



6 trucos para evitar los antojos

Para esos antojos de media tarde que nos hacen buscar cualquier cosa grasienta y salada o procesada y dulce, pruebe estas seis estrategias saludables para evitar el hambre entre comidas:

- 1. Llénese de fibra.** Si añade más frutas, verduras, granos integrales y legumbres a su dieta, consumirá una buena cantidad de fibra y esto le ayudará a evitar el hambre.
- 2. Aumente la cantidad de proteínas.** Además de ser los elementos básicos de los músculos y las células, las proteínas tardan más en ser digeridas que los carbohidratos, lo que sirve para suprimir el apetito.
- 3. Enfóquese en las grasas saludables.** Las grasas insaturadas de origen vegetal son buenas para el corazón y la cintura. El aguacate, los frutos secos y las semillas son tentempiés ricos en grasas saludables.
- 4. Hidrátese para tener éxito.** La próxima vez que sientas la necesidad de comer un refrigerio, desafíe su antojo bebiendo primero un vaso grande con agua. Espere 15 minutos antes de decidir si realmente tiene hambre.
- 5. Aprenda a amar el desayuno.** Un desayuno completo que incluya fibra, proteínas y grasas saludables es una buena manera de tener energía durante el día.
- 6. Siga un horario al comer.** Al igual que con el sueño, siga un horario de comidas. Los pequeños tentempiés preventivos entre comidas evitan que nos sintamos hambrientos, lo que puede llevarnos a comer en exceso.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
PacificSource.com.

Bajo **Employers**, acceda a
Wellness Toolkits.

