WHY DO I EAT?

AHWG
Adolescent Health Working Group

La Clínica
a california health center

EMPOWER YOURSELF WITH A HEALTHY LIFESTYLE.

Many different things affect why we eat, how much we eat, and how we feel about our eating habits.

Sometimes we eat because we are hungry. Sometimes our moods can affect our eating habits, like when we are stressed or angry or sad. Sometimes we don't even notice what we are eating, because we are watching TV or doing something else while we are eating.

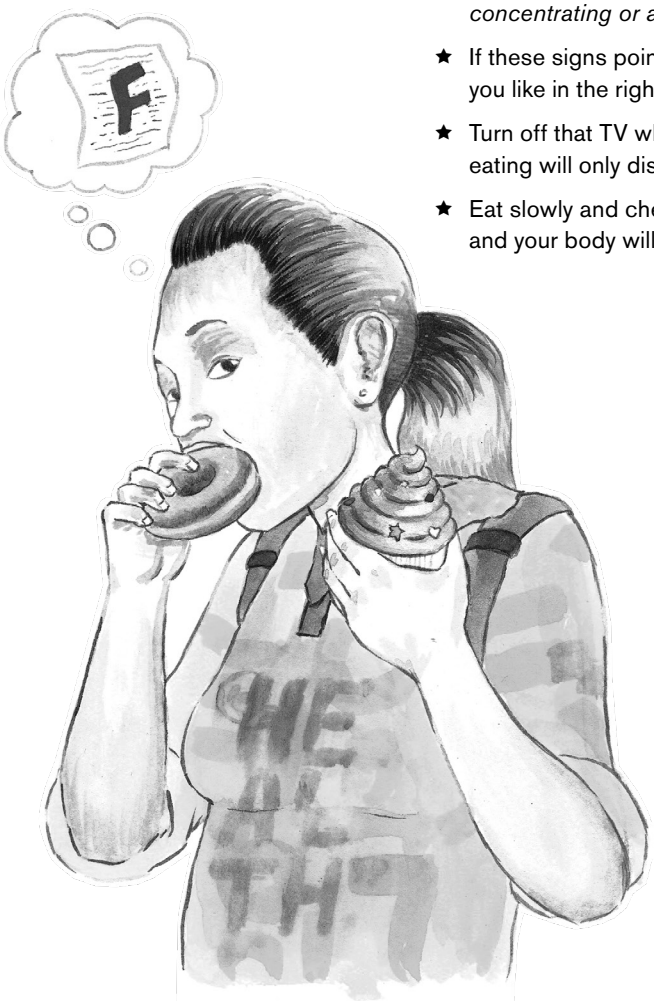
ARE YOU AWARE OF YOUR EATING HABITS?

- ☐ YES ☐ NO Do I ever eat while I'm watching TV or doing something else?
- ☐ YES ☐ NO Do I automatically turn to food when I feel stressed or sad or angry?
- ☐ YES ☐ NO Do I skip meals and then eat a huge amount in one meal?
- ☐ YES ☐ NO Do I eat a lot late at night?
- ☐ YES ☐ NO Do I sneak or hide food?
- ☐ YES ☐ NO Do I feel that my eating habits are not always under my control?

If you answered "Yes" to any of these questions, you are not alone. Many of us eat as a way to cope with our emotions, instead of a way to fuel our bodies. This can make it hard to feel good about ourselves, our bodies and our eating habits.

AM I REALLY HUNGRY?

- ★ When you find yourself turning to food, stop and ask yourself: *Am I really hungry? Is my stomach growling? Am I having trouble concentrating or am I feeling grouchy?*
- ★ If these signs point to hunger, then eat healthy foods you like in the right proportions.
- ★ Turn off that TV while you are eating! Doing other things while you are eating will only distract you from noticing what you are eating.
- ★ Eat slowly and chew your food. This will help you appreciate your food, and your body will have more time to signal to your brain when you are full.



WHAT ELSE CAN HELP ME FEEL GOOD?

ARE YOU STRESSED? BORED? LONELY? SAD?

Think about what else might make you feel good besides eating. Maybe it's getting some exercise or talking to a friend. Try this, and then see how you feel.

¿POR QUE COMO?

AHWG
Adolescent Health Working Group

La Clínica
a california health center

HAZTE CARGO DE TENER UN ESTILO DE VIDA MAS SANO

Muchas cosas afectan el por qué comemos, cuánto comemos y cómo nos sentimos de nuestros hábitos de comer. A veces comemos porque tenemos hambre. Otras veces nuestro humor afecta nuestros hábitos de comer, como cuando estamos estresados(as) o enojados(as) o tristes. Y otras veces no nos damos cuenta de lo que estamos comiendo, porque estamos mirando la TV o haciendo algo diferente mientras comemos.

¿ERES CONSCIENTE DE TUS HABITOS DE COMER?

☐ SI ☐ NO *¿Alguna vez como mientras miro la TV o hago algo más?*

☐ SI ☐ NO *¿Me refugio automáticamente en la comida cuando me siento estresado(a) o triste o enojado(a)?*

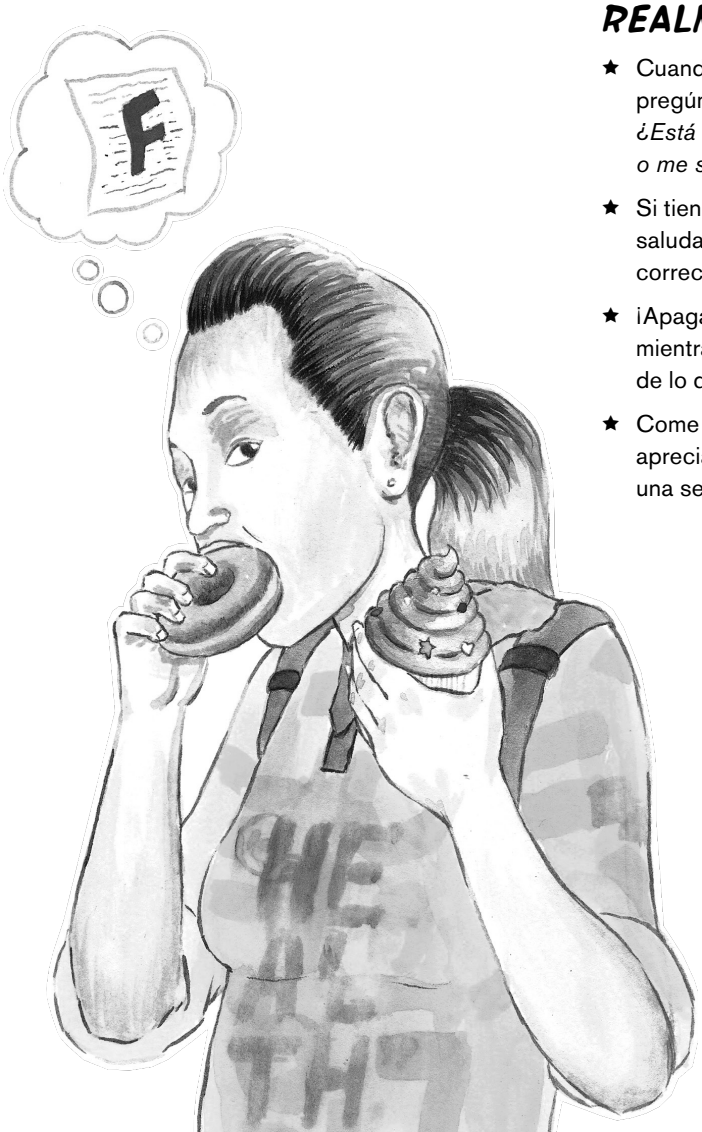
☐ SI ☐ NO *¿Paso por alto comidas y después como una gran cantidad en una sola comida?*

☐ SI ☐ NO *¿Como mucho tarde en la noche?*

☐ SI ☐ NO *¿Disimulo o escondo comida?*

☐ SI ☐ NO *¿Siento que mis hábitos de comer no están siempre bajo mi control?*

Si contestaste "SI" a cualquiera de estas preguntas, no estás solo(a). Muchos de nosotros comemos como una manera de lidiar con nuestras emociones, en vez de una manera de alimentar nuestros cuerpos. Esto puede dificultar que nos sintamos bien con nosotros(as) mismos(as), con nuestros cuerpos y con nuestros hábitos de comer.



¿SERA QUE TENGO REALMENTE HAMBRE?

- Cuando te encuentres refugiándote en la comida, para y pregúntate: *¿Estoy comiendo porque tengo hambre? ¿Está gruñendo mi estómago? ¿Me cuesta concentrarme o me siento molesto(a)?*
- Si tienes estas señales de hambre, come comidas saludables que te gusten pero en las proporciones correctas.
- ¡Apaga esa TV mientras comes! El hacer otras cosas mientras comes sólo te distraen de poder darte cuenta de lo que estás comiendo.
- Come despacio y mastica la comida. Esto te ayudará a poder apreciar la comida y tu cuerpo tendrá más tiempo para darle una señal a tu cerebro cuando estés satisfecho(a).

¿QUE MAS ME PUEDE AYUDAR A SENTIRME BIEN?

¿ESTAS ESTRESADO(A)?
¿ABURRIDO(A)?
¿A SOLAS?
¿TRISTE?

Piensa que más te puede hacer sentir bien aparte de comer. A lo mejor haciendo un poco de ejercicio o hablar con un(a) amigo(a) podría ayudarte. Pruébalo y ve cómo te sientes.

PASAJE DE "HOW TO BE HEALTHY IN THE GHETTO"