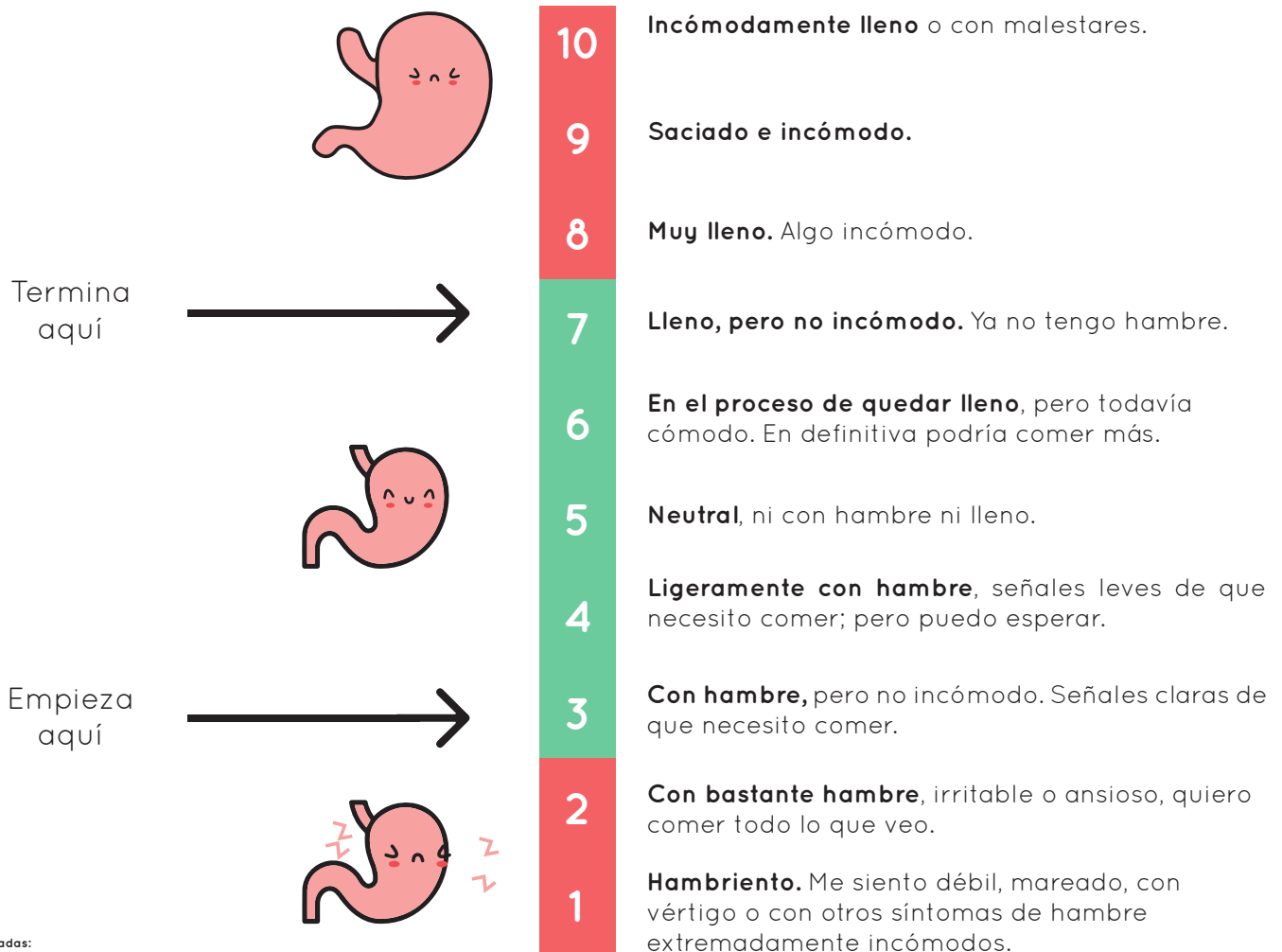


Escala de Hambre/Saciedad

- » La saciedad es la **sensación de plenitud que nos provoca dejar de comer**. Para muchas personas, la sensación de saciedad se da cuando su estómago está completamente inflamado, lo cual es incorrecto.
- » La siguiente ilustración muestra los niveles de saciedad numerados del 1 al 10, lo ideal es comenzar a comer cuando nos encontremos en un nivel 3 y terminar cuando estemos en el nivel 7.



Páginas web consultadas:

https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0019/152812/wtmgmt_hungerscale.pdf
<https://www.mindfuleatingbienestar.com/wp-content/uploads/Escala-de-hambre-y-saciedad.pdf>

Recomendaciones



Trata de comer tus alimentos **en un tiempo mayor a 20 minutos, masticando despacio y tranquilamente**; ya que las sensaciones de saciedad se envían aproximadamente 15 minutos después de iniciar la comida.



Los alimentos sólidos mantienen la sensación de saciedad por más tiempo.



Evita los alimentos altos en grasas y azúcares, puesto que el cerebro tiene preferencia hacia éste tipo de alimentos y la sensación de saciedad tarda más tiempo en ser enviada.



Evita las distracciones mientras comes; ya que al no estar atentos a nuestra comida, el cerebro es incapaz de controlar correctamente lo que ingerimos.



Para de comer 2 ó 3 veces durante la comida y pregúntate si todavía tienes hambre o si ya estás satisfecho.



Los alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono (especialmente fibra) y las grasas saludables **nos ayudan a sentirnos satisfechos por más tiempo**; en tanto que los alimentos ultraprocesados son los que resultan menos saciantes.