

¿HAMBRE PSICOLÓGICA-EMOCIONAL?

Se produce sin una necesidad fisiológica de requerimientos alimenticios, sino más bien el tener **“ganas de comer”** algo en específico, según la situación emocional.

Preferencia de comidas que al ingerirse, estimulan al sistema nervioso a **secretar** neurotransmisores que mejoran el estado anímico:

Dopamina

Serotonina

Principales alimentos:

- Grasas Saturadas
- Carbohidratos ricos en azúcar refinada
- Chocolates

