



¿qué tanta hambre tengo?



Hoy hablamos de la diferencia entre el hambre y los antojos, y cómo estar más en contacto con lo que nuestros cuerpos nos están diciendo. ¿Qué hace un bebé cuando tiene hambre, por ejemplo? Por lo general, él o ella llora o gime. Un perro podría hacer lo mismo ... ladrar o chillar para hacernos saber que es hora de comer.

Nuestros cuerpos nos dejan saber casi de la misma manera cuando estamos empezando a sentir hambre. ¿Cómo? Tal vez nos gruñe el estómago, tenemos dolor de cabeza, nos volvemos irritables o molestos, o nos sentimos cansados o débiles.

Este lenguaje del hambre es diferente a lo que sentimos cuando tenemos antojos, cuando olemos nuestra comida favorita o vemos algo que se ve delicioso en una revista. Esos son nuestros pensamientos que nos dicen, "Wow ... estoy seguro que me gustaría probar eso." Tener hambre es diferente de tener antojos y nosotros mismos podemos enseñarnos a escuchar a nuestro cuerpo mejor para saber la diferencia.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Pídale a su hijo que le explique la forma en que usamos el medidor del hambre de los niños cuando comimos nuestro bocadillo hoy. Considere usar el sistema de su

preferencia para apoyar el esfuerzo de su hijo durante los próximos días para aprender más acerca de sus propias señales de hambre. Tal vez una escala del 1 a 5 que indique algo como esto:

- 1 = Tengo mucha hambre, mi estómago está gruñendo y me siento débil o cansado.
- 2 = Tengo bastante hambre.
- 3 = Neutral, me siento satisfecho, estoy bien.
- 4 = Estoy empezando a sentirme lleno.
- 5 = Comí demasiado y me siento incómodo

Dé seguimiento a sus señales de hambre en los próximos días después de cada comida para ver si usted está comiendo más o menos que lo que su cuerpo le está indicando que coma.

Coma más lentamente



Comer más lentamente permite que todos disfruten más de la hora de comer y tiene muchos beneficios para los niños y adultos, como una mejor digestión y pérdida de peso. Algunos consejos para ayudarlo a comer más lentamente y comer menos incluyen:

- eliminar las distracciones, como aparatos electrónicos
- servir porciones pequeñas
- tener una conversación con su familia mientras está sentado en la mesa.

Estos son sólo un par de trucos que le ayudarán a comer más lentamente y a sentirse satisfecho, y no lleno, después de una comida.