

# 25 SabiTips Para Engañar el Apetito

1. Después de cada comida se debe permanecer sentados por lo menos 15 minutos, para que los sensores del intestino tengan la sensación de haber saciado el apetito.
2. Es mejor tomar medio vaso de jugo de naranja con agua mineral. Contiene menos calorías y nos dará una sensación de saciedad.
3. Al ver television en lugar de comer papas, chips, etc, es mejor comer una ensalada de lechuga, repollo, alcachofas hoja por hoja.
4. Comienza cada comida con un poco de proteína {queso, carne, pollo}y una taza de caldo claro de vegetales, pollo o carne sin grasa. Lo puedes preparar cada 3 o 4 días.
5. Es excelente comer huevos pasados por agua al desayuno, con una tajada de pan de granos, pechuga de pavo o pollo y queso gruyere. Son excelentes proteínas.
6. Un aperitivo fácil es el jugo de tomate {contiene menos calorías} con algunas gotas de salsa tabasco o salsa inglesa, es parecido al bloody mary y engorda menos.
7. Cuando tengas antojos de comer algo con muchas calorías, come un pedazo de queso, frutas, pedazos de apio o zanahorias.
8. Mantén en el congelador cubitos de hielo con agua de menta, fresa etc, saboréalos cuando sientas muchas ganas de comer.
9. Mantén en la cartera chicle sin azúcar o nueces, así calmaras el deseo de comer.
10. Debemos comer a horas en que se quemam mas calorías, es mejor comer más al desayuno y no a la comida.
11. Pequeñas cantidades de alimentos como ensalada, nueces, queso, huevo duro satisfacen el apetito.
12. Si vas a una reunión o cóctel muy tentador, lo mejor es comer un yogur en lugar de un huevo duro, el yogur ayudará a disminuir el apetito.
13. En las sopas, reemplaza las papas por calabacines, no cambiaran el sabor de ellas y son mas nutritivas.
14. Para aligerar las tortillas de huevo, puedes colocar 1/2 cucharadita de agua por huevo y por supuesto hacerlos sin grasa.
15. Si tienes que calentar la comida sin que se pegue te recomiendo usar un poco de agua o vino en lugar de aceite.
16. Mantén en la nevera alimentos saludables, como yogur, quesos se midescremados, frutas, legumbres crudas, huevos entre otros.
17. Bebe 2 o 3 vasos de agua antes de comer, no para llenar el estómago sino para diluir en la sangre la sustancia que estimula el apetito.
18. NO envuelvas las carnes y aves en tocineta, es mejor hacerlo en salchicha ya que esta contiene menos grasa y calorías.
19. Mantén en la nevera pepinillos o encurtidos en vinagre, si te da hambre corta unas rodajitas y comelo despacio.
20. Para que la carne asada a la parrilla se cocine por mucho tiempo sin secarse, puedes colocarle un poco de mostaza no aceite.
21. Te recomiendo ingerir alimentos con pocas calorías. Pan sin levadura, puedes colocar un poco de mostaza o una capa de mantequilla casi transparente.
22. Prepara sorbetes de frutas y verduras, puedes guardarlos en cubetas de hielo para sacar de uno a uno cuando los necesites. Puedes hacer lo mismo con el café.
23. Empieza la comida con una tajada de queso para saturar el apetito. Es mejor el queso gruyere que el queso dulce.
24. Si trabajas y llevas almuerzo, es mejor preparar varios platos en porciones individuales como tomates rellenos, pollo a la plancha, huevos de distintas formas etc.
25. Siempre carga una bolsita con pedacitos de apio, queso, rabanos, zanahorias, pepinos cohombros o nueces.