

A top-down view of a desk setup. In the upper left, a portion of a silver laptop is visible, showing its keyboard and trackpad. Below the laptop is a notebook with a light-colored grid pattern, and a black pen lies on its surface. To the right of the notebook is a white cup filled with coffee, featuring a heart-shaped latte art design. The background is a plain, light-colored surface.

# **HAMBRE EMOCIONAL**

@NUTRILAARII

A top-down view of a desk. In the upper left, a portion of a silver laptop is visible, showing its keyboard and trackpad. Below the laptop is a notebook with a grid pattern, and a black pen lies on it. To the right of the notebook is a white cup filled with coffee, topped with a layer of foam. The background is a plain, light-colored surface.

**Saber gestionar tus  
emociones es importante  
para poder equilibrar  
diversos aspectos de tu vida**

@NUTRILAARII

**No es hambre real.**

Tu cuerpo no está pidiendo comida realmente

Las preocupaciones se apoderan de tu mente y tu cuerpo, y sientes necesidad de comer

Los alimentos que se suelen consumir son altos en sal, azúcares y grasas

**Es hambre real.**

Se trata de un ruptura del equilibrio homeostático corporal

El cuerpo pide alimentos para compensar ese desequilibrio

En cuanto comemos se vuelve a equilibrar, estamos saciados

@NUTRILAARII



# ¿CÓMO LO GESTIONO?

- ✓ **Identifica cómo te sientes y cuál es la raíz de ese sentimiento**
- ✓ **Busca con calma una solución**
- ✓ **Desvía la mente haciendo otra cosa para no acabar recurriendo a la comida**
- ✓ **Prueba a salir de casa y dar una vuelta, refrescar la mente viene bien**
- ✓ **Antes de comerte el alimento para intentar reducir el malestar, piensa si realmente lo necesitas. El malestar o el problema no se reduce o gestiona con la comida, sino buscando una solución**



*Larissa Ailóae*

DIETISTA-  
NUTRICIONISTA

[WWW.CONEXIONMENTEYCUERPO.COM](http://WWW.CONEXIONMENTEYCUERPO.COM)