

¿Conoces los siete tipos de hambre?

¿Conoces los siete tipos de hambre?

[imprimir](#)



¿Sabías que existen siete tipos de hambre? Un estudio realizado por la pediatra de **Harvard Jan Chozen Bays** identificó estas 7 clasificaciones dependiendo de donde se originan nuestras ganas de querer comer en un momento determinado.

Así que, después de este artículo, conocerás mejor tu cuerpo y sabrás si se trata de una necesidad o de un antojo.

- ¿Alguna vez has visto un anuncio de bombones y te han entrado ganas de comerlos? A este tipo de hambre se le llama **hambre por la [vista](#)**, y es uno de los más potentes. Por eso, para convencer a los potenciales consumidores, muchos anunciantes presentan sus productos mucho más apetitosos de lo que son en realidad.

- Seguro que alguna vez has pasado por delante de una panadería y el olor de pan recién elaborado ha hecho que entres y compres algo. Este es el **hambre por olfato**.
- El **hambre oral** es el que experimentan la personas que tienen la necesidad de probar nuevas texturas y sabores constantemente.
- Los “ataques de hambre” definen el **hambre de estómago**, y conducen a aquellos que lo sufren a comer más y de manera descontrolada. Así pues, es importante aprender algunas técnicas de control para distinguir la sensación de ansiedad de la de hambre.
- El **hambre corporal o celular** responde a una cuestión de supervivencia; es decir, nuestro cuerpo lo pide para funcionar de manera óptima.
- El **hambre mental** se basa en la preocupación, como desayunar el doble porque no tenemos tiempo de comer más tarde, o decir que nos merecemos ese trozo de pastel de chocolate por haber hecho algo en concreto por lo cual creemos merecer una recompensa.
- El **hambre emocional o del corazón** es el que sentimos ante un vacío sentimental y buscamos en la comida una manera de sentirnos mejor.

¿Te imaginabas que existían tantos tipos de hambre? Si quieres saber más curiosidades sobre nutrición, ¡no dejes de leer el blog cada día!

Etiquetas

[ganas de comer](#)

[hambre](#)

[Nutrición](#)

[salud](#)

[tipos de hambre](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar