

# ¿Por qué tengo antojos?

Guía para entenderlos y mejorarlos



SOLO  
S  
ANTOJOS  
CÓMO  
MEJORAR  
WIS

## Falta de aporte proteico, grasas y calorías necesarias

Si estamos saciadas, reducimos las posibilidades de comer entre horas.

Normalmente, cuando no le damos energía suficiente a nuestro cuerpo, el cerebro en la siguiente ingesta te va a exigir energía rápida, porque no sabe cuando le vas a volver a dar energía de verdad.



## Estrés sostenido en el tiempo

Niveles de estrés sostenidos en el tiempo junto con mal descanso debido a ello o a otras causas, están muy ligadas a la elección de alimentos ricos en azúcares y otras sustancias muy palatables.

El cerebro en estos casos, busca energía rápida.



## El azúcar nos gusta y si lo prohibimos, más lo vamos a querer

El azúcar libera dopamina, hormona encargada de los sistemas de recompensa, lo que refuerza la búsqueda del cerebro de repetir esas conductas.

También la serotonina aumenta un poco cuando se consumen carbohidratos simples.

Prohibir alimentos está demostrado que aumenta el riesgo de atracones o de consumir estos alimentos en más cantidad cuando nos inhibimos.

El componente emocional cuando comemos no podemos evitarlo, por mucho que queramos. No se trata de tener "fuerza de voluntad" si no de ser flexibles y permisivas con nuestra alimentación. Hay que revisar que la comida no sea la única fuente de regulación emocional.

## Fluctuaciones hormonales

Siendo mujer, las fluctuaciones hormonales en etapa fértil y menopausia también contribuyen a que nuestro cuerpo nos pida una serie de alimentos o nutrientes concretos de forma un poco más impulsiva.

En etapa fértil suele coincidir en la fase premenstrual.  
En etapa de transición menopáusica, suele coincidir con los años de peri menopausia.

Entender esto, sumado al resto de factores y teniendo en cuenta que intentamos apagar la voz de nuestro cuerpo y tendemos a restringir más o sentir más culpa cuando esto ocurre, se forma una bola de fuego que solo crece.



## ¿Qué podemos hacer?

1

Ingestas principales  
saciantes y suficientes

¡El aburrimiento es muy malo!  
Aprender a conectar con las  
necesidades reales del cuerpo  
es necesario

2

3

Aceptar que no solo comemos  
para nutrinos, y está bien.  
Dale al cuerpo sin castigarlo.

Hidratación adecuada,  
siempre.

4

5

Actividades que me  
ayuden a reducir el estrés y  
no sólo tener la comida  
como regulador emocional.