

# Hambre emocional: comer por sentir

A veces comemos no por hambre física, sino para gestionar emociones como el estrés, el aburrimiento o la tristeza. Reconocer el hambre emocional es el primer paso para manejarla.

## CÓMO RECONOCERLA



### Aparece de golpe

El hambre emocional suele ser repentina.



### Antojos concretos

Se buscan alimentos concretos, a menudo dulces.



### No calma con saciedad

Comer no la apaga del todo.



### Ligada a emociones

Estrés, aburrimiento o tristeza la disparan.



### Hambre real vs emocional

La física es gradual y se calma al comer.



### Sin culpa

Es muy común; no es un fallo personal.

El hambre emocional es muy común y no es un defecto personal. Reconocerla, sin culpabilizarse, es el primer paso. Si condiciona mucho la alimentación o el bienestar, conviene buscar apoyo profesional (nutricional y, si hace falta, psicológico).

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo gestionarla

Estas orientaciones generales ayudan a manejar el hambre emocional, sin sustituir el apoyo profesional.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Para y observa

Pregúntate si es hambre real.



### Gestiona la emoción

Busca otras vías: pasear, hablar, respirar.



### Sin prohibir

Prohibir alimentos suele aumentar el deseo.



### Come regular

Comidas regulares reducen los descontrolados.



### Sin culpa

La culpa alimenta el círculo.



### Pide ayuda

El apoyo profesional puede marcar la diferencia.

Esta ficha es divulgativa. Si el hambre emocional afecta de forma importante a tu vida o tu relación con la comida, es recomendable buscar apoyo de profesionales de la nutrición y la psicología.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.