

ESCUCHE SU CUERPO... COMPRENDA LAS SEÑALES DE HAMBRE



Las señales de hambre son la forma del cuerpo de señalar que necesita alimentarse. Aprender a reconocer y responder a estas señales es fundamental para mantener una relación saludable entre los alimentos y el cuerpo.

¿Pero cuáles son exactamente? Las señales de hambre son **señales físicas y mentales** que indican que el cuerpo necesita alimentos. Varían según la persona y pueden ser de leves a intensas.

Señales de hambre físicas comunes

- Ruidos estomacales.
- Sensación de que el estómago está vacío.
- Dolor de cabeza leve o mareo.
- Sensación de debilidad o fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad o cambios en el estado de ánimo.

Señales de hambre mentales o emocionales comunes

- Pensamientos sobre comidas.
- Antojos de comidas específicas.
- Distracción por pensar en comer.
- Anticipación de las horas de las comidas.
- La visión o el olor de los alimentos.
- Un determinado lugar o una hora específica en los que normalmente come.

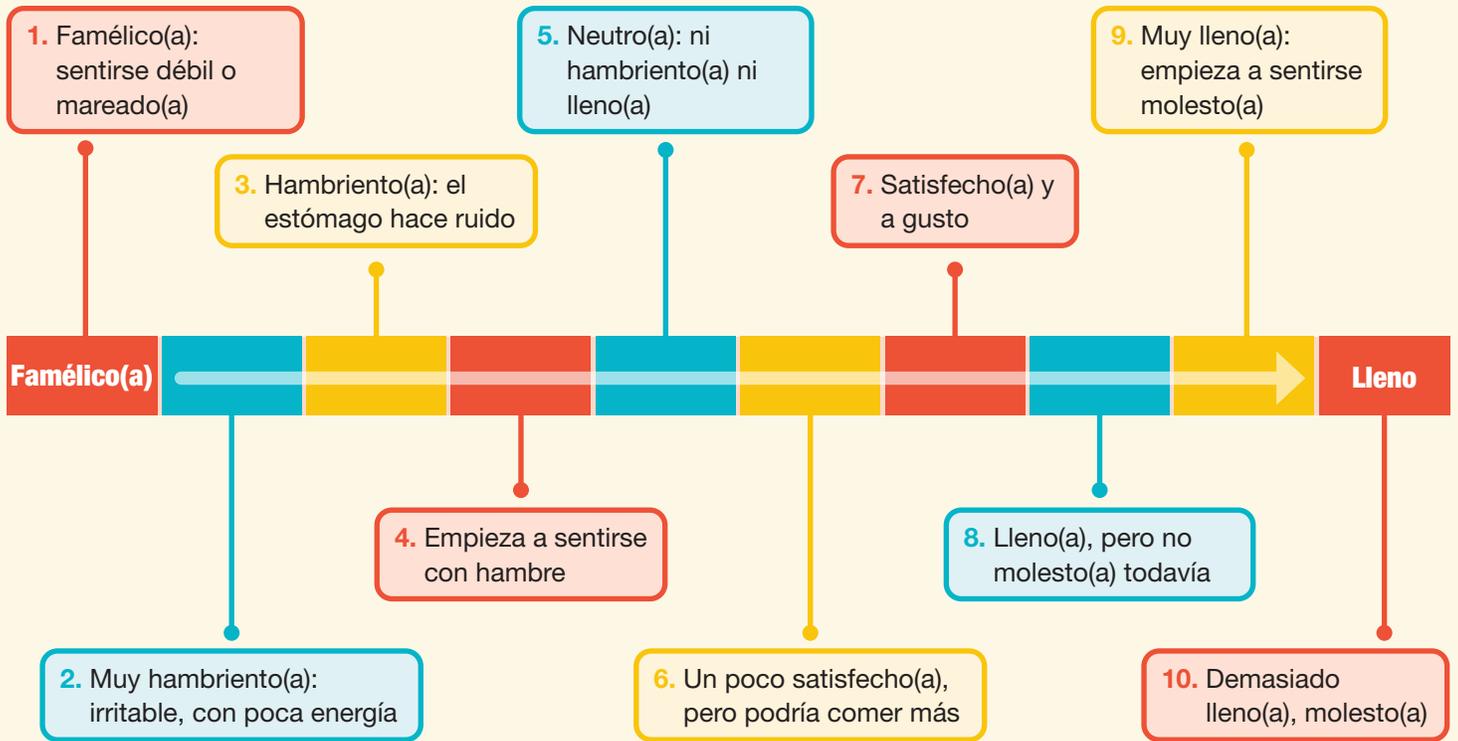
Responder a las señales de hambre físicas tiene muchos beneficios. Entre estos, se incluyen una mejor digestión, mejoras en los niveles de energía, menor probabilidad de comer de más o de menos, y una mejor relación en general entre los alimentos y el cuerpo.

Sin embargo, debe saber que, a veces, comemos por motivos que no son señales físicas. Es importante poder diferenciar entre una señal verdadera y otros factores desencadenantes de una alimentación irresponsable:

- 1 Alimentación emocional**
 - consumir alimentos en respuesta a sentimientos como el estrés, la tristeza o el aburrimiento.
- 2 Alimentación social**
 - comer porque otras personas lo hacen.
- 3 Alimentación habitual**
 - comer en determinados momentos o lugares porque generalmente lo hace.
- 4 Sed**
 - a veces, el hambre se puede confundir con la necesidad de beber.



La escala del hambre



A continuación, se presentan algunos consejos para ayudarle a captar las señales de hambre:

- 1 Coma conscientemente, sin distracciones.
- 2 Utilice la escala del hambre para evaluar su nivel de hambre.
- 3 Una vez que identifique la sensación de hambre, espere unos minutos para asegurarse de que realmente tiene hambre.
- 4 Hidrátese para evitar confundir la sed con el hambre.
- 5 Tenga un diario de comidas para identificar patrones.

Recuerde que el cuerpo de cada persona es diferente y que puede llevar más tiempo aprender sus propias señales de hambre. Sea paciente consigo mismo(a) a medida que desarrolla esta habilidad.

Para aprender más, hable con un miembro del **Equipo del Ensayo ZUPREME** en su próxima visita del ensayo.

