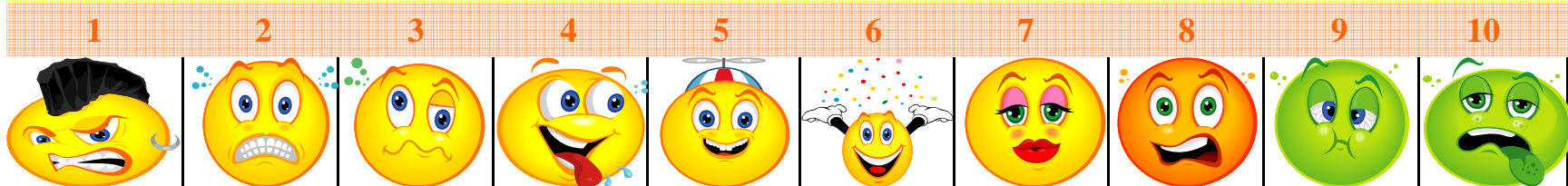


Escala de hambre/Hunger Scale

¿Sabías que el apetito y el hambre no son lo mismo?

El hambre es una sensación en tu cuerpo, una necesidad de comer. ¿Alguna vez te saltaste una comida porque te estabas divirtiendo mucho con tus amigos? ¿Sentiste ruidos en el estómago y la necesidad de comer algo rápido? Eso fue hambre.

El apetito no es la necesidad de comer. ¿Has estado alguna vez enojado o triste y de repente piensas que comer helado o dulce es una buena idea? Y puede que te comas el helado o el dulce aunque no tengas hambre: ese es el apetito que te impulsa. Es importante que sepas la diferencia entre apetito y hambre para que aprendas a comer cuando tengas hambre.



1. Hambre extrema, tienes retorcijones de hambre / Extremely hungry, hunger pangs
2. Mucha hambre / Very hungry
3. El estómago hace ruidos, empiezas a sentir hambre / Stomach growling, beginning to feel hungry
4. Ligeramente con hambre / Mildly hungry
5. Poca hambre pero no lleno / Not very hungry, but not full
6. Satisfecho y cómodo / Satisfied and comfortable
7. Empiezas a sentirte lleno / Beginning to feel full
8. Empiezas a sentirte muy lleno / Starting to feel very full
9. Lleno, te duele el estómago por la cantidad de comida / Uncomfortably full, stomach ache from food
10. Demasiado lleno, necesitas acostarte / Painfully full, need to lie down

Cuando uses la escala de hambre, pregúntate cómo te sientes cada vez que quieras comer algo. Si tu hambre es de “4” o más busca algo más que hacer. Toma agua, algunas veces creemos que tenemos hambre pero en verdad tenemos sed. Espera a que estés en el número “3” o en uno menor para comer.

Cuando comas ponle atención al hambre también. Trata de estar entre el “3” y el “6” en la escala del hambre y así no comerás más de lo que necesitas.