

## ¿Tienes hambre real o hambre emocional?

¿Te ha pasado que comes aunque no tengas hambre física? **Este test te ayudará a identificar si lo que sientes es hambre real o hambre emocional.** Aprender a reconocer la diferencia es un paso clave hacia una alimentación más consciente.

### Antes de comer, haz una pausa y respóndete:

1. ¿Hace cuánto tiempo comiste por última vez?
2. ¿Tienes síntomas físicos de hambre (vacío en el estómago, gruñidos, fatiga, dificultad para concentrarte)?
3. ¿Estarías dispuest@ a comer una ensalada o arroz con huevo (en lugar de algo dulce o crujiente)?
4. ¿Cómo te sientes emocionalmente ahora mismo?
5. ¿Comer resolvería esta emoción o solo la calmaría momentáneamente?
6. ¿Hay algo que estás evitando sentir o enfrentar en este momento?

👉 *Si respondes "NO" a las preguntas 2 o 3, probablemente NO es hambre real.*

En ese caso, prueba darte 5 minutos para respirar, tomar agua o escribir lo que sientes.

Este cuestionario es una herramienta práctica de alimentación consciente (mindful eating). Puedes usarlo cada vez que sientas ganas de comer fuera de tus horarios habituales o sin una causa física clara.

@Dr. Roberto Guanipa