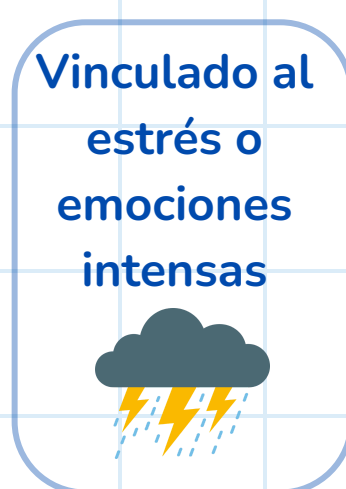


Ingesta emocional

Comer no siempre significa hambre

¿Cómo identificarla?



¿Qué puedo hacer si me pasa esto?

¿Tengo hambre física?

Sí

Si decidiste comer:



No

Pregúntate, ¿qué emoción o sensación siento?

Haz una pequeña pausa de 10 minutos y prueba

- Salir a caminar
- Escribir cómo te sientes o escuchar música
- Hablar con alguien
- Hacer un ejercicio de respiración

Si lo que siento es:

- Ansiedad
- Aburrimiento
- Tristeza
- Soledad
- Cansancio

Tal vez necesito:

- *Relajarme
- *Estimulación
- *Hablar con alguien o buscar consuelo
- *Conectar con alguien importante
- *Descansar y darme un tiempo



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi