



¿HAMBRE

Aparece gradualmente.

Puedes elegir alimentos saludables.

Puedes organizar tus momentos de comer.

Dejas de comer cuando te sientes satisfecho.

Te sientes bien cuando terminas de comer.

O

ANTOJO?

Aparece repentinamente.

Te provoca un determinado alimento.

Te sientes culpable / insatisfecho cuando terminas de comer.

Continúas comiendo aunque estés lleno.

Tienes que satisfacer tus ganas de comer en ese momento.

Saber delimitar nuestro punto de saciedad es algo difícil, sobre todo cuando lo que estamos comiendo es uno de nuestros platillos favoritos, pero tener el control y saber detectar el momento en que quedamos satisfechos, es esencial para cuidar nuestra salud manteniéndonos en un peso adecuado.