

Los 8 tipos de hambre

¿Por qué nos da hambre?

Practique cómo reconocer diferentes tipos de hambre con su niño. Lleve un registro del tipo de hambre que usted o su hijo sienten justo antes de una comida o bocadillo. Así se pueden identificar los hábitos relacionados con lo que uno come ante diferentes tipos de hambre.

Los ocho tipos de hambre son:



Hambre visual

"Eso tiene muy buen aspecto, estoy lleno pero igual me lo quiero comer." En la televisión, los anunciantes muestran imágenes de comidas deliciosas porque conocen el poder del hambre visual.



Hambre auditiva

"¡Cuando escucho que se abre la bolsa me lo quiero comer!"



Hambre olfativa

"¡Ese olor me da ganas de comer algo aunque ni siquiera sea hora de comer!"



Hambre bucal

"¡Quiero comer algo dulce! ¡Quiero comer algo crujiente! ¡Quiero comer algo frío!"

La boca tiene muchas sensaciones distintas: sabor, textura y temperatura.



Hambre estomacal

Gruñidos, rugidos, sentimiento de vacío o estrechez. Preste atención a los sentimientos de hambre y de saciedad. Coma hasta sentirse más o menos 80% lleno.



Hambre celular

La sed es el mejor ejemplo del hambre celular.



Hambre mental

El hambre mental incluye todos los pensamientos relacionados con la comida. Las normas para comer (comidas prohibidas, excesiva confianza en las etiquetas, fijarse en las calorías, etc.) o cómo consideramos la comida (alimentos buenos y alimentos malos) son todos ejemplos del hambre mental.



Hambre del corazón

El hambre del corazón aparece cuando comemos para calmar emociones como la tristeza, la soledad, el aburrimiento y también la felicidad.

Para más información

- Bienestar Infantil
206-987-2613,
opción 2
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

Otros factores

¿Qué otros factores son muy importantes? Prestar atención. Hay que prestar mucha atención para saber si de verdad es hambre estomacal. Si no, hay que tratar de averiguar qué clase de hambre es y satisfacerla. Se puede probar con alternativas: beber algún líquido, oler la comida, comer pequeñas cantidades estando bien alerta, llamar a un amigo, leer un libro, salir al aire libre, tomar un baño caliente o dar cariño.

Otras ideas

- Usar platos, tazones, porciones y cucharitas pequeños.
- Llene el plato con alimentos de varios colores incluyendo alimentos de diferentes texturas y temperaturas.
- Que los elementos para servir no estén a la vista.
- Se puede dejar comida en el plato y guardarla para hacer compost.
- La primera vez sírvase dos tercios de lo que desea comer.
- Prefiera combinaciones equilibradas como un alimento rico en carbohidratos, proteínas, grasas buenas para el corazón y fibras para que su estómago se sienta lleno y satisfecho hasta por 3 horas. Consumir combinaciones de alimentos que satisfagan puede disminuir el picoteo irracional de comida relacionado con hambre visual, auditiva, bucal, olfativa, del corazón y mental.
- Haga una pausa después de comer esa cantidad y fíjese en los diferentes tipos de hambre antes de servirse más. Lleva entre 5 y 10 minutos hasta que el estómago reconoce que está lleno. Una pequeña cantidad o simplemente una probadita de un segundo plato puede ser suficiente.
- Entre un bocado y otro ponga los utensilios de comer sobre la mesa.

Usado con autorización de “Comer atentos. Una guía para redescubrir la relación sana con los alimentos”, Dr. Jan Chozen Bays. Shambala Publications. 2009.

www.thecenterformindfuleating.org

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Esta información ha sido revisada por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.



The 8 Hungers

Why do you feel hungry?

Practice recognizing different kinds of hunger with your child. Keep track of what kind of hunger you or your child experienced right before a meal or snack. You can then look for patterns related to the kinds of foods you eat in response to different kinds of hunger.

The eight kinds of hungers are:



Eye hunger

“That sure looks good, I’m full but I still want to eat that.”
TV advertisers show delicious images of food because they know the power of eye hunger.



Ear hunger

“Hearing that bag opening makes me want some!”



Nose hunger

“That smell makes me want some, but it’s not even a meal time.”



Mouth hunger

“I want to eat something sweet! I want to eat something crunchy! I want to eat something cold!”
Mouths enjoy lots of different sensations such as taste, texture and temperature.



Stomach hunger

Growling, rumbling, empty or constricted feelings. Pay attention to hunger and fullness. Eat to about 80% full.



Cellular hunger

Thirst is the best example of cellular hunger.



Mind hunger

Mind hunger includes all of the thoughts we have about eating. Having rules about eating (forbidden foods, over-reliance on food labels, calorie counting, etc.) or judgements about food (good foods vs bad foods) are examples of mind hunger.



Heart hunger

Heart hunger involves eating to soothe emotions such as sadness, loneliness, boredom or even happiness.

To Learn More

- Child Wellness Clinic
206-987-2613, option 2
- Ask your child's
healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Other factors

What else is a big factor for you? Pay attention. Check to see if your hunger is actually stomach hunger. If not, try to figure out what kind of hunger it is and satisfy that. Try alternative treats, drinking liquids, smelling food, eating small amounts of food with awareness, calling a friend, reading a book, going outside, a warm bath or giving love.

Other ideas to help

- Use smaller plates, bowls, serving and eating spoons.
- Cover your plate with different colors of food and include foods with different textures and temperatures.
- Keep serving dishes out of sight.
- It's OK to leave food on your plate and take it home or compost it.
- Take two thirds of what you think you want for first helpings.
- Choose balanced combinations of food including a source of complex carbohydrate, protein, heart healthy fat and fiber to help your stomach recognize fullness and stay satisfied for up to 3 hours. Eating satisfying combinations of food can reduce mindless grazing related to eye, ear, mouth, nose, heart and mind hunger.
- Pause after eating the amount and check different kinds of hunger again before you take seconds. It takes 5 to 10 minutes for our stomach to recognize fullness. A smaller helping or just a taste of seconds might satisfy enough.
- Put down your eating utensil between bites.

Used with permission from "Mindful Eating. A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food". Jan Chozen Bays, MD. Shambala Publications.
2009.www.thecenterformindfuleating.org

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.
