

RETO

Nutr mamá

MODERNA

AZÚCAR, EL DULCE ENEMIGO

¿Qué pasa con el azúcar y la ansiedad?



RETO

Nutr mamá

MODERNA



® Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción y/o ventas total o parcial.

El contenido de este libro es puramente informativo por lo que no debe usarse como sustituto de recomendaciones médicas ni nutricionales, diagnósticos, o tratamientos profesionales.

Huye del círculo **vicioso**

Es muy común encontrarnos con la típica situación en la que queremos ese dulcito y para auto-justificarnos pensamos *“una probadita no hace daño”* y ¡pum! Inmediatamente buscamos darle gusto a nuestro paladar.

En niños es incluso mucho más común este escenario, sobre todo para las reuniones familiares o de amigos... Ese sabotaje, presión social o incluso bullying cuando nos ven como *“bichos raros”* (porque buscamos no dar azúcar a los niños) es lo que la mayoría de veces, nos hace caer y dejarnos llevar por la corriente. De poquito en poquito y de probadita en probadita; somos nosotros mismos los que buscamos combustible el azúcar. En pocas palabras, entramos en un círculo vicioso.

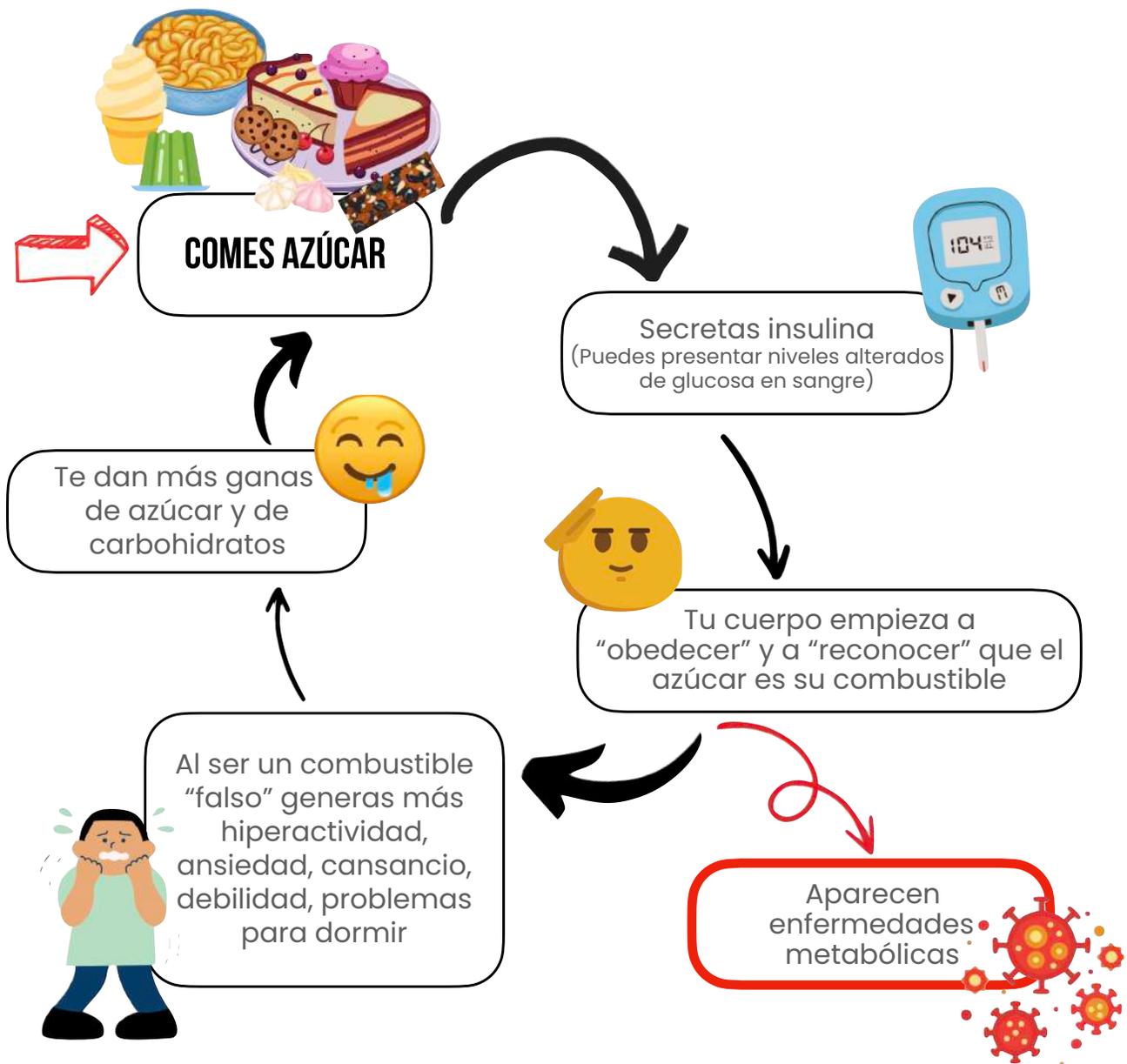
Ese círculo vicioso:

- Es el primer causante de sentir adicción o dependencia al azúcar
- Es lo que nos genera ansiedad, cansancio, fatiga, hiperactividad
- Es lo que nos hace sentir ganas de ese dulcito por las tardes
- Es lo que nos hace pensar en comer carbohidratos todo el día
- Es lo que nos lleva a desarrollar enfermedades

Por eso, para ayudar a tu hijo a que no entre en ese círculo vicioso y a que no tenga la famosa *“ansiedad por comer o por comer azúcar”* debemos entender qué es lo que pasa en nuestro cuerpo.

Romper el círculo vicioso que crea el azúcar y con esto la adicción y dependencia, es una tarea que se debe ir construyendo día con día, así que a pesar de los obstáculos o de las veces que sientes que van a caer, es importante seguir adelante. Recuerda siempre, tu hijo no es la misma persona con una adicción que sin ella.

CÍRCULO VICIOSO DEL AZÚCAR



Algunas cosas importantes a tener en cuenta:

- **Entre más azúcar comes, más azúcar te pide tu cuerpo**
- **Entre más veces al día comes azúcar, más veces al día tu cuerpo te pedirá azúcar.**

Esta es una ley que nunca falla... De ahí viene la importancia en trabajar por no llegar a entrar a ese círculo vicioso

Estrategias que te pueden ayudar...

	<p>Procura que el desayuno de tu hijo sea a base de proteínas y grasas</p>
	<p>Si deseas ofrecer fruta, hazlo siempre después de que ha comido su plato principal (especialmente la proteína)</p>
	<p>Entre las opciones del desayuno puedes ofrecer huevo, bacon, aguacate, incluso carne, pollo o atún o sardinas</p>
	<p>Evita ofrecer carbohidratos como primera comida del día</p>
	<p>Trata que tu hijo coma lo suficiente como para estar "tranquilo" o saciado. Las porciones no deberían ser tan pequeñas para tener hambre al ratito</p>
	<p>Si ofreces productos procesados, mira siempre los ingredientes que no contengan azúcares añadidos</p>
	<p>Intenta cocinar todas las comidas con opciones de grasas buenas como aceite de coco, aceite de oliva, mantequilla o ghee</p>
	<p>Los snacks no son necesarios, sin embargo; de necesitarlos puedes ofrecer huevitos de codorniz, jamón serrano, tiras de bacon, etc.</p>
	<p>Elimina el uso de pantallas a la hora de comer (TV, Tablet, Teléfono...)</p>
	<p>Procura que al anochecer, tu hijo no esté expuesto a luz azul</p>

Alimentos que sugerimos eliminar...

Al dejar atrás el azúcar, evita consumir estos alimentos o productos. De esta manera, tu proceso será mucho más fácil y sostenible de llevar.

 Pan, pastas	 Sodas (incluso si son light)	 Cereal
 Harinas	 Galletas	 Barritas
 Popcorn	 Chicle	 Edulcorantes

Alimentos que sugerimos incluir...

Estos alimentos te ayudarán como combustible y a que mantengas tus niveles de energía de forma óptima.

 Huevos	 Mantequilla	 Queso (Si los toleras)
 Proteínas animales	 Aceite de coco o aceite de oliva	 Aguacate
 Pescados y mariscos	 Bacon o panceta	 Vegetales (Producidos en tu localidad, de temporada)