

SACIEDAD Y SACIACIÓN

Procesos que interfieren en el proceso durante la comida y post comida:

Saciedad: Determina el tiempo entre comidas, es decir es el stop al hambre luego de la ingesta.

Saciación: Control de la cantidad de cada comida, es decir controla el hambre durante la ingesta inmediata.

¿Qué diferencia hay entre la saciedad y la saciación?

Saciedad

- Está determinada por el tiempo que podemos estar entre comidas sin comer.
- Van a ser condicionantes los alimentos que constituyan el plato (provocan más saciedad los platos que están compuestos por alimentos ricos en proteínas, fibra y grasas).
- Nos permite estar más tiempo sin hambre, más saciados.

Saciación

- Está determinada por el momento en el que paramos de comer, en el momento en el que nos quedamos satisfechos y llenos.

¿Cómo evaluar el tipo de hambre fisiológico y la saciación?

1 HAMBRE EXTREMA: debilidad, mareo, incomodidad...

2 MUCHA HAMBRE: bastante apetito, irritabilidad, ansiedad...

3 HAMBRE: apetito que no resulta incómodo.

4 UN POCO DE HAMBRE- LIGERAMENTE HAMBRIENTO (señales leves de que necesitas comer, puede esperar).

5 NEUTRAL (ni hambriento ni lleno).

6 (CASI) SATISFECHO (plenitud con comodidad, podría comer).

7 LLENO (estoy satisfecho, cómodo y lleno, ya no tengo hambre).

8 INCÓMODAMENTE LLENO (muy lleno).

9 HINCHADO, MUY LLENO, EMPACHADO (demasiado lleno e incómodo, a disgusto).

10 PLENITUD DOLOROSA (Náuseas, pesadez, "si como vomito", "a reventar")

