







La Escala del Hambre

	1	Demasiado hambriento –debil, mareado or tembloroso.
	2	Muy hambriento – gruñona , poca energia, el estomago esta gruñendo, “hambriento”.
	3	Hambriento – el estomago se siente vacio, fuerte necesidad de comer, el mejor momento para comer.
	4	Comenzando a sentir algo de hambre – el estomago puede gruñir y pensar en la comida.
	5	Empezar a sentirse satisfecho – ha tenido suficiente comida para tener energia, la mente y el estomago sienten que puede seguir comiendo.
	6	Satisfecho – estomago lleno, no mas hambre.
	7	Lleno – encontraste un poco mas de espacio para esos ultimos bocados. La mente dice “si”, -estomago dice “no”
	8	Demasiado lleno– sentirse muy “lleno”, el estomago puede doler un poco, un poco incomodo
	9	Muy incomodo– le duele el estomago, sentirse pesado,, cansado y hinchado
	10	Demasiado lleno – el cuerpo se siente miserable, tan lleno que te sientes enfermo, dolor de estomago

Como se hace :

- Antes de comer, espere y respire por diez segundos.
- Preguntate a ti mismo, ‘Donde me encuentro en la escala del hambre?’ Idealmente seras un 3-4.
- Durante la comida, espere y registrese y pregunte, ‘Donde estoy en la escala ahora?’
- Come hasta que estés entre 6 o 7

Consejos:

- Come regularmente durante todo el dia! Si te sientes inseguro, toma un pequeño bocadillo.
- Come sin distracciones – teléfonos, televisión, computadora, etc.
- Practica la alimentacion consciente – participar en los sentidos – gusto, olor, sensación y sonido.
- Si no esta seguro de estar lleno, haga una pausa de 15 minutos – siempre puede regresar si siente que todavía tiene hambre.
- Disfrute su comida!