

## 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.