

TIPOS DE HAMBRE Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

A lo largo del día hay diferentes momentos en los que tenemos hambre. A continuación, se describen alguno de los diferentes tipos de hambre que podemos sentir:



Hambre fisiológica “Tengo ganas de comer”

- > Es un proceso que **estimula al organismo a la ingesta de alimentos**, con la finalidad de **adquirir nutrientes** cuando hay una bajada de nivel de energía.
- > Las **células piden energía** y se presentan **signos y síntomas como rugido** en el estómago, salivación, mareo, cansancio, mal humor.
- > Se tendrán en cuenta **texturas, sabores**, etc. y se suelen consumir alimentos saludables.

Hambre emocional “Ganas de comer”

- > Es un tipo de hambre que suele aparecer cuando expresamos una emoción.
- > Los **desencadenantes** son el estrés, aburrimiento, soledad, cansancio, necesidad de premiarse, sentirnos parte de un grupo, etc.
- > Se **tienden a consumir alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas poco saludables** (de palma e hidrogenadas) y sal.



Hambre sensorial

- > Es un tipo de hambre relacionada con los **sentidos** (color, sabor, olor...), pero no a nuestras necesidades físicas.
- > **Tipos:** hambre visual, hambre olfativa o hambre de tacto con contacto.