



NUTRICIÓN SIN BALANZA

Tipos de hambre
según Jan Chozen Bays



Tipos de hambre según Jan Chozen Bays

El hambre visual, esta hambre es al hambre que entra por los ojos. Son los ojos los que ante un plato del que tenemos un buen recuerdo y que nos gusta mucho nos dice que nos sirvamos más cantidad.

El hambre táctil es la que nos impulsa a tomar un alimento entre nuestras manos. Es aquella hambre que nos hace desear tomar una fruta entre las manos para llevarla a la boca. Es la experiencia de comer directamente con las manos, experiencia que hace totalmente diferente probar una aceituna llevándola a la boca con un tenedor que entre nuestros dedos.

El hambre olfativa es aquél que nos impulsa a entrar en una panadería porque hemos oído el pan recién hecho y queremos comer el pan recién hecho.

El hambre bucal lo provocan las sensaciones que disfrutamos al ingerir alimentos: algo crujiente, algo suave, algo refrescante, picante... Por ejemplo: las papas fritas de bolsa muchas veces las comemos por su textura. Es difícil abrir un paquete de snacks y dejar de comer en la porción o la cantidad justa. Este tipo de hambre queda muy bien definido en la frase "se me hace agua la boca".

El hambre estomacal es el hambre que experimentan los seres vivos que nos lleva a buscar alimentos para sobrevivir. Surge cuando nuestro cuerpo nos pide determinados nutrientes inconscientemente. Por ejemplo: en verano escogemos alimentos más hidratantes mientras que en invierno más calóricos. Es lo que llamamos "antojo" por algún alimento determinado.

Tipos de hambre según Jan Chozen Bays

El hambre corporal o celular, es el que nos piden las células de nuestro cuerpo cuando tiene algún déficit de algún nutriente. Por ejemplo, carne, cuando tenemos anemia, o jugo de naranja cuando necesitamos vitamina C para hacer frente a una infección. Este tipo de hambre es muy sutil o difícil de observar, y es algo que está muy presente en los niños.

El hambre mental se refiere a toda la información que vamos acumulando sobre aquello que debemos o no debemos comer. Este tipo de hambre suele hablarnos de alimentos buenos o alimentos malos, de aquello que debería o no debería de comer porque algo es saludable. Un ejemplo claro de hambre mental es cuando decidimos que vamos a dejar de tomar (gluten, azúcar, grasas ...) porque hemos leído que no es bueno para la salud.

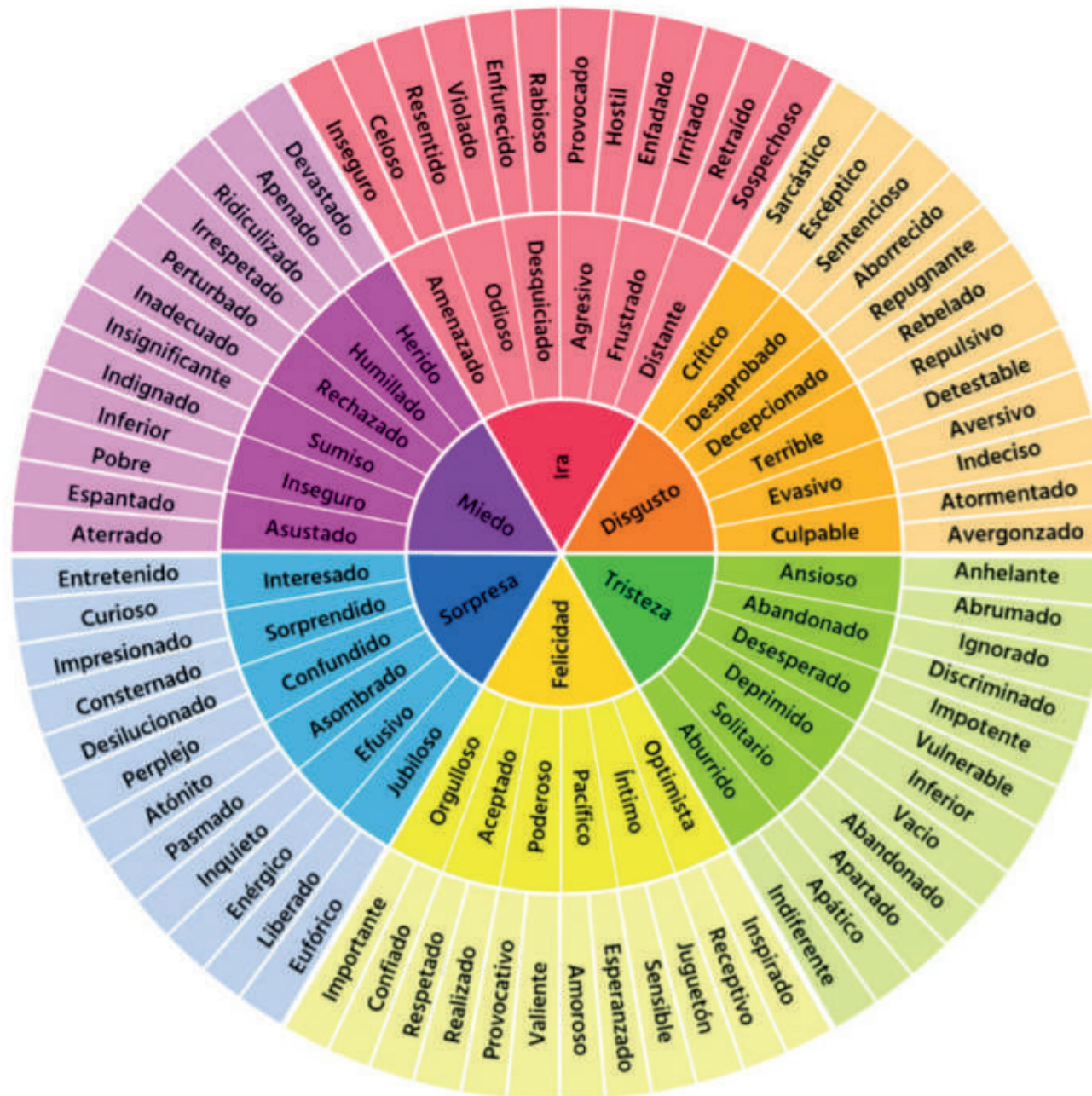
El hambre de corazón, es un hambre que está ligado a las emociones. Es un tipo de hambre que nos está incitando a comer para reconfortarnos. Este tipo de hambre es normal en todas las personas, como todas las demás, pero el problema se produce cuando alguna de las hambres predomina sobre las demás y nos hace perder el equilibrio que se da entre todas las hambres.



Antes de seguir el impulso de comer,
haz una pausa, respira y piensa...

**¿Qué hambre es el que me
está llevando a comer?**

Ruleta de emociones



Lectura sugerida

Si te quedaste con ganas de seguir profundizando sobre la relación de la comida con las emociones, te sugerimos algunos libros de distintos autores que puedes leer:

- Comer atentos. Jan Chozen Bays
- El método NO DIETA. Como reconocer tus emociones para comer mejor. Dra. Mónica Katz
- Cuando la comida sustituye al amor. La relación entre las carencias afectivas y nuestra actitud ante la comida. Geneen Roth
- Por qué comes como comes. Carlos Moratilla y Victoria Lozada
- No más dieta: Por qué las dietas «milagrosas» no funcionan o cómo aprender a comer saludablemente. Julio Basulto
- Mi dieta cojea: Los mitos sobre nutrición que te han hecho creer. Aitor Sánchez





en
modossalud
enmodosalud.com