

Entender el hambre y la saciedad

El hambre y la saciedad están regulados por señales complejas del cuerpo. Entenderlas ayuda a comer mejor sin pasar hambre ni recurrir a la fuerza de voluntad constante.

CÓMO FUNCIONAN



Señales del cuerpo

Hormonas regulan hambre y saciedad.



Volumen y fibra

Los alimentos voluminosos y con fibra sacian más.



Proteína

Es el macronutriente más saciante.



Ultraprocesados

Suelen saciar poco y apetecer mucho.



Comer con atención

Ayuda a percibir la saciedad.



No solo voluntad

Comer bien facilita no pasar hambre.

Comer alimentos saciantes (ricos en fibra, proteína y agua) ayuda a regular el apetito sin depender solo de la fuerza de voluntad. Los ultraprocesados, en cambio, suelen saciar poco y favorecer comer de más.

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

Comer para saciarse mejor

Estas orientaciones generales ayudan a sentirse saciado de forma saludable.

ORIENTACIONES GENERALES



Verdura de base

Aporta volumen y fibra con pocas calorías.



Proteína en cada comida

El macronutriente más saciante.



Alimentos con fibra

Legumbres, integrales, fruta entera.



Hidratación

A veces la sed se confunde con hambre.



Come sin distracciones

Ayuda a notar la saciedad.



Menos ultraprocesados

Sacian poco y apetecen mucho.

Esta ficha es divulgativa. Si hay problemas importantes con el hambre, la saciedad o la relación con la comida, es útil valorarlo con un profesional.

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