



TIPOS DE
FOME



Fome fisiológica

O organismo necessita de ingestão de alimentos, não foca em um alimento ou preparação específica.





Fome social

Relacionada a uma situação social.
Como um aniversário por exemplo.





Fome emocional

Ingestão de grande volume com urgência de um alimento ou preparações mais palatáveis.



Fome específica

(vontade de comer)

Relacionada ao prazer em sentir o sabor de um alimento ou preparação específica.





Fome fisiológica X Fome hedônica



Fome fisiológica

Necessidade de ingestão alimentar, induzida pelo organismo como forma de manter suas funções vitais.

É uma combinação de sensações, como estômago roncando, dor de cabeça, fadiga ou irritabilidade, que faz com que busquemos comida.

- Aumenta gradualmente
- Não está relacionado a uma comida específica
- Está relacionada a sinais fisiológicos de baixo consumo energético
- Ocorre em resposta à necessidade energética do seu corpo
- A escolha da comida é feita com consciência
- Há sensação de saciedade e satisfação depois de comer



Fome hedônica

Vontade de comer um alimento ou grupo de alimentos em particular, no qual se espera ter satisfação ou prazer. Enquanto a fome fisiológica se relaciona à necessidade do organismo em repor nutrientes, a fome hedônica se relaciona ao desejo pela comida.

- Aparece de forma repentina
- Procura um tipo específico de alimento/preparação
- Está relacionada ao sabor do alimento (preferência por alimentos mais palatáveis)
- Há desejo por continuar comendo mesmo após estar saciado



Entender seu tipo de fome faz com que tenha uma melhor relação com a comida.



Escala da fome

- 1** Faminto; sentindo fraqueza e tontura.
- 2** Muita fome, com irritabilidade, baixa energia e estômago fazendo barulhos.
- 3** Bastante fome, estômago começando a fazer barulhos.
- 4** Começando a sentir fome.
- 5** Neutro. Nem com fome, nem satisfeito.
- 6** Um pouco cheio, mas de forma confortável.
- 7** Cheio. Um pouco desconfortável.
- 8** Muito cheio e com sensação de estar estufado.
- 9** Muito desconfortável e com dor abdominal.
- 10** Extremamente cheio e passando mal.



Escala da fome

1	FAMINTO	
2	IRRITADO	Quando você chega aqui, a chance de exagerar é muito grande, pois você estará com bastante fome. Alimente seu corpo o suficiente ao longo do dia, para evitar o nível faminto.
3	MUITA FOME	
4	POUCA FOME	
5	NEUTRO	Quando seu corpo der sinais de que você está começando a sentir fome, respeite-o e permita-se comer.
6	SATISFEITO	Aqui você está satisfeito ou completamente satisfeito. É um ótimo nível para interromper ou terminar sua refeição e evitar que você exagere e se sinta muito desconfortável.
7	POUCO CHEIO	
8	MUITO CHEIO	Sentir-se cheio ou passando mal não faz bem ao seu corpo. Isso acontece principalmente quando você fica longos períodos sem comer ou acabou buscando na comida um conforto emocional.
9	SENTINDO DOR	
10	PASSANDO MAL	