

[Inicio](#) > Pero ¿por qué tengo antojo de fresas?

Compartir Artículo

X



## Pero ¿por qué tengo antojo de fresas?

Ayer otra vez no pude resistirme y ¡busqué el frasco de jalea! Y eso que había jurado no volver a hacerlo... Esta mañana, le ha tocado el turno al olor de las tostadas, que me ha revuelto el estómago. Mi pareja me ha puesto el apodo de "Comelona". ¡Qué gracioso! Pero... ¿por qué me asaltan estos antojos y estos ascos?

<https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Pero ¿por qué tengo antojo de fresas?

(0 opiniones)

Ayer otra vez no pude resistirme y ¡busqué el frasco de jalea! Y eso que había jurado no volver a hacerlo... Esta mañana, le ha tocado el turno al olor de las tostadas, que me ha revuelto el estómago. Mi pareja me ha puesto el apodo de "Comelona". ¡Qué gracioso! Pero... ¿por qué me asaltan estos antojos y estos ascos?

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:23

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Ayer otra vez no pude resistirme y ¡busqué el frasco de jalea! Y eso que había jurado no volver a hacerlo... Esta mañana, le ha tocado el turno al olor de las tostadas, que me ha revuelto el estómago. Mi pareja me ha puesto el apodo de "Comelona". ¡Qué gracioso! Pero... ¿por qué me asaltan estos antojos y estos ascos?

## **Antojos y los episodios de hambre**

Todas las mujeres embarazadas pueden dar fe de haber experimentado ganas reales, prácticamente irresistibles, de comer. Algunas teorías afirman que puede ser el modo en que el organismo satisface sus necesidades y, por ende, evita las carencias. Así, un antojo de carne roja reflejaría una carencia de hierro, un antojo de chocolate, una necesidad de magnesio... La idea es seductora pero ¡no necesariamente exacta! En realidad, son más bien las hormonas (¡para variar!) las que según parece siembran la cizaña entre nuestros hábitos alimentarios.

## **Las hormonas, nuestras mejores enemigas**

Aunque imprescindibles para asegurar el buen desarrollo del embarazo y los intercambios entre la placenta y el feto, las hormonas te juegan malas pasadas. Empezando por la alteración del olfato y el gusto, a causa del aumento de la concentración de estrógenos. Resultado: Lo mismo puede darte por devorar alimentos que antes odiabas como por marearte ante olores de lo más normales. No te preocupes: ¡en muchos casos, este estado desaparece después del primer trimestre!

Por lo que respecta a los episodios de hambre, al parecer son una manera de prevenir la hipoglucemia, trastorno al que están más predispuestas las mujeres durante el embarazo. A no ser que todos estos fenómenos no sean más que un mecanismo que refleja una necesidad acrecentada de atención por parte de la futura madre. Resumiendo: ¡a día de hoy, las causas de la ingestión excesiva, los antojos y las aversiones todavía son un misterio!

## **¿Cómo lidiar con los antojos y episodios de hambre?**

Ceder a los antojos y comerse un pastel de fresas no está prohibido, ¡al contrario! No presenta mayor importancia si mantienes una alimentación variada y equilibrada, si no abusas de los alimentos demasiado ricos en azúcares o grasas, si tu curva de peso permanece normal y si no estás comiendo a cada momento.

Para contrarrestar los antojos y los episodios de hambre, la mejor solución sigue siendo hacer tres comidas equilibradas al día, y permitirse una o dos meriendas: a media mañana y a media tarde. Optando por las féculas (cereales integrales, pan integral, legumbres...) que liberan energía de larga duración y sacian bastante. Si estás obligada a controlar el peso, acostúmbrate a reservarte el postre para tomarlo en la merienda, por ejemplo.

Y, sobre todo, no te reprimas. No pasa nada por ser golosa y satisfacer esos pequeños caprichos... dentro de unos límites razonables, ¡evidentemente!

### **Carlota, madre de Javier, Emma y Jorge:**

*"En mi tercer embarazo, me dio por volver a los orígenes... sólo me apetecía comer cosas sencillas, tipo puré, jamón, sándwiches de jamón y queso, y pasta con mantequilla (¡ay, qué ricas las sopas de letras de los primeros meses!). Por lo que me encontré preparando los mismos platos para mis hijos y para mí. En la mesa, mi marido nos miraba enternecido, ¡aunque con cierta perplejidad también!"*

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas>

### **Enlaces**

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pero\\_por\\_que\\_tengo\\_antojo\\_de\\_fresas.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pero_por_que_tengo_antojo_de_fresas.jpg)  
¿por qué tengo antojo de fresas?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Pero%20%C2%BFpor%20qu%C3%A9%20tengo%20antojo%20de%20fresas%3F&url=https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/pero-por-que-tengo-antojo-de-fresas>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2276>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>