

better  
naked.

NUTRICIÓN

razones por  
las que sigues  
hambriento

---



# RAZONES POR LAS QUE SIGUES HAMBRIENTO

# 1

## INTRO

Desde un estómago gruñón hasta un dolor de cabeza, todos sabemos lo que se siente al tener mucha, mucha hambre. Pero si tienes hambre incluso después de comer, tal vez tengas que investigar un poco para saber por qué.

Las razones por las que sentimos hambre son variadas, y a veces el instinto de comer tiene poco que ver con la comida. En ocasiones el hambre puede significar que no estamos obteniendo los nutrientes adecuados, o incluso podría ser psicológica - una forma de hacer frente emocionalmente al aburrimiento y al estrés.



# RAZONES POR LAS QUE SIGUES HAMBRIENTO



## NO DUERMES LO SUFICIENTE

De acuerdo con estudios científicos, dormir menos de 7 horas diarias resulta en un aumento de secreción de la hormona grelina (que incrementa el apetito), a la vez que disminuye la hormona leptina (que reduce el apetito).

Además, 4 noches consecutivas de restricción de sueño puede provocar que se metabolice la comida de manera diferente, induciendo sensación de hambre incluso tras una comida.



## 3

### ESTÁS DESHIDRATADO

Mucha gente cuando se empieza a sentir un poco mareada o adormilada, piensan que necesitan comida, pero en realidad lo que sienten es sed.

Cuando el hambre empieza a aparecer, es conveniente beber agua antes de comer algo.



# RAZONES POR LAS QUE SIGUES HAMBRIENTO



## ESTÁS SIGUIENDO LA DIETA DE MODA

No es un misterio que para perder peso hay que restringir la ingesta calórica, resultando en un aumento del apetito. El problema de las dietas de moda es que normalmente estas eliminan macronutrientes por completo, como proteínas, carbohidratos y lípidos.

Cada uno de estos grupos contiene una fuente importante de nutrientes, y al eliminarlos, tu dieta se va a ver afectada y tú te vas a sentir hambriento,



## 5

### ESTÁS ABURRIDO

Si estás viendo la tele y sin pensar en nada, es posible que te encuentres comiendo una bolsa de snacks porque estás aburrido, no hambriento.

Científicamente está demostrado que las personas son más propensas a comer en períodos de aburrimiento, ansiedad o depresión que en momentos de emociones positivas.

La solución por tanto es salir a dar una vuelta o llamar a un amigo cuando nos encontremos con estas situaciones.





## ENTRENASTE DURO

Hacer ejercicio con regularidad da hambre. Pero la ciencia que hay detrás del ejercicio y el hambre puede ser complicada. Tanto el ejercicio aeróbico como la resistencia al peso disminuyen la hormona grelina, que suprime eficazmente el apetito. Sin embargo, es sólo a corto plazo: El ejercicio también agota las reservas de glucógeno dentro de los músculos, dejándote más hambriento después.

Además, no reponer adecuadamente los fluidos antes y durante el ejercicio puede resultar en deshidratación, lo que puede dejarte con una sensación de hambre.



## 7

### NO ESTÁS CONSUMIENDO SUFICIENTE FIBRA

Mientras que mucha fibra en la dieta puede dar lugar a gases, hinchamiento de tripa o diarrea, no consumir suficiente fibra significa que tu estómago se quedará hambriento.

La fibra enlentece el proceso digestivo, manteniendo la comida en el estómago durante periodos largos de tiempo y creándonos una sensación de saciedad



better  
naked.

*"build a body  
you want  
living in"*