

El hambre y el apetito

El hambre es una sensación física en el estómago que a veces va acompañada de una sensación de mareo y que aparece cuando se llevan varias horas sin comer, al menos 3 o 4 horas.



Coma despacio.

Utilice platos pequeños y sírvase raciones pequeñas

Aumente su atención hacia el sabor y olor de los alimentos

Haga una pausa de 5 minutos al comer

No sobrecargue su estómago

Deje un poco de comida en el plato y no mordisque los restos de comida

No poner a la mano tentaciones: chocolates, galletas o papas fritas

Intente ser el último en acabar



El apetito es un deseo o impulso de comer ante determinados estímulos.