

## ¿CÓMO CON HAMBRE? EL HAMBRE EMOCIONAL EN CUARENTENA

Nuestro país se encuentra en estado de alarma desde hace semanas por una situación que afecta a nivel mundial. El confinamiento, el distanciamiento social y las medidas de higiene son imprescindibles para evitar la transmisión del Covid-19.

Estos cambios en nuestra vida pueden provocar que nuestras emociones estén a flor de piel ya que, es una situación totalmente nueva y en ocasiones, difícil de gestionar para muchas personas.

En tiempos de cuarentena es muy posible que se utilice la comida como válvula de escape porque, ¿quién no ha comido en algún momento por aburrimiento, tristeza, enfado o ansiedad?

Este tipo de hambre no es real, sino emocional. Sentimos la necesidad de comer como respuesta negativa ante determinadas emociones. Es una herramienta inadecuada que surge para hacer frente a ellas porque proporciona un alivio, una relajación momentánea. Esta conducta puede convertirse en un mal hábito, puesto que la comida nunca debe utilizarse como recompensa. Por tanto, es una acción que no debemos permitir en nuestra rutina diaria.

### → DIFERENCIAS ENTRE HAMBRE REAL Y EMOCIONAL ←

HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
Surge de forma gradual	Aparece de forma repentina
Capaz de esperar para comer	No se puede posponer
Comida saludable y adecuada a las necesidades de la persona	Gran cantidad de comida sin calidad nutricional
Capacidad de control sobre lo que se come, independientemente del estado de ánimo	El estado de ánimo influye en el tipo y cantidad de alimentos
Se disfruta del sabor de los alimentos	No se disfruta del sabor de los alimentos

Satisfacción al terminar

Culpabilidad y malestar al terminar

### ————> **CONSEJOS PARA GESTIONAR EL HAMBRE EMOCIONAL** <————

- Elegir actividades entretenidas y placenteras para que nos olvidemos de la “sensación de hambre”. Por ejemplo, leer, escribir, hacer ejercicio, jugar a juegos de mesa, y es que, mantenerse activo es muy importante durante el confinamiento.
- Planificar un menú semanal para no caer en la improvisación y así evitar elegir lo primero que haya en la nevera o en la despensa.
- Seguir un horario para las comidas para no picotear durante el día e intentar no entrar en la cocina si no es la hora de comer o de cocinar.
- Hacer una lista para comprar lo que necesitamos y evitar ir al super con hambre.

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Guillén, J. (30 de marzo de 2020). Qué y cómo comer para no engordar en la cuarentena. *Cuídateplus*. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/03/30/consejos-engordar-cuarentena-172563.html>
2. Cuadra, C. (1 de abril de 2020). Coronavirus: cómo gestionar el hambre emocional. Noticias en salud. Recuperado de: <https://www.noticiasensalud.com/nutricion-y-dietetica/2020/04/01/como-gestionar-el-hambre-emocional/>