

Guía
Full All Day
SACIEDAD

Introducción – Controla la Ansiedad y Mantente Saciado

¿Sientes hambre todo el tiempo? ¿Te cuesta controlar los antojos de comida rápida? La clave no es comer menos, sino comer mejor.

Lo que aprenderás en esta guía:

- ✓ Cómo mantenerte lleno/a con alimentos nutritivos.
- ✓ Trucos para evitar antojos y ansiedad por comida rápida.
- ✓ Opciones fáciles y accesibles para no depender de Uber Eats.

Objetivo de esta guía:

Comer de manera inteligente para evitar atracones y mantener tu energía estable todo el día.



Claves para Sentirte Saciado por Más Tiempo

La saciedad depende de qué comes, cuándo comes y cómo combinas los alimentos.

Los 3 Factores Clave para Mantenerte Lleno/a

✓ **Proteínas de calidad:** Ayudan a reducir el hambre y estabilizan el azúcar en sangre. Ejemplos: pollo, huevos, pescado, tofu, yogur griego.

✓ **Fibra y carbohidratos complejos:** Se digieren lentamente, evitando picos de hambre. Ejemplos: avena, lentejas, quinoa, batata.

✓ **Grasas saludables:** Retrasan el vaciamiento gástrico y prolongan la saciedad. Ejemplos: aguacate, almendras, semillas de chía, aceite de oliva.

Ejemplo práctico:

✓ Pechuga de pollo + quinoa + espárragos + aguacate.

Evita estos alimentos que roban energía

✗ Comer solo carbohidratos refinados (pan blanco, cereales azucarados).

Cómo Controlar la Ansiedad por Comida Rápida

La ansiedad no es solo por hambre, muchas veces es por estrés, aburrimiento o hábito.

Estrategias para Evitar los Antojos

- ✓ Planifica tus comidas: Si tienes opciones saludables listas, evitarás recurrir a comida rápida.
- ✓ Identifica tus detonantes: ¿Comes por hambre real o por estrés?
- ✓ Sustituye antojos con alternativas saludables:
 - ✓ Papas fritas → Chips de zanahoria o garbanzos crujientes.
 - ✓ Dulces → Chocolate 85% cacao o dátiles con almendras.
 - ✓ Soda → Agua con gas y limón.



Cuando sientas ansiedad por comer, bebe un vaso de agua y espera 10 minutos. Muchas veces el hambre desaparecerá.

Comidas Fáciles para No Depender de Uber Eats

Evitar comida rápida no significa pasar horas cocinando. Aquí tienes opciones fáciles y rápidas:



Desayuno

- ✓ Avena con chía, nueces y frutos rojos.
- ✓ Omelet con espinaca y queso feta.
- ✓ Yogur griego con almendras y canela.



Almuerzo práctica

- ✓ Ensalada de pollo, aguacate y quinoa.
- ✓ Wrap de lechuga con salmón y hummus.
- ✓ Arroz integral con lentejas y vegetales asados



Snack

- ✓ Manzana con mantequilla de almendras.
- ✓ Palomitas naturales con levadura nutricional.
- ✓ Un puñado de nueces con chocolate oscuro.

Tip: Siempre ten snacks saludables a la mano para evitar compras impulsivas de comida rápida.

Rutina para Sentirte Lleno/a Todo el Día

Sigue estos pasos para mantener la saciedad sin ansiedad:

- ✓ **Desayuna bien:** Inicia con proteínas y fibra para evitar hambre temprana.
- ✓ **Come cada 3-4 horas:** No dejes que el hambre extrema te lleve a malas decisiones.
- ✓ **Bebe suficiente agua:** A veces la sed se siente como hambre.
- ✓ **Duerme bien:** La falta de sueño aumenta los antojos de comida chatarra.
- ✓ **Haz ejercicio:** Reduce el estrés y mejora el control del hambre.



Cuando sientas ansiedad por comer, bebe un vaso de agua y espera 10 minutos. Muchas veces el hambre desaparecerá.

ALAN NEIRA
Trainer