



**Centro Alsándara**

---

Bienvenid@ a nuestro ebook

# *Ansiedad por el azúcar*

"Ansiedad por azúcar: cómo calmarla de forma natural"

La ansiedad por comer dulce por las tardes es una queja muy frecuente en consulta, y suele tener causas tanto físicas como emocionales.

En este pequeño ebook te comparto por qué sucede y cómo puedes ayudarte con herramientas sencillas desde la alimentación consciente, la fitoterapia y el Ayurveda

[www.alsandara.com](http://www.alsandara.com) - [@centro.alsandara](https://www.instagram.com/centro.alsandara)



# ¿Cómo calmar la ansiedad por azúcar en las tardes?



## Causas comunes de la ansiedad por azúcar por las tardes

- Bajada de glucosa (hipoglucemia leve) tras muchas horas sin comer.
- Desequilibrio en los macronutrientes: comidas ricas en harinas y azúcar.
- Estrés y cansancio mental que llevan a buscar placer inmediato.
- Falta de descanso: dormir mal aumenta los antojos.
- Hábito o recompensa emocional asociada a la tarde.
- Desconexión emocional, aburrimiento o vacío interno.



## Recomendaciones naturales y ayurvédicas para calmarla

### 1. Incluir grasas buenas y proteínas en el almuerzo

Comer aguacate, frutos secos, aceite de oliva y proteínas vegetales o animales ayuda a estabilizar la glucosa y evitar antojos.

### 2. Infusiones dulces y especiadas

Toma una infusión de canela, regaliz y anís estrellado, o una golden milk con cúrcuma, leche vegetal y miel.

### 3. Snacks inteligentes

Si realmente tienes hambre, opta por dátiles con tahini, manzana con crema de almendra o galletas caseras de avena sin azúcar.

### 4. Movimiento suave y exposición a la luz natural

Una caminata al aire libre o estiramientos ayudan a reducir el cortisol y despejar la mente.

### 5. Respiración consciente

Practica la técnica 4-7-8 o respiración profunda para cortar el impulso del antojo emocional.

### 6. Hidratación

Muchas veces confundimos sed con hambre. Bebe agua tibia con limón o infusiones reconfortantes.

### 7. Plantas y suplementos que ayudan

Algunas opciones son canela, ashwagandha, gymnema sylvestre, cromo y magnesio.

Consulta con un profesional.



# En Ayurveda

Desde la visión ayurvédica, los antojos por azúcar pueden estar relacionados con un desequilibrio de Vata (vacío, nerviosismo) o de Pitta (exigencia, frustración).

Se recomienda calmar con sabores dulces naturales, alimentos cálidos y especiados, grasas suaves y rutinas nutritivas como la autooleación, la meditación o el descanso consciente..

**Espero que estas ideas te acompañen y te ayuden  
a conectar con tus verdaderas necesidades**

**Alsándara te acompaña en cada uno de tus procesos**

*La Naturaleza es la que Cura*

**[www.alsandara.com](http://www.alsandara.com) - [@centro.alsandara](https://www.instagram.com/centro.alsandara)**