

Escala del hambre

LCDA. ERICKA BORBOR G. - GIRASOL.EC

Práctica: Siente y respeta tu hambre y saciedad

Imagina el hambre como indicador de combustible en tu cuerpo que va de cero a diez.
El 1 es totalmente vacío, y 10 está MUY lleno, tan lleno que sienten que vas a estallar.

MUY HAMBRIENTO/A	0	Dolorosamente hambriento
	1	Irritable. Ansioso por comer
	2	Muy hambriento
RANGO NORMAL PARA COMER	3	Hambriento (sin urgencia)
	4	Sutilmente hambriento
	5	Neutral
	6	Empezando a sentirte satisfecho
	7	Satisfecho (cómodo)
MUY LLENO/A	8	Un poco muy lleno
	9	Muy lleno (incómodo)
	10	Demasiado lleno (doloroso)

ANTES DE COMER

Párate antes de comer, y detente a pensar que sientes.

- ¿Sientes que estabas de mal humor?
- ¿Qué realmente quieres comer de la nevera o la quieres comer completa?
- ¿Realmente sientes que puedes controlar y elegir con calma lo que vas a comer?

DESPUÉS DE COMER

Luego durante la comida, detente a sentir tus sensaciones físicas.

- ¿Estás llenándote, te estás saciando y te sientes contenta?
- ¿Quizá ya estás incómodamente llena e hinchada?

