

# 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

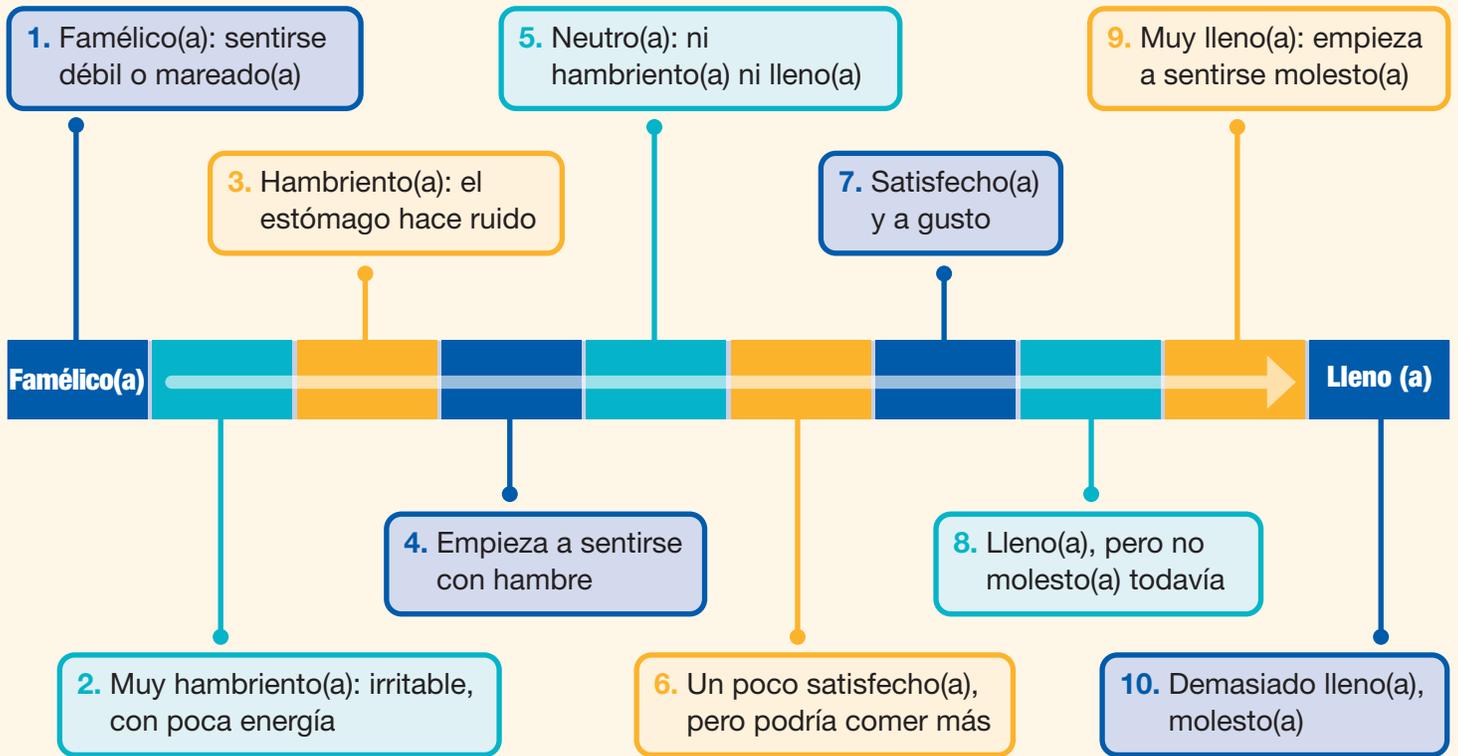
- comer en determinados momentos o lugares porque generalmente lo hace.

### 4 Sed

- a veces, lo que puede sentirse como hambre es en realidad una señal de que necesita beber agua.



## 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 2** en su próxima visita del ensayo.

