



Miércoles de Bienestar: ¿Cuánta hambre tiene?

Mensajes Clave:

¿Cómo sabemos que tenemos hambre? Nuestro organismo lo comunica a través de una variedad de señales: el estómago "gruñe"; podemos sentir un leve dolor de cabeza o cansancio y debilidad; o si esperamos demasiado tiempo, nos enojamos y estamos muy irritables porque tenemos hambre.

Realice la actividad para que los estudiantes identifiquen el nivel de hambre con una escala del 1 al 10.

Por lo general, el organismo se siente mejor cuanto está en un rango de 3 a 6 de la escala (3 significa que "está listo para comer, pero no tiene ese nivel de hambre que incomoda" y 6 significa que "está satisfecho, pero no está demasiado lleno").

Puede hacer esta actividad rápida de mindfulness (conciencia plena) antes de cada comida o refrigerio para evaluar el nivel de hambre que usted tiene.

Actividad:

Siéntese en una posición relajada y quédese quieto (los pies en el piso, las manos en los muslos, etc.); respire profundamente durante algunos segundos; cierre los ojos; y concéntrese en cómo se siente su organismo. En silencio, piense en las siguientes preguntas:

Concéntrese en el estómago: ¿Cómo se siente? ¿Acaba de comer y su estómago se siente lleno o satisfecho? ¿O ha pasado un rato desde que comió y su estómago se siente vacío?

Ahora concéntrese en la cabeza: ¿Cómo siente su cabeza y su mente? ¿Está mentalmente alerta? ¿O se siente mareado y con dificultad para concentrarse?

Ahora concéntrese en el organismo en su totalidad: ¿Cómo está su nivel de energía? ¿Siente que tiene suficiente energía para la recreación? ¿O siente el cuerpo pesado y con poca energía?

En función de estas preguntas, califique el hambre que usted tiene en una escala del 1 al 10: El 1 es "estar muerto de hambre" y el 10 es "entrar en coma alimenticio". La escala de hambre se encuentra en la página siguiente.

chefs.org

@CHEFSanAntonio





Miércoles de Bienestar:

¿Cuánta hambre tiene?



1: Muero de hambre.



2: Tengo hambre que me hace sentir incómodo.



3: Tengo mucha hambre.



4: Tengo un poco de hambre.



5: No estoy lleno, pero tampoco tengo tanta hambre.



6: Estoy satisfecho y me siento liviano.



7: Estoy satisfecho, pero me siento excesivamente lleno.



8: Estoy muy lleno.



9: Estoy demasiado lleno.

10: Me ha dado un coma alimenticio.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

