



Cuando iniciamos un régimen para disminuir de peso, donde surge la más común de las preguntas: “¿Podré controlar mi hambre?”. Lo que debemos tener en cuenta es que vamos a disminuir cantidades, aumentar frecuencias y mejorar la calidad de nuestros alimentos.

Los alimentos saciantes son aquellos que tienen el efecto de dar saciedad al estómago, mayormente por permanecer más tiempo en él, ayudando así a adelgazar sin tener que pasar hambre o tener mayor ansiedad por comer.

Es importante recordar que las entre-comidas pueden ser de gran ayuda para combatir la ansiedad que algunas personas tienen y así no llegar con tanta “hambre” a las comidas principales, todo va depender del tipo de alimentos que vayamos a consumir.

Te damos algunos modelos para que las puedas incluir en tus diferentes comidas.

**DESAYUNO:****Waffles de avena con frutos secos.**

\*\* La avena, es un cereal integral, con un alto contenido de fibra, lo que nos brinda el efecto saciante además de ser una buena alternativa para disminuir el colesterol en nuestro cuerpo.

**MEDIA-MAÑANA****Mix de frutas con yogurt light**

\*\*Cuanto más fibra y agua contiene la fruta, mayor es la sensación de saciedad que otorga. Ejemplo: Tuna, naranja, manzana, pera, durazno, uvas, ciruelas, piña, etc.

**ALMUERZO****Saltado de champiñones**

\*\*Poseen fibra. La mejor manera de prepararlas es hirviéndolas primero y añadiéndolas a una preparación, por ejemplo a las ensaladas.

**Ensalada saciante:** zanahoria, pimiento, choclo, betarraga, huevo y pecanas.

\*\*Tienen gran cantidad de fibra y agua, entre ellas: espárragos, alcachofas, espinaca, vainitas, tomate, apio caigua, pepino, lechuga, col, etc.

**MEDIA-TARDE****Yogur con 02 cdas de chía o linaza**

\*\* La chía y linaza poseen un alto contenido de pectina, tipo de fibra, pues retarda el vaciamiento gástrico, lo que le confiere su efecto saciante.

**CENA:****Sandwich de pan pita con palta y verduras (tomate, cebolla, apio)**

\*\*Incluye siempre verduras crudas en tus preparaciones ya que tienen mejor aporte de fibra.

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online/](http://www.nutriyachay.com/online/)

¿Atención a Domicilio?, más información



Alimentos saciantes

aquí: <http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>