

Hambre y Sacidad



¿Realmente tiene hambre? En ocasiones, comemos porque creemos que deberíamos hacerlo, el reloj nos indica que es hora, o debido a que otros están comiendo. Concéntrese en consumir comidas pequeñas, y equilibradas con pequeñas meriendas saludables entre las comidas para mantener su energía al máximo y su hambre bajo control. Escuche a su cuerpo y coma cuando tenga hambre.

¿Cuándo debería parar de comer? Debería parar de comer hasta que se sienta satisfecho o casi lleno.

Para controlar la cantidad que come, escuche a su cuerpo. Aquí le mostramos como:

- Pare de comer 2 o 3 veces durante cada comida para preguntarse a sí mismo si todavía tiene hambre o si está comenzando a sentirse satisfecho.
- La sensación de saciedad o llenura no ocurre de inmediato. Comer lentamente ayudará.
- Después de terminar de comer, verifique como se siente de lleno. Nunca se quiere quedar muy hambriento o muy lleno. Es mejor estar entre **3 y 7** en la escala de hambre/saciedad en la siguiente página.



- Utilice esta escala para evaluar el hambre/saciedad en su *Diario de Alimentos y Actividad Física*.

Escala Hambre/Saciedad	
Nivel	<i>Utilice la siguiente escala para ayudar a determinar su nivel de hambre/saciedad:</i>
10	Incómodamente lleno o "enfermo"- "Lleno como en Acción de gracias"
9	Saciado e incómodo
8	Muy lleno, algo incómodo
7	Lleno, pero no incómodo- ya no tiene hambre
6	En el proceso de quedar lleno, pero todavía cómodo- en definitiva podría comer más
5	Neutral- ni con hambre ni lleno
4	Ligeramente con hambre, señales leves que su cuerpo necesita comida- puede esperar para comer
3	Con hambre, pero no incómodo- señales claras que su cuerpo necesita comida
2	Con bastante hambre, irritable, o ansioso- quiere comer todo lo que ve
1	Hambriento, se siente débil, mareado, con vértigo, o presenta otros síntomas de hambre extremadamente incómodos

