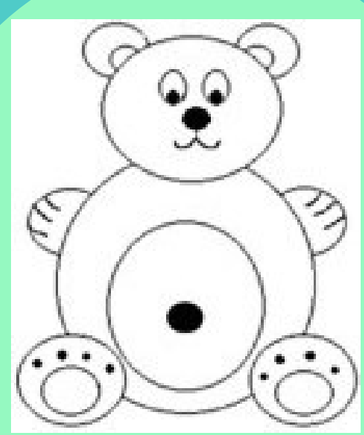
ESCALA DEL HAMBRE

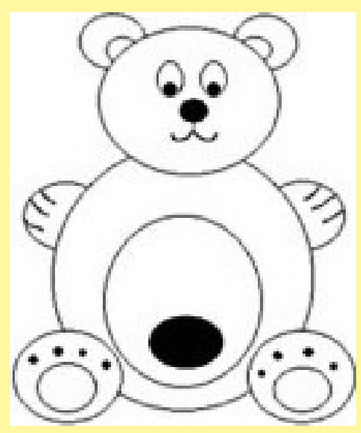
- La Escala del Hambre es una forma excelente de ayudarlo durante el día a reconocer cuándo es el mejor momento para empezar a comer y decidir cuándo parar de comer, sintiéndose satisfecho y lleno.
- Recuerde mantenerse hidratado para poder reconocer y sentir el hambre sin confundirlo con sed. La mayoría de las personas disfrutan la comida y comen cómodamente cuando están en un 3 en la escala.
- Cuando usa la Escala del Hambre, está escuchando plenamente a su cuerpo y prestando atención a su verdadera necesidad física de alimentos.

Estoy muy hambriento! Mi cuerpo está sin energías, me siento irritable y de mal humor



1

Tengo hambre y mi estómago se siente vacío. Mi cuerpo me dice que debo comer



2

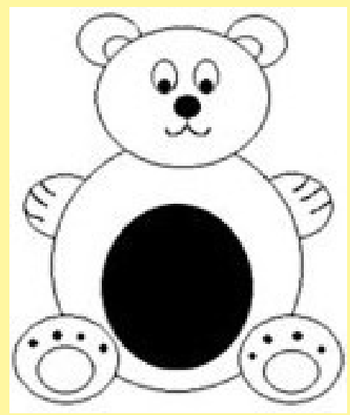
Me siento bien, satisfecho. No tengo mucha hambre ni me siento muy lleno

3

Estoy bastante lleno, pero todavía queda un poquito de espacio en mi estómago

4

Estoy muy lleno! Típico sentimiento de la Navidad. Me duele la barriga y no puedo comer nada más



5

• ¿QUÉ DEBO HACER SI ME DA MUCHA HAMBRE? •

- Esto tiende a suceder si ignora sus señales de hambre o salta comidas. También puede suceder en momentos atareados de su día donde es posible que no tenga tiempo para preparar y comer algo.

- Podría encontrarse en un 1 de la escala del Hambre. ¡En esta etapa puede sentir una urgencia de "comer todo ahora"! No siempre es fácil, pero tome un momento y siga estos tres pasos:

¡Antes de Comer!

- Cierre sus ojos y enfoque su atención en su estómago.
- Deje a un lado cualquier conocimiento que tenga sobre cuando comió por última vez y simplemente deje que su estómago le dé un número.
- Su cuerpo naturalmente debería sentir hambre (2 en la escala) aproximadamente cada 3-5 horas después de comer.

Coma un poco de algo (un pedazo de fruta o vegetal) para llegar a un 2 en la escala

Espere de 10 a 15 minutos y examine su nivel de hambre ahora

Si todavía califica su hambre como un 2, coma su comida en el horario habitual planificado. Coma normalmente hasta llegar a un 3 en la escala

¡Después de Comer!

- Deje de comer cuando esté cerca de un 4 en la Escala del Hambre, aún si eso significa dejar comida en su plato.
- Detenerse en un número mayor o convencerse de que debe dejar un plato completamente limpio significa que probablemente haya comido más de lo que su cuerpo necesita.
- Recuerde, la mayoría de las personas disfrutan de su comida y comen cómodamente cuando están en un 3 en la Escala del Hambre.