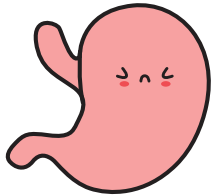
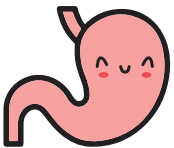


Escala Hambre/Saciedad

Utilice la siguiente escala para ayudar a determinar su nivel de hambre/saciedad:



- **10** Incómodamente lleno o "enfermo". "Lleno como en Navidad".
- **9** Saciado e incómodo.
- **8** Muy lleno. Algo incómodo.
- **7** Lleno, pero no incómodo. Ya no tiene hambre.



- **6** En el proceso de quedar lleno, pero todavía cómodo. En definitiva podría comer más.
- **5** Neutral- ni con hambre ni lleno.
- **4** Ligeramente con hambre, señales leves de que su cuerpo necesita comida. Puede esperar para comer.
- **3** Con hambre, pero no incómodo. Señales claras de que su cuerpo necesita comida.



- **2** Con bastante hambre, irritable o ansioso, quiere comer todo lo que ve.
- **1** Hambriento. Se siente débil, mareado, con vértigo o presenta otros síntomas de hambre extremadamente incómodos.

Adaptado de: MOVE! Weight Management Program. US Department of Veterans Affairs.

Disponible en: https://www.move.va.gov/MOVE/docs/sHandouts/Nutrition/N04_HungerAndFullnessSPANISH.pdf