

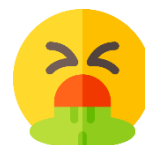
LA ESCALA DEL HAMBRE

Antes de comer, en qué nivel te encuentras de esta escala y anota la puntuación.

Después de comer (ídem).

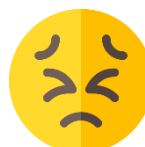
10

Sientes náuseas



9

Hinchad@, muy llen@



8

Incómodamente llen@



7

Llen@

6

Cómodamente llen@, satisfech@

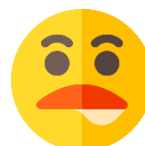


5

Ni hambrient@, ni llen@

4

Ligeramente hambrient@

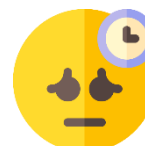


3

Hambrient@

2

Hambre voraz



1

Desmayad@, maread@ del hambre

Fuente: Nutricional coaching.