

# Hambre y sensación de saciedad



## ¿Qué está pasando con mi estómago?

El estómago es un músculo. Su tamaño depende de cuándo y cuánto uno haya comido. El sentimiento físico de hambre ocurre cuando el estómago está vacío. Cuando se está físicamente hambriento, cualquier alimento satisface; esto es, en realidad, algo bueno.

La saciedad, o "estar lleno", es la sensación de sentirse lleno durante una comida, la cual hace que uno deje de comer y que dura solo hasta la siguiente vez que se come. Ayuda a regular con qué frecuencia comemos y en qué cantidad.

## Para empezar:

1. Revisar antes y después de comer, en familia, a ver quién tiene hambre y quién está "lleno".
2. Cuando el cuerpo se siente "lleno" o "con hambre", hay que decirlo en voz alta. Dígale a su hijo que está notando estas pistas en su cuerpo y que comerá o dejará de comer por esas señales.
3. Si su hijo empieza a pedir comida 20 minutos después de haber comido, pregúntele qué le pasa. Desarrollar un entendimiento de lo que quiere decir realmente su hijo cuando dice "Tengo hambre" es útil para ayudar a resolver el problema real de su hijo.
4. Hay que seguir practicando, porque esto lleva tiempo.

## Escala de hambre PARA NIÑOS MÁS PEQUEÑOS (5-10 AÑOS)

La buena noticia es que hay herramientas sencillas que podemos usar para ayudarnos a empezar a reconectar con nuestros cuerpos y a entender mejor nuestras sensaciones de hambre y de saciedad. Una de estas herramientas es una escala de hambre.



**Demasiado hambre. Debí haber comido antes.**

**Tenía hambre y comí lo suficiente como para sentirme lleno, pero mi panza está contenta.**

**Comí demasiado y me siento muy incómodo**

Fuente: <https://www.coachtiffanynr.com/blog/how-to-use-a-hunger-scale>



CONTENIDO PARA JÓVENES

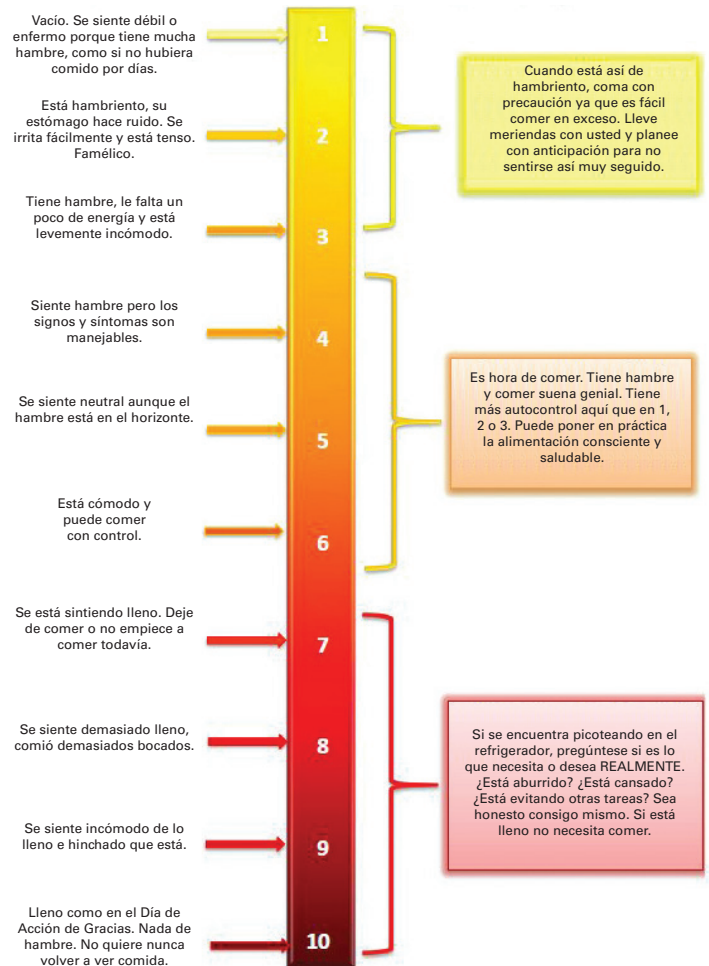
# Hambre y sensación de saciedad

## Cómo usar una escala de hambre:

- Mira cada punto en la escala del hambre.** Piensa en un momento en el que sentiste que estabas en 0. ¿Cómo se sentía tu cuerpo entonces? ¿Qué hiciste? ¿Qué comiste? Luego, piensa en un momento en el que estabas en 10. ¿Qué estabas haciendo antes de llegar al 10? ¿Qué y cuánto comiste? Ahora, piensa en los otros números de la escala del hambre y cómo se sentía tu cuerpo, qué estabas haciendo y qué comiste.
- Empieza a **consultar a tu cuerpo** usando la escala de hambre antes de comer. Dí: "Creo que estoy en 4. Estoy listo para comer". O: "Creo que estoy lleno, me siento satisfecho y estoy en 7".
- Si te das cuenta de que estás pensando en comida pero no tienes hambre (más o menos en 5) o estás lleno (7 o más), es una buena señal para pensar en **qué más te puede estar pasando**.  
¿Estás aburrido? ¿Quieres atención? ¿Te sientes triste o estresado? Entender por qué sientes ansias de comer cuando el cuerpo no tiene hambre físicamente puede ayudarte a entender mejor qué hacer para abordar lo que realmente te está pasando.
- Intenta consumir comidas de manera regular y periódica durante el día.** Saber que vas a volver a comer y cuándo vas a volver a comer te da libertad para concentrarte en comer lo suficiente en tu comida actual de modo de sentirte lleno y satisfecho.

## Escala de hambre

### PARA NIÑOS MAYORES (11 AÑOS EN ADELANTE)



Fuente: <https://www.naturessunshine.com/blog/en/the-hunger-scale-10-levels-of-hunger-sensations/>

## Referencias:

Urdur Njardvik, PhD, Thrudur Gunnarsdottir, PhD, Anna S Olafsdottir, PhD, Linda W Craighead, PhD, Richard E Boles, PhD, Ragnar Bjarnason, MD, PhD, Incorporating Appetite Awareness Training Within Family-Based Behavioral Treatment of Pediatric Obesity: A Randomized Controlled Pilot Study (Entrenamiento para incorporación de conciencia del apetito dentro del tratamiento conductual de la obesidad pediátrica basado en la familia; estudio piloto aleatorizado y controlado), Journal of Pediatric Psychology, Volumen 43, edición 9, octubre de 2018, páginas 1017–1027, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy055>  
<https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/health-encyclopedia/he.healthy-eating-recognizing-your-hunger-signals.zx3292#:~:text=Use%20a%20hunger%20scale&text=When%20you%20start%20feeling%20like,to%20hungry%20nor%20too%20full.>

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

**PMP de la AAP  
en Ohio  
Aplicación móvil**

Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

**Lo más destacado de la aplicación...**

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.





