

# EXPLICANDO...

## Los 9 tipos de hambre



### HAMBRE DE LOS OJOS

Surge de la atracción visual por la comida (ej.: un pastel decorado en una vitrina).

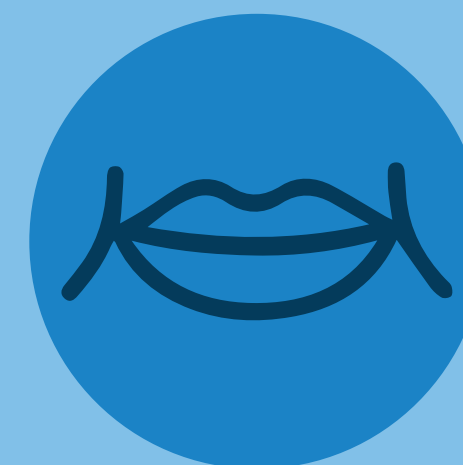
**Cómo satisfacerla:** Cuida la presentación de los alimentos y arma comidas visualmente atractivos.



### HAMBRE DE LA NARIZ

Se despierta por el olor de los alimentos (ej.: el aroma del pan recién horneado).

**Cómo satisfacerla:** Detente un momento a percibir los aromas antes de comer y disfruta la experiencia sensorial.



### HAMBRE DE LA BOCA

Deseo por el sabor o la textura de los alimentos (ej.: un chocolate deritiéndose en la boca).

**Cómo satisfacerla:** Come con calma, poniendo atención en sabores y texturas, sin distracciones.



### HAMBRE DEL TACTO

Necesidad de sentir los alimentos con las manos (ej.: comer palomitas en el cine).

**Cómo satisfacerla:** Reconoce esta necesidad y elige alimentos que permitan contacto directo, como frutas o snacks como Natuchips®.



### HAMBRE DEL OÍDO

Relacionada con el sonido de los alimentos (ej.: el "crunch" al morder PopCorners® o cacahuates Mafer®).

**Cómo satisfacerla:** Incorpora alimentos crujientes para enriquecer la experiencia al comer.



### HAMBRE CELULAR

Necesidad fisiológica de nutrientes específicos (ej.: antojo de cítricos por falta de vitamina C).

**Cómo satisfacerla:** Escucha a tu cuerpo y mantén una alimentación equilibrada, idealmente con acompañamiento de un profesional de la salud.



### HAMBRE DEL ESTÓMAGO

Es el hambre física, identificada por señales como ruidos o sensación de vacío.

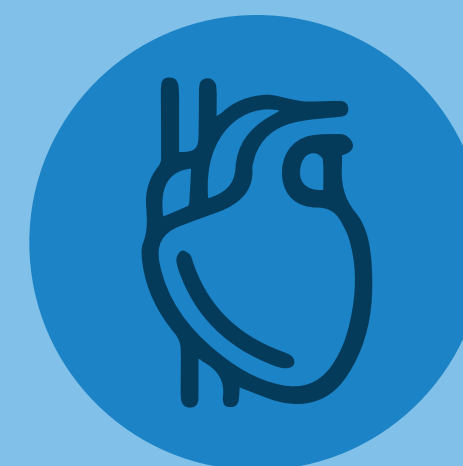
**Cómo satisfacerla:** Responde a estas señales y come hasta sentir saciedad, sin excesos.



### HAMBRE DE LA MENTE

Influenciada por reglas, creencias o pensamientos sobre la comida (ej. "debo comer esto porque es nutritivo").

**Cómo satisfacerla:** Equilibra el conocimiento nutricional con la conexión corporal para reducir la ansiedad al comer.



### HAMBRE DEL CORAZÓN

Relacionada con emociones, recuerdos y afectos (ej. buscar consuelo en un platillo de la infancia).

**Cómo satisfacerla:** Atiende tus emociones y practica atención plena, buscando también conexiones reales más allá de la comida.



PEPSICO

Health & Nutrition Sciences

SUGERENCIA DE CONSUMO, COME BIEN, IMÁGENES ILUSTRATIVAS, 2026.