El hambre y la saciedad

¿Tiene hambre realmente? Algunas veces, comemos porque creemos que tenemos que comer, el reloj marca una hora determinada o porque otros están comiendo. Debemos comer porque realmente tenemos hambre.

¿Cuándo debe parar de comer? Debe comer solamente hasta que esté satisfecho o lleno, pero no demasiado lleno.

A fin de manejar cuánto comer y su peso, necesita escuchar a su cuerpo. Use la escala a continuación para determinar cuánto hambre tiene. Deje de comer 2 ó 3 veces durante cada comida y pregúntese si aún tiene hambre o si está comenzando a sentirse satisfecho. Las sensaciones de satisfacción o saciedad no ocurren inmediatamente por lo que puede ser conveniente comer lentamente. Después de que termine de comer, vea nuevamente cuán lleno está. Es conveniente que nunca esté demasiado hambriento ni demasiado lleno. Idealmente, debe encontrarse **entre 3 y 7** en la escala.

Índice	Sensaciones de hambre y saciedad
10	Tan lleno que se siente incómodo o “enfermo”, como después del día de Acción de Gracias.
9	Lleno que no puede más e incómodo
8	Demasiado lleno, un poco incómodo
7	Lleno, no se siente incómodo todavía pero ya no siente hambre
6	Se está llenando pero aún se siente cómodo y claramente podría comer más
5	Neutro, no tiene hambre ni está lleno
4	Tiene un poco de hambre; hay señales ligeras de que el cuerpo necesita comida pero todavía puede esperar para comer
3	Tiene hambre, no está incómodo todavía, con señales claras de que su cuerpo necesita comida
2	Tiene mucha hambre, está irritado o ansioso. Quiere comer todo lo que ve.
1	Se está muriendo de hambre, se siente débil, aturdido, mareado o tiene otros síntomas del hambre sumamente incómodos.