








COME PARA NUTRIR TU CUERPO



EN LUGAR DE
TUS EMOCIONES

@lucibeltrangarrayo x @mapidietista



HAMBRE FISICA

- ✓ Es **fisiológica**: responde a señales y cubre necesidades nutricionales 
- ✓ Es **gradual**: suele aparecer en horarios habituales 
- ✓ Es **satisfactoria**: con alimentos saludables 
- ✓ Es **consciente**: disfrute de la comida con control
- ✓ No depende del estado de ánimo  


¿QUÉ HACER SI TENGO HAMBRE FISICA?

- 1 Identificar el nivel de hambre física**
- 2 Elegir alimentos** con objeto de satisfacer mis necesidades nutricionales.
NOTA: en caso de optar por alimentos menos saludables, disfrutarlos sin culpas y con una cantidad razonable
- 3 Disfrutar** del plato: olor, textura, sabor  
- 4 Comer despacio y generar la saciedad**

HAMBRE EMOCIONAL

- ✓ Aportar confort o castigo: actúa como **regulación de emociones** 
- ✓ Aparece de forma **repentina y urgente** 
- ✓ Deseo de tipos de **alimentos específicos**
- ✓ Se relaciona con **sensación de descontrol y distracción al comer**
- ✓ Se sigue comiendo **aún estando saciado/a**

¿QUÉ HACER?

- 1 Para a respirar.** En la ola de la emoción es momento de parar. 
- 2 Identifica la emoción:** ¿Cómo me siento?, ¿qué quiere decir esta sensación?
- 3 No te prohibas:** comer es una opción
- 4 Lista de alternativas:** en función de la emoción que estoy sintiendo

GESTIÓN HAMBRE FÍSICA Y EMOCIONAL

- 1 PARA Y CONECTA CON TUS SENSACIONES
- 2 ¿QUÉ TIPO DE HAMBRE TENGO?

Hambre física



Comer
con atención plena

- Valorar opciones más saludables
- Buscar lugar cómodo y seguro
- Orden adecuado de consumo
- Valorar experiencia (sensación posterior)

Hambre emocional

¿Cómo me siento?, ¿Cómo gestionarlo?



Alternativa
para atender mi emoción

- **Relajarme/descansar**
Respiración profunda, dormir, ropa cómoda, actividades relajantes...
- **Distraerme**
Realizar actividad que requiera atención, cambiar de estancia, dar un paseo, hablar/quedar...
- **Desahogarme/ reconfortarme**
Llamar a un ser querido, escribir, llorar, pedir un abrazo...
- **Hacer algo agradable**
Contacto con la naturaleza, actividades artísticas... **¿qué cosas te gusta hacer a ti?**

El hambre emocional no es un castigo que tu cuerpo-mente te impone

Ya desde la infancia aprendemos a relacionar nuestras emociones con nuestra ingesta y de por sí no es algo malo

El problema se da cuando la comida es la **principal** herramienta para gestionar las emociones.

@lucibeltrangarrayo x @mapidietista