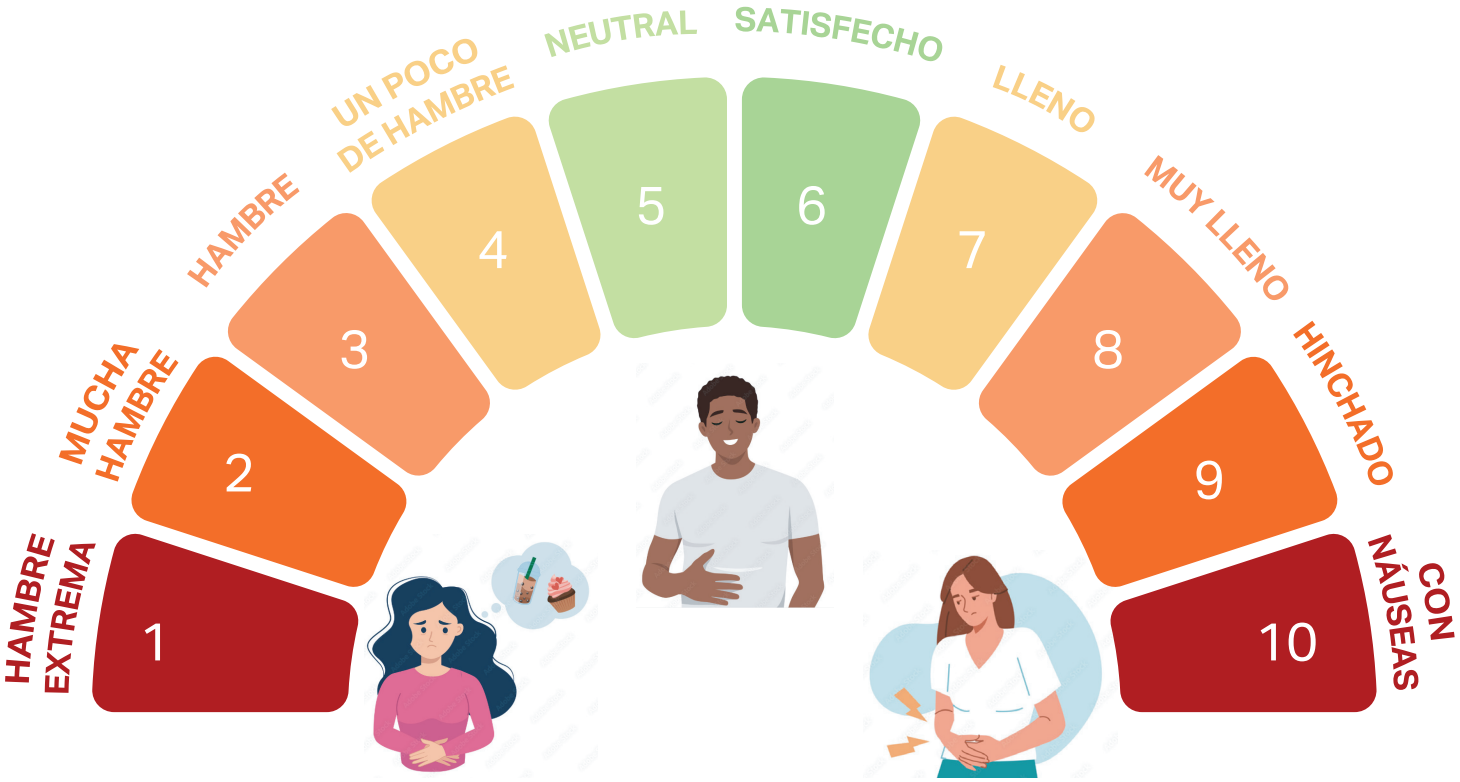
Escala del hambre y saciedad

La escala del hambre ayuda a entender y manejar nuestros hábitos alimenticios al describir diferentes estados de hambre y saciedad. El uso de esta escala puede guiarlo en la toma de decisiones de una alimentación consciente. Esto ayuda a evitar comer en exceso para que pueda tener una relación equilibrada y saludable con los alimentos. Trate de permanecer entre un tres y un siete en la escala.



1. Muero de hambre y me siento débil.
2. Tengo mucha hambre. Tengo poca energía y dolor de cabeza.
3. Tengo hambre. Mi estómago ruge.
4. Tengo un poco de hambre y empiezo a pensar en la comida.
5. Me siento neutral, ni hambriento ni lleno.
6. Estoy satisfecho, ligeramente lleno; puedo dejar de comer.
7. Estoy lleno, pero no me siento mal.
8. Estoy tan lleno que me siento mal.
9. Estoy demasiado lleno y me siento con náuseas y asqueado.

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT