

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Tengo antojo de fresas, ¿por qué será?

Comparte esto

X



Tengo antojo de fresas, ¿por qué será?

¡Otra vez no pude resistirme! Y... ayer busqué el frasco de jalea. Juré que no a iba a comer más pero no pude aguantar. Mientras que hay días que no paran los antojos, hay otros en los que no aguanto ciertos olores. Esta mañana, le ha tocado el turno al olor de las tostadas, que me ha revuelto el estómago. Pero... ¿por qué me asaltan estos antojos y estos ascos?

<https://www.momandme.nestle.com/tengo-antojo-de-fresas-por-que-sera> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Tengo antojo de fresas, ¿por qué será?

¡Otra vez no pude resistirme! Y... ayer busqué el frasco de jalea. Juré que no iba a comer más pero no pude aguantar. Mientras que hay días que no paran los antojos, hay otros en los que no aguanto ciertos olores. Esta mañana, le ha tocado el turno al olor de las tostadas, que me ha revuelto el estómago. Pero... ¿por qué me asaltan estos antojos y estos ascos?

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Antojos y las ganas de devorarme todo

Cualquier mujer embarazada puede dar fe de haber experimentado ganas irresistibles, de comer algo en específico. Hay teorías que afirman que los famosos antojos son el modo en que el organismo avisa sus necesidades y, por ende, evita las carencias. Por tanto, un antojo de chocolate reflejaría una necesidad de magnesio, un antojo de carne roja, una carencia de hierro, ... Esta teorías es atractiva pero ¡no precisa! Ya que, en realidad, son más bien las hormonas (¡sí, para variar!) las causantes de alterar nuestros hábitos alimentarios.

Las hormonas y su manía de alterarnos

Aunque las hormonas son imprescindibles para asegurar el buen desarrollo de tu embarazo y los intercambios entre la placenta y el feto, sus efectos te juegan malas pasadas. Basta mencionar la alteración del olfato y el gusto, que provoca el incremento de estrógenos. Por eso ahora puede darte por devorar alimentos que antes odiabas, mientras que olores de lo más normales te provocan mareos. Pero no te abrumes: ¡con frecuencia, este estado desaparece después del primer trimestre!

¿Pero por qué tengo tanta hambre?

Los episodios de hambre son una manera de prevenir la hipoglucemia, un trastorno el cual las mujeres están más predispuestas durante el embarazo. Sin embargo ¡a día de hoy, las causas exactas de la ingestión excesiva, los antojos y las aversiones todavía son todo un debate!

¿Cómo lidio con esos antojos y episodios de hambre?

Ceder a los antojos de vez en cuando, no presenta mayor importancia si tienes una alimentación variada y equilibrada. Comerse un pastel de fresas no está del todo prohibido, mientras no abuses de los alimentos demasiado ricos en azúcares o grasas. ¡Todo estará en orden si tu curva de peso permanece normal y si no estás comiendo a cada momento!

Lo mejor que puedes hacer para contrarrestar los antojos y los episodios de hambre es hacer tres comidas equilibradas al día, y permitirse una o dos meriendas: a media mañana y a media tarde.

Otro tip es optar por las féculas (legumbres, pan integral, cereales integrales...). Estos alimentos liberan energía de larga duración y sacian por bastante tiempo. Si debes controlar el peso, acostúmbrate a comer el postre como parte de la merienda por ejemplo.

No pasa nada por darte un gusto y satisfacer esos pequeños caprichos... dentro de los límites razonables, ¡obviamente!

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](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/tengo-antojo-de-fresas-por-que-sera>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/tengo-antojo-de-fresas-por-que-sera>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tengo-antojo-de-fresas-por-que-sera&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pero_por_que_tengo_antojo_de_fresas_¿por_qué_será?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Tengo%20antojo%20de%20fresas%2C%20%C2%BFpor%20qu%C3%A9%20ser%C3%A1%20antojo-de-fresas-por-que-sera>

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

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2276>

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