y ES COMÚN SUCUMBIR  
AL IMPULSO DE INGERIR  
ALIMENTOS POCO  
SALUDABLES.  
ESTA SENSACIÓN NO  
RESPONDE A LA NECESIDAD  
FISIOLÓGICA DE  
ALIMENTARNOS, SI NO A LO  
QUE CONOCEMOS COMO  
**HAMBRE EMOCIONAL.**





**EL HAMBRE EMOCIONAL ES....**

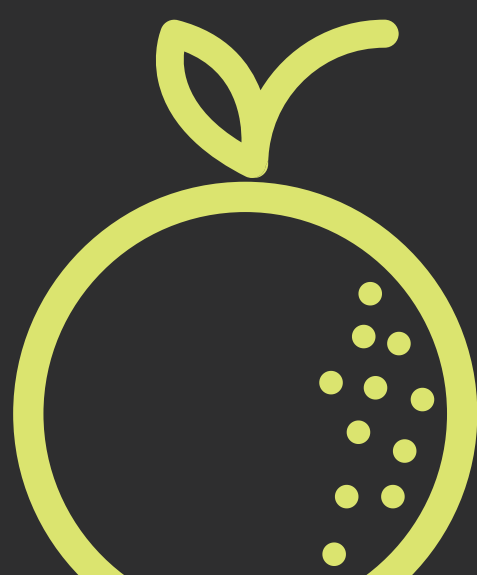
**URGENTE**

**REPENTINA**

**HACIA COMIDAS ESPECÍFICAS**

**GENERA SENTIMIENTOS DE  
CULPABILIDAD**

**NO RESPONDE A LA SENSACIÓN DE  
SACIEDAD**



Para **CONTROLAR** el **HAMBRE EMOCIONAL**:

**Identifica** a qué horas del día suele aparecer y a qué alimentos sueles recurrir.



**Evita** tener en casa alimentos que se encuentren fuera de tu rutina de comidas y a los que sea fácil acceder (refrescos, galletas, patatas de bolsa...).



Elabora una lista de **actividades alternativas** que sostengan tu atención y puedas realizar cuando el impulso aparezca (hacer ejercicio, hablar por teléfono, hacer un puzzle...).

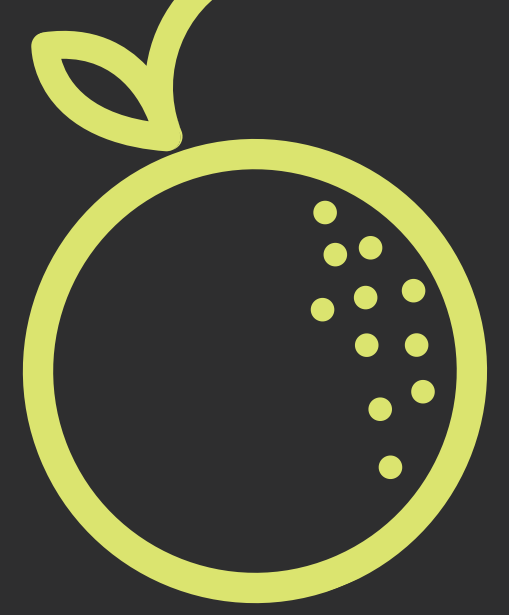


Si la primera opción que planteas no funciona, prueba con la siguiente.

**¡IMPORTANTE!**

Mantén tu **CUERPO HIDRATADO**, ten siempre a mano tu botella de agua, ya que podemos confundir el hambre con la deshidratación.





## SÁBIAS QUE....

Los **azúcares refinados** se relacionan con síntomas de ansiedad, agresividad e intranquilidad y las grasas trans con síntomas de depresión.

Por lo que mantener una **dieta saludable** puede **ayudar a evitar** que aparezcan las emociones que desencadenan el **hambre emocional**.

## RECUERDA....

No te culpes si no consigues tus objetivos, puedes irlos ajustando a lo largo del proceso.

