

RECOMANACIONS PER L'ANSIETAT DE MENJAR

- Fraccioneu la ingesta en menjades freqüents i poc copioses. Feu de 5 a 6 àpats al dia.
- Fixeu l'horari dels àpats i, sobretot, no us en salteu cap.
- Recordeu 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).
- Guardeu els aliments desaconsellats (xocolata, patates xips, caramels, bombons, pastisseria) en llocs poc accessibles i en recipients opacs.
- Recordeu que el que no es compra, no es menja.
- Prepareu una llista d'activitats per quan tingueu ansietat per menjar. Per exemple: caminar, fer manualitats, punt de creu...
- Apregueu a relaxar-vos a fi d'evitar tensions que creen ansietat. Per exemple: ioga, taitxí...

Què puc prendre en moments que no controlo l'ansietat...?

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

ALIMENTS BAIXOS EN CALORIES

BEGUDES:

- Infusió edulcorada, (te, camamilla, poliol, marialluïsa, til·la, valeriana).
- Suc de tomàquet, pastanaga o altres hortalisses (1 got).
- Refrescos light.
- Llimonada casolana 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.
- 1 poma al forn sense sucre.
- 2 albercocs o 1 préssec, 2 mandarines, 1 kiwi, 1 taronja.
- 1 pastanaga mitjana.

CEREALS:

- 1 *biscote*.
- 1-2 cullerades de cereals enriquits amb fibra, no ensucrats.
- 1 "tortita" o coqueta d'arròs.

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.