

TIPUS DE GANA

Al llarg del dia hi ha diferents moments en els quals tenim gana. A continuació, es descriuen algun dels diferents tipus de gana que podem sentir:



Gana fisiològica “Tinc ganes de menjar”

- > És un procés que **estimula l'organisme a la ingesta d'aliments**, amb la finalitat d'adquirir nutrients quan hi ha una baixada del nivell d'energia.
- > Les cèl·lules demanen energia i es presenten **signes i símptomes com rugit a l'estómac, salivació, mareig, cansament, mal humor.**
- > Es tenen en compte **textures, sabors, etc.**, i se solen consumir aliments saludables.

Gana emocional “Ganes de menjar”

- > És un tipus de gana que sol aparèixer quan **expressem una emoció.**
- > Els **desencadenants** són l'estrès, avorriment, solitud, cansament, necessitat de premiar-se, de sentir-nos part d'un grup, etc.
- > Es **tendeix a consumir aliments rics en sucres afegits, greixos poc saludables** (de palma i hidrogenats) i sal.



Gana sensorial

- > És un tipus de gana relacionada amb els sentits (color, sabor, olor...), però no amb les nostres necessitats físiques.
- > **Tipus:** gana visual, gana olfactiva o gana de tacte amb contacte.