

# LA ESCALA DEL HAMBRE

La escala del hambre es una herramienta que puede ayudarlo a sintonizar las señales de hambre y saciedad de su cuerpo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hambrientos y sensación de debilidad	Mucha hambre irritabilidad falta de energía	Bastante hambre, el estómago empieza a gruñir	Principio de sentir hambre	Satisfecho, no hambre, no lleno.	Levemente lleno, agradablemente lleno	Un poco incómodo.	Sentirse lleno.	Dolor de estómago, Muy incómodo.	Tan lleno siente enfermo.
--------------------------------------	---	---	----------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------	-----------------	----------------------------------	---------------------------

## ESTRATEGIAS PARA UTILIZAR LA ESCALA DE LA COMIDA

- Se tarda unos 20 minutos en sentirse lleno después de comer. Disminuir la velocidad le da tiempo a su estómago para decirle a su cerebro que está lleno.
- Pregúntate en qué número estás antes de comer.
- Baja el tenedor entre bocado y bocado.
- ¡Habla! La conversación en la mesa crea naturalmente una pausa entre bocadillos
- Tomar agua entre comida
- Masticar más veces.
- Comience con porciones pequeñas y solo obtenga segundos si todavía tiene hambre (<5 en la escala de hambre).
- ¡Evita las pantallas mientras comes! Comer distraído significa que no nos damos cuenta cuando comenzamos a sentirnos llenos.
- Coma en la mesa para todas las comidas.



**Recuerde: los alimentos procesados no llenan mucho, mientras que los alimentos con fibra llenan más. Llena la mitad del plato con frutas y verduras, ¡y no te olvides de los cereales integrales!**

# LA ESCALA DEL HAMBRE

1	Hambrientos y sensación de debilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Mucha hambre, irritabilidad, falta de energía	Bastante hambre, el estomago empieza a gruñir	Principio de sentir hambre	Satisfecho, no hambree	Levemente lleno, agradablemente lleno	Un poco incómodo.	Sentirse lleno.	Dolor de estómago, Muy incómodo.	Tan lleno, siente enfermo.		