



Energía estable todo el día, menos antojos

Menos bajón, menos antojos, más claridad mental. Descubre por qué aparecen los antojos y cómo estructurar tus comidas para que la energía dure de verdad.

People &
HEALTH
Dr. Eduardo Marín Consultores



¿Por qué aparecen los antojos?

Los antojos no aparecen "porque sí". Casi siempre son una señal de que algo en tus comidas necesita ajustarse.

Glucosa inestable

Comidas con carbohidratos rápidos suben y bajan el azúcar en sangre rápidamente.

Poco nutriente

Almuerzos bajos en proteína o fibra no generan saciedad real.

Ayuno largo

Muchas horas sin comer disparan el hambre y la ansiedad por dulce.

Otros factores

Estrés acumulado, poca hidratación y cansancio mental también provocan antojos.

El bajón post-comida



Cuando el almuerzo se basa casi solo en **carbohidratos de rápida absorción** —pan, fideos, arroz blanco, puré, bebidas azucaradas o postres— es muy probable que aparezca el clásico bajón:

Cuando armamos una comida con **mejor estructura**, la energía dura mucho más.

 Sueño y pesadez

 Poca concentración

 Ganas de seguir comiendo comiendo

La solución: estructura tus comidas

No se trata de comer menos, sino de **combinar mejor**. Estos 4 pilares transforman cómo te sientes en la tarde.



Empieza por la proteína

Da saciedad real y frena el impulso de comer rápido: pollo, huevo, pescado, legumbres, yogur griego, quesillo.



Agrega grasas saludables

Maní, palta, semillas y frutos secos aumentan la saciedad y hacen que la colación dure más.



Elige carbohidratos de bajo índice glicémico

No los elimines, elige mejor: avena, pan integral, arroz basmati, quinoa, papa con cáscara, frutas enteras.



No llegues con hambre a la tarde

Una colación bien pensada evita terminar con ansiedad por dulce al final del día.

Colaciones útiles para la oficina



Una buena colación combina **proteína + fibra + algo saciante**.



Yogur natural o griego
+ fruta + canela



Manzana +
mantequilla de maní
maní



Puñado de frutos
secos + fruta



Pan integral con
quesillo y tomate



Huevo duro + fruta



Avena overnight

"El antojo de la tarde no siempre pide azúcar: muchas veces pide mejor estructura en tus comidas."

No se trata de prohibirse lo dulce, sino de elegir opciones que no te dejen con más ansiedad una hora después.

3 recetas dulces fit

La idea no es privarte ni sufrir por algo dulce. Estas recetas aportan más saciedad, mejor nutrición y mucho menos rebote de glucosa.



Tiramisú fit

Yogur griego + avena + café frío + cacao. Proteico, saciante y sin el rebote del postre clásico.



Snickers fit

Dátiles + mantequilla de maní + chocolate amargo 70%. Dulce, saciante y con grasas saludables.



Ferrero Rocher fit

Avellanas + avena + cacao + chocolate amargo. Calma el antojo en formato pequeño y controlado.

Receta: Tiramisú fit



Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural sin azúcar
- ½ taza de café frío preparado
- ½ taza de avena molida o galletas de avena sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cda. de cacao amargo en polvo
- Endulzante a gusto (opcional)

Preparación

1. Mezcla el yogur con vainilla y endulzante. Reserva.
2. Humedece la avena molida con el café frío (húmeda, no líquida).
3. Arma capas en vasitos: avena-café, yogur, avena-café, yogur.
4. Espolvorea cacao amargo por encima.
5. Refrigera 1-2 horas antes de servir.

✔ Aporta proteína, es más saciante y evita el postre que da placer rápido pero hambre al rato.

Receta: Snickers fit

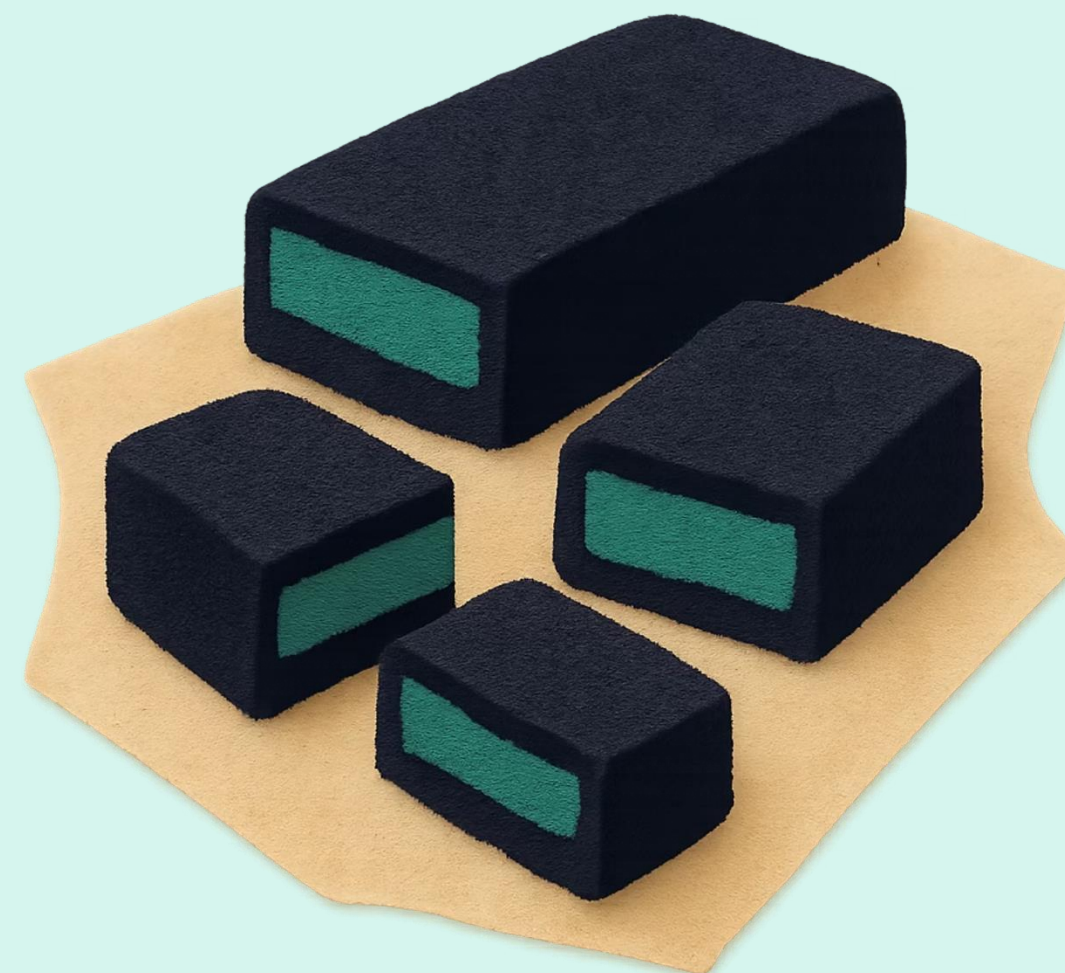
Ingredientes

- 1 taza de dátiles sin carozo (remojados 10 min)
- 2-3 cdas. de mantequilla de maní
- ¼ taza de maní natural picado
- 80 g de chocolate amargo +70% cacao

Preparación

1. Procesa los dátiles hasta formar una pasta y presiónala en un molde rectangular.
2. Agrega una capa de mantequilla de maní y el maní picado encima.
3. Cubre con chocolate amargo derretido.
4. Refrigerar 1 hora o congelar 20-30 min hasta que esté firme.
5. Corta en barras y conserva refrigerado.

- ✔ Combina dulce + grasa saludable + fibra para una estabilidad muy superior a una barra ultraprocesada.





Receta: Ferrero Rocher fit

Ingredientes

- ½ taza de avellanas + ½ taza de avena
- 2 cdas. de cacao amargo en polvo
- 2-3 cdas. de mantequilla de maní o yogur griego espeso
- 8-10 avellanas enteras para el centro
- 60-80 g de chocolate amargo +70% cacao
- Endulzante a gusto (opcional)

Preparación

1. Procesa avena, avellanas, cacao y endulzante hasta obtener una harina gruesa.
2. Agrega mantequilla de maní o yogur hasta formar una masa moldeable.
3. Envuelve una avellana entera con la masa y forma bolitas.
4. Baña en chocolate derretido o pasa por cacao en polvo.
5. Refrigerera 30-60 min hasta que estén firmes.

✔ Calma el antojo de "algo rico" en formato pequeño. No se trata de prohibirse, sino de elegir mejor.

Profesionales - Agenda tu hora

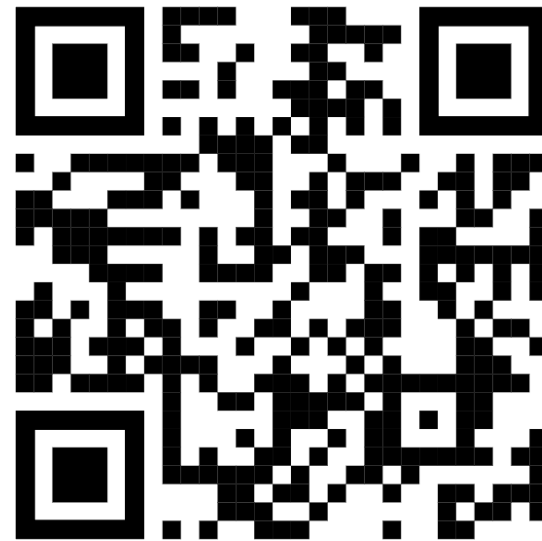
Nutricionista



Nta. Natalia Rossel



Psicóloga



Ps. Margaret Gibson



Médico



Dr. Rubén Robinson



People & HEALTH

Dr. Eduardo Marín Consultores

Servicio Médico de Casa Matriz



Don Carlos 2939, Of. 602, Las Condes, Santiago, Chile



+56 9 6786 8261



doctor@doctormarin.cl



www.doctormarin.cl