



# Guía FitCanario

## Ansiedad con la comida y picar entre horas

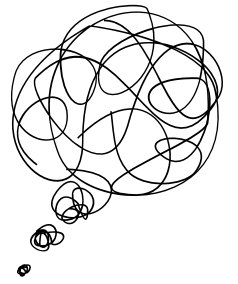
Cómo perder grasa sin vivir  
peleado con los antojos

[LEER AQUI](#)



@fitcanario

# Introducción



Si estás leyendo esto, seguramente te haya pasado alguna vez (o muchas):

- **Llegas a casa y arrasas con lo primero que pillas**
- **Abres la nevera o el armario sin tener realmente hambre**
- **Comes algo para calmar los nervios... y luego te sientes culpable**

Antes que nada quiero decirte que es normal y nos ha pasado a todos.

El **picoteo y la ansiedad con la comida** son muy frecuentes, sobre todo cuando:

- Hay estrés, cansancio, poco tiempo...
- No hay una buena estructura de comidas en casa
- Y cuando la casa está llena de ultraprocesados que “llaman” todo el rato

En FitCanario no trabajamos con dietas extremas ni con listas de alimentos prohibidos

Nuestro objetivo es **ayudarte a perder grasa sin sacrificar tu vida social y sin dietas estrictas**, aprendiendo a comer de forma más realista y consciente.

En esta guía te voy a explicar:

1. Por qué suele aparecer esa ansiedad y ese picoteo constante
2. Cómo comer para tener menos hambre sin control y menos ganas de picar
3. Qué hacer cuando igualmente te vienen ganas de picar
4. Ideas concretas de snacks/aperitivos que juegan a favor de tus objetivos

La idea no es que lo hagas todo perfecto, es que entiendas qué te pasa y tengas herramientas para gestionarlo mejor.

# 1. ¿Por qué siento esa ansiedad y esas ganas de picar?

Vamos a simplificarlo. Normalmente se juntan varias cosas:

## a) Muchas horas sin comer bien

Si pasas muchas horas con comidas muy flojas (poca proteína, poca saciedad) es normal que luego llegues a tope de hambre y arrases.

Ejemplo típico: Café + algo dulce por la mañana, comida rápida al mediodía... y por la tarde/noche: nevera + despensa entera

## b) Mucho azúcar y ultraprocesados

Alimentos muy altos en azúcar y ultraprocesados (bollería, galletas, golosinas, snacks de bolsa, etc.) suelen:

- Subir el azúcar en sangre muy rápido
- Bajarlo también muy rápido



Resultado:

Tu cuerpo te pide más y más al rato (por eso son tan adictivos, aparte de lo que generan en tus receptores de dopamina)

No te dejan satisfecho ni lleno, solo te generan más ganas de seguir comiendo (parte clave de esta industria 💰)

## c) Estrés, emociones y costumbre

Muchas veces no comes por hambre sino por tu estado anímico:

- Estrés del trabajo
- Agobios
- Aburrimiento
- Costumbre de “siempre como algo viendo la tele/serie”

La comida se convierte en una vía rápida para tapar sensaciones y “mejorar” ese estado de ánimo, pero no para alimentar el cuerpo.

## d) Entorno que no ayuda

Si en tu casa hay:

- Galletas, chocolate, bollos, papas fritas, dulces, natillas, yogures azucarados, helados...
- Todos a la vista, al alcance de la mano...

Y tú llegas cansado, con la cabeza a mil cosas... No es falta de fuerza de voluntad, es que el entorno te lo pone muy difícil. Te recomiendo **MUCHO** que empieces a **cambiar** ese **entorno**.

# 2. Cómo comer correctamente y tener menos antojos

No hay truco mágico, pero sí hay cosas que hacen mucha diferencia si las repites la mayor parte del tiempo:

## a) Meter **PROTEÍNA** y **FIBRA** en cada comida principal

La proteína ayuda a:

- Sentirte más saciado
- Regular mejor el apetito
- Evitar esos picos y bajones bruscos



La fibra la encontramos en alimentos de perfil integral, tanto como en frutas y verduras. La fibra tarda más en digerirse por lo que sentirás que estás lleno/a por más tiempo (saciedad)

Ejemplos:

- Huevos, claras, yogur alto en proteína, queso fresco batido.
- Pollo, pavo, carne magra, pescado, atún.

Legumbres (lentejas, garbanzos, judías)

Si tus comidas a lo largo del día son pura harina y azúcar, tu apetito va a estar mucho más inestable.

## b) Comer más “comida real” y menos cosas muy procesadas

Cuanto más basas tu alimentación en:

- Fruta
- Verduras
- Proteína de calidad
- Carbohidratos más saciantes (papas, arroz, avena, pan integral...)

Más fácil es que tu cuerpo se sienta lleno y estable, y menos necesidad tienes de picar basura cada dos por tres.

Al revés, si todo el día son:

- Salados, galletas, snacks, refrescos...
- Tu apetito se vuelve loco y la ansiedad se dispara más

## c) Cuidar las comidas principales

Si tus comidas principales son fuertes en proteína y algo de fibra (vegetales, fruta, legumbres), es más probable que entre comidas:

- Tengas menos ataques de hambre
- Y el picoteo que venga sea más manejable

No es solo controlar el picoteo. Es organizar mejor las comidas grandes para que el picoteo pierda fuerza. No me creas, compruébalo!

# 3. ¿Qué hago cuando me entran ganas de picar?

No siempre vas a poder evitarlo.  
Lo importante es tener estrategias para esos momentos.



## a) La mini-pausa consciente

Antes de lanzarte a la cocina, haz esto:

1. Para 1–2 minutos
2. Bebe un vaso de agua o una infusión (muchas veces tenemos sed)
3. Pregúntate: ¿Tengo hambre de verdad o me siento estresado, aburrido, ansioso...?

Si después de esa pausa sigues queriendo comer, vale está bien. Pero ya no es automático, es una decisión más consciente y verás que muchas veces te ahorrará el picoteo. Llevándolo a algo más mental, se trata de dominar tu cabeza, puro autodomínio.

## b) Test rápido de hambre real

Otra pregunta útil que me ha servido mucho en estos últimos años: ¿Me comería ahora algo sencillo, tipo una pieza de fruta o un plato de comida normal?

- Si la respuesta es sí, seguramente hay hambre real, y esto capaz te haga comer un buen plato
- Si la respuesta es no, quizá lo que quieres es algo muy específico (dulce, crujiente...), y probablemente venga más de la cabeza que del estómago...

## c) Cambiar la acción

Muchas veces solo necesitas romper el patrón cuando te vengan estos “ataques”:

- Da un paseo corto (te ayudará también a despejarte y encima perder grasa)
- Cambiar de habitación
- Hacer 10–15 respiraciones profundas (si crees que es tontería, prueba)
- Llamar a alguien, ducharte, lo que sea que te cambie la tarea mental (verás que a los 5 minutos no tienes ese “hambre” emocional que tenías)

No siempre funcionará, pero te ayuda a no ir en piloto automático hacia el armario o la nevera sin pensar en nada más

# 4. Opciones de picoteo que ayudan en tu proceso de pérdida de grasa

Claramente habrán días que vas a picar igual. No hay problema, pero: ¿y si te digo que hay **opciones tanto dulces como saladas que no te perjudicarán tanto mientras estás en tu proceso de pérdida de grasa?**

Mis clientes y yo los consumimos a diario.

La idea es que, si vas a picar, elijas cosas que:

- Te llenen más
- Aporten algo
- No se disparen tanto en calorías vacías
- Sean más nutritivas

Aquí van ideas FitCanario (o FatCanario 😊):

## ✅ Roscas / Palomitas de maíz 🍿

Las roscas (así decimos en Gran Canaria) bien hechas son una opción brutal para los que quieren picar:

- Mucho volumen
- Bastantes pocas calorías si no las inundas de aceite/mantequilla
- Sacian por la cantidad



Ojo: me refiero a millo/maíz para hacer roscas en casa (sartén o micro) con poco aceite/sal, no a las bolsas ultraprocesadas llenas de grasas raras.

## ✅ Yogur alto en proteína + acompañante 🥣

Por ejemplo:

- Yogur alto en proteína + fruta troceada
- Yogur alto en proteína + un puñadito pequeño de frutos secos
- Yogur griego sin azúcar + chorro de miel
- Yogur tipo Kéfir + chocolate >70%



Te da saciedad, algo dulce y proteína

## ✅ Fruta (a secas o acompañada) 🍊

La fruta no es el enemigo (como habrás escuchado en algún video). Al revés, consúmelas siempre que puedas:

- Sandía, melón, uvas, mandarinas...
- Fruta + un poco de queso fresco / yogur.



Alivia el “quiero algo dulce” pero sin el pico loco del azúcar ultra procesado. Si es verdad que hay frutas que aportan más calorías que otras, pero no va a ser tu problema de sobrepeso el hecho de comer fruta...

# 4. Opciones de picoteo (parte 2)

---

## ✅ Verduras crujientes 🥕

Para los que son de masticar algo:

- Zanahoria en bastones
- Pepino, tomatitos cherry, pimientos en tiras



Puedes acompañarlas con un poco de hummus, queso batido aliñado, etc.

## ✅ Tostada / bocadillo decente

A veces lo que necesitas es comer algo de verdad, no dos galletas:

- Pan integral + jamón, pavo, queso fresco, atún...
- Bocadillito pequeño bien montado.



Mucho mejor eso que estar picando cosas sin parar.

## ⚠️ Frutos secos: buenos, pero muy calóricos 🥜

Los frutos secos son saludables, sí, pero también son muy calóricos.

Claves:

- No comas de la bolsa
- Sírvelos aparte: un puñadito (15–20 g aprox.)
- Úsalos como complemento (en yogur, en ensalada, etc.), no como una bolsa infinita mientras ves la tele porque te disparará de calorías.



# 5. Tu mentalidad: Cierra el círculo vicioso

---

Algo que veo mucho en personas que me contactaron:

**Pico con ansiedad → me da culpa → “ya la cagué” → como más → más culpa**

Ese bucle es lo que más te hunde. Quiero que te quedes con esto:

- Un momento de picoteo **no arruina** tu proceso (todos los días si)
- Lo que marca la **diferencia** es lo que haces **después**:
  - ¿Lo usas como excusa para tirar el día?
  - ¿O vuelves a tu plan en la siguiente comida y sigues adelante?

Si aprendes a:

- **Comer mejor** en tus comidas principales
- Tener snacks **más inteligentes** a mano
- **Entender cuándo comes** por hambre y cuándo por emoción.
- Y no machacarte cuando no sale perfecto

Vas a notar que tu ansiedad con la comida baja y tu sensación de control sube.



# 6. Conclusión

---

**Si con todo esto sigues perdido/a...**

Con esta guía ya tienes muchas herramientas para:

- Entender mejor tu ansiedad con la comida
- Organizar mejor tus comidas
- Elegir mejores opciones cuando picas

Aun así, es normal que haya gente que sienta que, por mucho que lea esto, **se pierde al aplicarlo en su día a día:**

- Horarios raros
- Trabajo y estrés
- Familia, vida social
- Historial de dietas y culpa

Ahí es donde entra el trabajo que hago en FitCanario con la gente 1 a 1:

- Te ayudo a organizar tus comidas según tus horarios reales.
- Ajustamos cantidades a tu caso concreto (no plantillas genéricas).
- Trabajamos justo estas situaciones: ansiedad, picoteo, vida social, etc.
- Y no lo haces solo, lo haces con alguien encima, guiando y corrigiendo.

Si después de leer esto sientes que no es falta de ganas, sino de claridad y acompañamiento, puedes escribirme por privado y te explico cómo podría ayudarte de forma más personalizada.

Nos vemos dentro 🤝

David Canario | FitCanario



@FITCANARIO



+1(786) 710-1479



[www.fitcanario.com](http://www.fitcanario.com)

