



INANUTRICION



"¿CÓMO SABER SI ESTÁS SIN TIENDO HAMBRE FISICA O EMOCIONAL?"



🎄 ¡Bienvenido al Día 5 del Calendario de Adviento
Saludable! 🎁

Hoy toca reflexionar sobre nuestra relación con la
comida, especialmente en esta época del año llena de
emociones y momentos especiales. ✨

✦ Hablemos sobre el hambre física y el hambre emocional:

Muchas veces, comemos no solo por necesidad física, sino también como respuesta a emociones como estrés, tristeza, alegría o incluso nostalgia. La clave no es juzgar, sino aprender a identificar lo que sentimos.

Características del hambre física:

- APARECE GRADUALMENTE Y SE INTENSIFICA CON EL TIEMPO.
- CUALQUIER TIPO DE COMIDA SATISFACE LA NECESIDAD.
- PROVIENE DE UNA SENSACIÓN FÍSICA: VACÍO EN EL ESTÓMAGO, GRUÑIDOS, LIGERA DEBILIDAD.
- SE SATISFACE AL COMER LO NECESARIO; NO REQUIERE MÁS.
- ESTÁ RELACIONADA CON NECESIDADES REALES DEL CUERPO.

Características del hambre emocional:

- APARECE DE REPENTE Y CON URGENCIA.
- USUALMENTE SE DESEA UN TIPO ESPECÍFICO DE COMIDA (COMO ALGO DULCE O SALADO).
- NO PROVIENE DEL ESTÓMAGO, SINO DE EMOCIONES (ABURRIMIENTO, ESTRÉS, TRISTEZA, ETC.).
- PUEDE LLEVAR A COMER EN EXCESO SIN SENTIR SATISFACCIÓN.
- TIENDE A GENERAR CULPA O INSATISFACCIÓN DESPUÉS DE COMER.

¿CÓMO PUEDES MANEJAR EL HAMBRE EMOCIONAL?

- **Identifica la emoción:** Pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo realmente?"
- **Haz una pausa:** Tómate unos minutos antes de comer para reflexionar.
- **Busca alternativas:** Pasea, escucha música, escribe o habla con alguien.
- **Hidrátate:** A veces confundimos la sed con hambre.
- **Sé amable contigo mismo:** Es normal sentir hambre emocional en ocasiones. Lo importante es escuchar tu cuerpo y tus emociones.