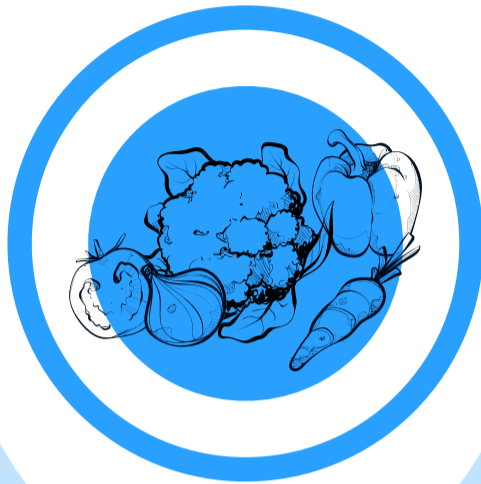


¿HAMBRE O GANAS DE COMER?

Cómo diferenciarlos:



HAMBRE

Molestias o ruidos en la barriga



Dolor de barriga
Debilidad
Dolor de cabeza



Debemos comer algo si:

- Tenemos hambre real porque, por ejemplo, hemos hecho más ejercicio
- Es hora de comer o de tomar un tentempié



¿Qué parte del cuerpo me avisa?

¿Qué noto o siento?

¿Qué puedo hacer?

GANAS DE COMER

Pienso que tengo hambre



Estoy inquieto o no me concentro



Puedes tener preparado un listado de cosas que te gusta hacer o que te entretienen hasta la hora de comer: bailar, leer, sacar al perro, etc...



Referencias bibliográficas:

- May J, Andrade J, Kavanagh DJ, Hetherington M. Elaborated intrusion theory: a cognitive-emotional theory of food craving. *Curr Obes Rep.* 2012;1(2):114-21.
- Meule A, Claus V. The psychology of eating. *Front Psychol.* 2013;4:215.
- Papiés EK, Barsalou LW, Rusz D. Understanding desire for food and drink: A grounded-cognition approach. *Curr Dir Psychol Sci.* 2020;29(2):193-8.
- Ha OR, Lim SL. The role of emotion in eating behavior and decisions. *Front Psychol.* 2023;14:1265074.
- Ljubičić M, Sarić MM, Klarin I, Rumbak I, Barić IC, Ranilović J, et al. Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a european population. *Foods.* 2023;12(4):872.
- Stevenson RJ, Bartlett J, Wright M, Hughes A, Hill BJ, Saluja S, et al. The development of interoceptive hunger signals. *Dev Psychobiol.* 2023;65(2):e22374.