

¿Alguna vez has oído hablar del "HAMBRE EMOCIONAL"?

Has tenido un mal día. Te sientes triste, te aburres, estas estresado o tienes ansiedad. Coges todo lo que hay en tu nevera y te lo comes. No tienes hambre. Te empiezas a encontrar mejor. Confundes los sentimientos con el apetito.



¿QUÉ ES EL HAMBRE EMOCIONAL?

El **hambre emocional** hace referencia a la **ingesta de alimentos, discriminada por una estimulación interna** y no, por sensaciones de hambre. Esta ingesta viene precedida por **emociones negativas**, como, tristeza, estrés o ansiedad.

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO DEL MALESTAR MEDIANTE LA COMIDA !

¿CÓMO OCURRE ESTO?

EMOCIONES NEGATIVAS



INGERIMOS COMIDA CALÓRICA



CORTO PLAZO
REDUCE MALESTAR

LARGO PLAZO
CULPA, ANSIEDAD, TRISTEZA



¿CÓMO LO PODEMOS CONTROLAR?



- 1 Realiza técnicas de respiración
- 2 Haz un menú semanal de las comidas
- 3 Bebe agua
- 4 Mueve el cuerpo
- 5 Identifica las emociones negativas
- 6 Maneja tus emociones
- 7 Mejora la relación que tienes con la comida
- 8 Medita

HAMBRE EMOCIONAL



- Aparece de manera repentina
- **DEBE SER AHORA**
- Alimentos con altas calorías y grasientos
- Necesidad emocional
- Satisfacción ← → Sigues comiendo
- **SI CULPA**



HAMBRE REAL



- Aparece de manera gradual
- **PUEDE ESPERAR**
- Cualquier alimento sirve
- Necesidad fisiológica
- Satisfacción ← → Dejas de comer
- **NO CULPA**

