

La comida y el estado de ánimo



Lo mejor es comer solamente cuando estamos realmente hambrientos. Pero a veces comemos cuando estamos molestos, aburridos o estresados. Es difícil saber si usted come porque tiene ganas de comer (hambre emocional) o porque su cuerpo está realmente hambriento (hambre físico).

¿Qué es el hambre emocional?

Usted puede sentir hambre emocional cuando está de mal humor. Es probable que coma más de lo necesario porque sigue comiendo después de estar lleno.

El hambre emocional y el hambre físico pueden parecer lo mismo. Pero no lo son. Cuando su cuerpo está realmente hambriento, siente señales de hambre.

¿Qué son las señales de hambre?

Las señales indicios del cuerpo que le avisan que tiene hambre. Estas son algunas señales de hambre:

- El vientre hace ruido o ruge.
- Siente el vientre vacío.
- Se siente de mal humor.
- Siente que no tiene mucha energía.

¿Qué es el hambre físico?

Usted siente hambre físico cuando necesitamos alimentar y dar energía al cuerpo. Cuando está lleno, deja de comer. No siente culpa después de comer.

Use esta tabla para saber si siente hambre emocional o hambre físico.

Hambre emocional	Hambre físico
Siente hambre de repente y con urgencia. Necesita comer de inmediato.	Siente hambre al pasar el tiempo. No necesita comer de inmediato.
Siente hambre poco tiempo después de comer.	Siente hambre de 4 a 6 horas después de comer.
Sigue sintiendo hambre después de comer.	No siente hambre después de comer.
Tiene antojos específicos de comida reconfortante como pizza y helado.	Muchas comidas pueden satisfacer el hambre.
Tiende a comer más de lo que el cuerpo necesita. O sigue comiendo aunque esté lleno.	Deja de comer cuando está lleno.
En general, siente culpa después de comer.	No siente culpa después de comer. Se siente lleno.

Consejos para una alimentación saludable:

- Coma muchas frutas y verduras diferentes todos los días.
- Disfrute del momento cuando come. Apague la TV y siéntese a comer.
- Piense sobre el sabor de la comida cuando come. ¿Es crujiente, dulce, salada, picante?
- Beba mucha agua.
- Coma pescado al menos 2 veces a la semana.