



6 CONSEJOS PARA EVITAR COMER POR ESTRÉS O ANSIEDAD DURANTE LA CUARENTENA

Estás atrapado(a) en casa con una alacena llena de comida: **el distanciamiento social durante la pandemia de COVID-19 puede generar un efecto secundario no deseado: comer por estrés.**

Según los expertos del Centro Médico de la *Universidad de Rush* en Chicago, **puede ser tentador aliviar tu ansiedad con tus comidas reconfortantes favoritas, pero comer emocionalmente puede dañarte física y mentalmente.**

Por ello, te dejamos estos consejos cortesía de Joyce Córcega, directora de psicoterapia ambulatoria y psicología bariátrica de la citada universidad, y de la psicóloga clínica Mackenzie Kelly, que pueden ayudarte a evitar los malos hábitos alimenticios:

- 1. Establece un cronograma y síguelo al pie de la letra:** te ayudará a evitar que vayas a la cocina por un fastidio innecesario. «Utiliza pequeños períodos de tiempo para trabajar, relajarte/hacer ejercicio, comer y comunicarte con los demás», sugirió Córcega. «Si tienes un esquema planificado, es menos probable que sientas que el día es un gran espacio vacío, lo que puede hacer que te sientas sin rumbo y te lleve a comer en exceso».
- 2. Come comidas saludables:** Kelly recomendó planificar comidas y refrigerios al comienzo de cada día. «Si esperas hasta tener hambre para decidir qué vas a comer, puedes terminar comiendo de más o eligiendo algo con más calorías, lo que es posible evitar si planeas tu comida y refrigerios por adelantado», advirtió. Recuerda: los alimentos procesados pueden ser convenientes, pero estos alimentos hacen que sea más fácil comer en exceso. Elige opciones saludables en su lugar.
- 3. Evita los antojos:** cuando estás aburrido(a), es fácil recurrir a la comida, así que mantente ocupado(a). «Si te sientes atrapado(a), aburrido(a), perdido(a) o frustrado(a), intenta comprender y etiquetar el sentimiento y luego decide qué puedes hacer al respecto», aconsejó Córcega. «Esto podría incluir encontrar una tarea más sencilla para trabajar, cambiar tareas por completo, tomar un descanso o consultar con un colega».
- 4. Mantén las tareas separadas:** no uses tu habitación como comedor. «Escoge un espacio dentro de tu casa para que sea exclusivamente el lugar donde comas, y trata de mantener tus espacios de trabajo y de relajación separados del lugar de las comidas», recomendó Kelly.
- 5. Encuentra otras formas de controlar el estrés:** intenta comunicarte con un amigo o miembro de la familia, limpiar un armario o un cajón, transmitir una clase gratuita de ejercicios en el hogar o cualquier otra estrategia saludable para ayudar a reducir el estrés.
- 6. Mantente conectado(a):** es fácil aislarse. Usa la tecnología para mantenerte en contacto con tus seres queridos. Organiza un maratón de películas, video chatea con amigos y seres queridos con frecuencia, y no tengas miedo de llamarlos.

Vía: ClickSalud

Síguenos en nuestras redes sociales

