

¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE EL HAMBRE FÍSICA Y EMOCIONAL?

HAMBRE FÍSICA

Gradual, aparece poco a poco

Es **paciente**

Acepta **diferentes opciones** de comida

Se siente en el **estómago**

Se relaciona con **elecciones pensadas** de alimentos y **atención** al comer

Ocurre a causa de una **necesidad fisiológica**

Se para de comer al estar **saciado**

Al terminar de comer, se **siente bien**, no hay culpabilidad

HAMBRE EMOCIONAL

Repentina, aparece de repente

Es **urgente**

Usualmente, dirigida a un tipo específico de comida, **antojo**

Se siente en la **boca, garganta**

Se relaciona con **elecciones automáticas** de alimentos y **distracción** al comer

Ligada a **regular** determinadas **emociones**

Se sigue comiendo aun y cuando ya se siente saciado

Al terminar de comer, existe un sentimiento de **culpabilidad**