

Lisa Merrill M.S., R.D.

## La escala de hambre-saciedad

(de Geneen Roth)

- 10 Lleno/a hasta el punto de sentirse enfermo
- 9 Sumamente incómodo/-a, ropa muy apretada
- 8 Incómodo/-a, comió demasiado
- 7 Muy lleno/-a, se siente como comió demasiado
- 6 Cómodamente lleno/-a, satisfecho/-a
- 5 Cómodo/-a, no tiene hambre ni tampoco está lleno/-a
- 4 Los señales iniciales de hambre.  
El instinto para comer viene cada 2-5 minutos y dura un momento. Trate de regresar a sus actividades, es posible que el instinto no regresa. Es posible que tiene el sentido de "lo veo, entonces lo quiero." (el comer psicológico)
- 3 Tiene hambre, listo/-a a comer  
El instinto dura más. Coma aquí. Tiene una necesidad fisiológica. Su cuerpo necesita energía.
- 2 Tiene mucha hambre, no puede concentrar  
Si no come aquí, será muy difícil parar.
- 1 Muriendo de hambre, vertiginoso/-a, malhumorado/-a, dolor de cabeza  
Cuando llega a este punto, es posible que comerá demasiado porque tiene demasiada hambre.

- Aprenda comer cuando sentirse como un 2 o 3.
- Trate de igualar su hambre fisiológica y pare comer cuando llega a un 5 o 6.
- Recuerde que el estómago necesita 20 minutos para decir al cerebro que está lleno, entonces beba agua, coma más despacio para que el mensaje tenga tiempo para llegar al cerebro.