**Antojos extravagantes y dónde encontrarlos: guía para embarazadas**

* *17% de las embarazadas dijo tener antojos de comida mexicana o algo picoso.*
* *Sí existen los antojos ante opciones no comestibles como tierra, ceniza y más.*

Dicen las tías y las abuelas, que si las mujeres embarazadas no sacian sus antojos, el o la pequeña nacerá con la cara de aquello que no se comió; otras mencionan que nacerá con una mancha o lunar con la forma de ese alimento. Y aunque sean sólo supersticiones, el cuerpo y las hormonas ya están haciendo demasiado como para no consentirse con chocolates, papitas o disfrutar de una [chamoyada](https://www.instagram.com/soychilimbalam/).

Una comunidad digital para mujeres embarazadas realizó una encuesta sobre sus antojos y se encontró que casi un 40% de ellas tenía antojos de algo dulce, el 33% prefería los alimentos salados, el 17% de ellas moría por comida mexicana y cosas picosas, y el 10% quería sabores cítricos, como manzanas verdes y otros sabores ácidos.

Incluso se dice por ahí que hay mujeres que tienen antojos de cosas no comestibles, lo cual ¡es verdad! Las historias extrañas e irracionales del embarazo han llegado a oídos de todos, y se cuenta que hay quienes tienen antojo de hielo, de tierra, de ceniza, incluso de plástico y otras cosas no comestibles o tal cual que no son alimentos. Este fenómeno se conoce como “[pica](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222004000100004)” y hay datos que indican que puede manifestarse con una prevalencia que varía del 8% al 65%.

**¿Qué es lo que quiere la reina?**

Parece que para todo lo que se antoja y las variantes posibles no hay un sitio que pueda conjuntar todo y será un martirio, pero un oasis para las nuevas mamás podría ser [Chilim Balam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/), pues es el lugar perfecto para experimentar con libertad y mezclar los sabores sin importar si es salado, dulce, picoso, frío o lo que cada una se imagine, satisfaciendo los antojos sin límites y personalizándolos, así que se puede asegurar que ningún pequeño de la siguiente generación tendrá cara o lunares en forma de gomita, papas preparadas, chamoyada, paleta de hielo o banderilla de frutas picositas. Un antojo no se le niega a nadie.

Diferentes médicos asocian los antojos con los cambios hormonales que el cuerpo lleva a cabo en la gestación, en Estado Unidos, entre el 50% y el 90% de las embarazadas menciona haber tenido antojos, sin embargo, estos no son los mismos que se tienen en México; la naturaleza de los antojos varía dependiendo del punto del mapa en el mundo, de acuerdo con Julia Hormes, directora del Laboratorio de comportamientos de Salud de la Universidad de Albany.

Encuentra el antojo ideal en [Chilim Balam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/?hl=es-la), donde podrás elegir infinitas formas de mezclar lo que más te gusta, deseas y hasta que no habías imaginado.

**Acerca de Chilim Balam®**

Chilim Balam® es una empresa 100% mexicana fundada en 1996 que se caracteriza por su modernidad, variedad, calidad, servicio y limpieza. Está inspirada en la cultura maya y busca crear un diálogo entre las raíces culturales y el presente. El jaguar Balam, la imagen de la marca, representa la diversidad y riqueza de México. Entre los más de 500 productos que integran la oferta de Chilim Balam® se encuentran dulces, mix de semillas y botanas, bebidas, chamoyadas, una barra de productos preparados con deliciosos toppings como Chilimbaloko, Mechudo, Papas, Manzamoy con Salsa de Chamoy y Chilito en polvo, todo de la mejor calidad en el mercado, ideal para los antojadizos amantes del universo ilimitado de mezclas que se pueden armar.

Síguenos en:

Facebook: [SoyChilimBalam](https://www.facebook.com/SoyChilimBalam)

Instagram: [@soychilimbalam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/)

Youtube: [chilimbalammx](https://www.youtube.com/user/chilimbalammx/videos)

TikTok: [@soychilimbalam](https://www.tiktok.com/@soychilimbalam)