

# Escala del hambre

Con este ejercicio podemos trabajar el hambre fisiológica vs emocional.

Cuando se nos presente una comida diaria o directamente queremos trabajar nuestro auto-conocimiento alimentario sobre aquel momento en el cual percibimos que comemos compulsivamente, presta atención a las señales que manda tu cuerpo tanto antes como después de la ingesta, y señala cuál es tu nivel de hambre en cada momento siguiendo esta escala:

Puntuación	Valoración	Mi puntuación
1	Hambruna ( <i>sensación de mareo e incluso dolor de cabeza y estómago. Falta de energía</i> )	
2	Muy hambrienta ( <i>Irritabilidad. Nauseas. Puede darse en dietas muy restrictivas</i> )	
3	Hambre moderada ( <i>Necesidad por comer algo, sensación de vacío estomacal. Ruidos intestinales</i> )	
4	Inicia el hambre ( <i>inicio de la sensación de hambre</i> )	
5	Neutral ( <i>Sensación de satisfacción y energía, aunque podrías comer un poco más</i> )	
6	Satisfecha ( <i>Sensación de comodidad con la comida ingerida</i> )	
7	Plenitud ( <i>Satisfacción cómoda</i> )	
8	Llena ( <i>sensación incómoda; pensamiento: no debí comer tanto</i> )	
9	Empachada ( <i>sensación muy incómoda, sensación de cansancio, pesadez e hinchazón</i> )	
10	Sensación de enfermedad ( <i>sensación muy desagradable, nos cuesta movernos y pensar</i> )	

Te propongo que anotes tu valoración personal durante unos días.