

RECOMANACIONS PER L'ANSIETAT DE MENJAR

- ✓ Fraccionar la ingesta en menjades freqüents i poc copioses, realitzar de 5 a 6 àpats al dia.
- ✓ Fixar l'horari dels àpats i sobretot no salvar-se'n cap.
- ✓ Recordi que, els aliments de consistència dura, requereixen un major temps de masticació i redueixen la sensació d'ansietat o "d'estómac buit" (amanides crues, pastanaga, api, pa torrat, bastonets de cogombre).
- ✓ Guardi els aliments desaconsellats (xocolata, patates xips, caramels, bombons, pastisseria) en llocs poc accessibles i en recipients opacs.
- ✓ Recordi que el que no es compra, no es menja.
- ✓ Prepari una llista d'activitats per realitzar quan se senti ansiós per menjar. Per exemple: caminar, fer manualitats, punt de creu...
- ✓ Aprendre a relaxar-se a fi d'evitar tensions que creen ansietat Per exemple: ioga, tai-chí,

Que puc prendre en moments que no controlo l'Ansietat.....?

- Infusió edulcorada, (té, camamilla, menta, valeriana).
- Brou sense greix.
- Suc de tomàquet, pastanaga o altres hortalisses (1 got).
- Refresc ligh.
- Llimonada casera edulcorada.
- Cafè sol, amb llet descremada o amb gasosa

ALIMENTS BAIXOS EN CALORIES

BEGUDES:

Infusió edulcorada, (té, camamilla, poleo-menta, maria Lluïsa, til·la, valeriana).
Suc de tomàquet, pastanaga o altres hortalisses (1 got).
Refrescos ligh.
Llimonada casera edulcorada.
Cafè sol, amb llet descremada o amb gasosa.
Tallat sense sucre amb llet descremada.

FRUITES:

Un tall de síndria o meló.
7 o 8 maduixes.
Una poma al forn sense sucre.
2 albercocs o 1 préssec, 2 mandarines, 1 kiwi, 1 taronja.
Una pastanaga mitjana.

CEREALS:

Un biscotte
1-2 cullerades de cereals enriquits amb fibra, no ensucrats.
1 "tortita" d'arrós

LÀCTICS:

1-2 cullerades soperes de mató o formatge fresc tipus Burgos.
Un tall fi de formatge baix en greix o un formatge tipus Sveltesse.
1 iogurt natural descremat sense sucre o descremat de sabor edulcorat.

ALTRES:

Una ració d' escopinyes, cloïsses al natural o musclos amb llimona.
Caramels o xiclets sense sucre.