Julio-diciembre 2025, Volumen 14

Revista Electrónica

REDCieN

LA SUBESPECIALIZACIÓN COMO PARTE DEL **PROCESO** DE DESARROLLO DE LA **NUTRICIÓN**

COMPOSICIÓN BROMATOLÓGICA Y PERFILES **CROMATOGRÁFICOS** CUALITATIVOS DE ***LENTINULA EDODES*** Y ***PLEUROTUS OSTREUTUS***

LA ALFABETIZACIÓN CIENTÍFICA COMO ELEMENTO CLAVE EN LA **EDUCACIÓN Y PRÁCTICA** PROFESIONAL DEL **NUTRIÓLOGO**

CÓMO SE **CONSTRUYE** UNA **RELACIÓN** CON LA **COMIDA** A LO LARGO DEL CURSO DE LA VIDA: LA **RELACIÓN** ENTRE **EMOCIONES** Y **ALIMENTACÍÓN**

PERCEPCIÓN DE LA **SACIACIÓN** EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEDIANTE UNA ESCALA VISUAL **ANÁLOGA** DE **HAMBRE**

COLEGIO MEXICANO DE NUTRIÓLOGOS, A.C.

www.redcien.com

Revista digital REDCieN
Vol. 14 número 5, julio-diciembre, 2025
www.redcien.com

REDCieN

Reporte técnico **OPEN ACCESS**

PERCEPCIÓN DE LA SACIACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEDIANTE UNA ESCALA VISUAL ANÁLOGA DE HAMBRE

Perception of satiation among college students using a Visual Analog Scale of Hunger and Satiation based on the Hunger Scale

Gutiérrez-Vásquez Claudia D., Cervantes-Baez Mariana, Salazar-Garza Graciela I., Nava González Edna J[1]

[1]*Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México.*
Autor de correspondencia: Nava González Edna J[1] edna.navagn@uanl.edu.mx

RESUMEN

Antecedentes: La evaluación del apetito en nutrición se centra en comprender cómo las personas perciben sus sensaciones de hambre y saciación en relación con la ingesta de alimentos. Las escalas visuales análogas permiten registrar esta experiencia subjetiva, facilitando la interpretación de la respuesta percibida del apetito en distintos contextos. **Metodología:** Se realizó un estudio cualitativo, descriptivo y transversal en 84 estudiantes universitarios aparentemente sanos de 18 a 25 años, con el objetivo de evaluar la percepción subjetiva de hambre y saciación mediante una Escala Visual Análoga adaptada. Los participantes se dividieron en tres grupos según el alimento consumido: yogurt bebible, yogurt con nuez y yogurt con fruta. La escala, con valores del 0 al 10 y apoyada con representaciones gráficas y descripciones de sensaciones, se aplicó antes del consumo, inmediatamente después y a los 15 minutos postprandiales. Además, se registraron datos sociodemográficos, peso y talla estimados, tipo de alimento y cantidad consumida. **Resultados:** La muestra final estuvo conformada por 78 estudiantes universitarios, principalmente mujeres (76.9%), con una edad promedio de 21 ± 2 años y un IMC promedio de 22.65 ± 6.68 kg/m². En la evaluación basal, los participantes presentaron puntuaciones entre 3 y 4, correspondientes a hambre moderada o leve. Después del consumo de los alimentos, la puntuación aumentó a 7 en los tres grupos, indicando un estado de saciación. A los 15 minutos postprandiales, la saciación se mantuvo en el grupo de yogurt bebible y yogurt con manzana, mientras que el grupo de yogurt con nuez aumentó a una puntuación de 8, correspondiente a “muy satisfecho”. En conjunto,

Palabras clave: Escala visual análoga, Saciación, Apetito, Estudiantes universitarios

©2026 Colegio Mexicano de Nutriólogos, AC. Este es un artículo distribuido de libre acceso. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Manuscrito recibido: 29 mayo, 2026. Revisión aceptada: 30 septiembre, 2026.

los resultados muestran un cambio de hambre leve-moderada hacia saciación posterior al consumo, destacando una mayor percepción de saciación en el grupo que consumió yogurt con nuez. **Conclusión:** La percepción subjetiva de hambre y saciación en estudiantes universitarios pudo describirse mediante una escala adaptada, práctica y de fácil comprensión. Los participantes pasaron de niveles de hambre leve a moderada a estados de satisfacción tras el consumo de alimentos, manteniendo esta percepción a los 15 minutos postprandiales. El grupo que consumió yogurt con nuez presentó una mayor percepción de plenitud, alcanzando niveles de "muy satisfecho". En conjunto, la escala demostró ser una herramienta útil para evaluar cualitativamente el apetito en población universitaria dentro de un entorno académico real.

ABSTRACT

Introduction: In nutrition, appetite assessment focuses on understanding how individuals perceive their feelings of hunger and satiation in relation to food intake. Visual Analog Scales are useful tools to record this subjective experience and describe perceived appetite responses in different contexts. **Objective:** A qualitative, descriptive, cross-sectional study was conducted in 84 apparently healthy university students aged 18 to 25 years, with the objective of evaluating the subjective perception of hunger and satiation using an adapted Visual Analog Scale. Participants were divided into three groups according to the food consumed: drinkable yogurt, yogurt with walnuts, and yogurt with fruit. The scale, with values ranging from 0 to 10 and supported by graphic representations and descriptions of sensations, was applied before food consumption, immediately after intake, and 15 minutes postprandially. Additionally, sociodemographic data, estimated weight and height, type of food, and amount consumed were recorded. **Methodology:** The final sample consisted of 78 university students, mostly women (76.9%), with a mean age of 21 ± 2 years and a mean BMI of 22.65 ± 6.68 kg/m². At baseline, participants reported scores between 3 and 4, corresponding to moderate or mild hunger. After food consumption, the score increased to 7 in all three groups, indicating a state of satiation. At 15 minutes postprandially, satiation remained stable in the drinkable yogurt and yogurt with apple groups, while the yogurt with walnuts group increased to a score of 8, corresponding to "very satisfied." Overall, the results show a shift from mild to moderate hunger toward satiation after food consumption, highlighting a greater perception of satiation in the group that consumed yogurt with walnuts. **Conclusion:** The subjective perception of hunger and satiation in university students was described using an adapted scale that was practical and easy to understand. Participants shifted from mild to moderate hunger levels to states of satisfaction after food consumption, maintaining this perception 15 minutes postprandially. The group that consumed yogurt with walnuts showed a greater perception of fullness, reaching levels of "very satisfied." Overall, the scale proved to be a useful tool for qualitatively assessing appetite in university students within a real academic setting.

Key words: Visual Analog Scale; Satiation; Appetite; University Students.

Introducción

La regulación del apetito es un proceso en el que intervienen señales fisiológicas y conductuales relacionadas con el hambre y la saciación. Su estudio en nutrición permite comprender cómo los individuos perciben su estado de apetito en relación con el consumo de alimentos y cómo esta percepción se vincula con la conducta alimentaria (1).

La evaluación del apetito se realiza con frecuencia mediante herramientas subjetivas que permiten explorar la percepción de hambre, saciación, plenitud y deseo de comer antes y después de la ingesta. Entre estas herramientas, las escalas de hambre y saciación, como la Escala Visual Análoga (VAS), han sido ampliamente utilizadas por su facilidad de aplicación y su utilidad para registrar la experiencia percibida del apetito en distintos momentos (2). El uso de este tipo de instrumentos facilita la identificación de cambios en la percepción subjetiva, lo que resulta relevante para describir el comportamiento alimentario en diferentes contextos.

El empleo de escalas en la evaluación del apetito permite aproximarse a la experiencia individual del hambre y la saciación desde un enfoque cualitativo, favoreciendo la interpretación de las sensaciones internas asociadas a la ingesta. Estas herramientas contribuyen a describir cómo los individuos reconocen y expresan su percepción del apetito, lo que resulta útil en el ámbito de la nutrición para comprender la relación entre la ingesta y la respuesta percibida del organismo (3).

De igual forma, estas escalas permiten medir de forma sencilla las sensaciones subjetivas de hambre y saciación, así como detectar cambios inmediatos en la percepción del apetito tras la ingesta de alimentos. Su facilidad de aplicación brinda una alternativa segura para la evaluación del comportamiento alimentario (4).

En este sentido, el modelo de alimentación intuitiva propuesto por Tribole y Resch plantea la importancia de reconocer las señales internas de hambre y saciación como parte del proceso de autorregulación alimentaria (5). Con base en este enfoque, se desarrolló una escala visual análoga de hambre y saciación adaptada, diseñada a partir de la escala del hambre descrita en el modelo de alimentación intuitiva, incorporando un formato numérico, anclajes descriptivos, sensaciones fisiológicas y elementos visuales, con el propósito de facilitar su comprensión en población universitaria.

Por ello, el objetivo de este estudio es describir la percepción de la saciación posterior al consumo de yogurt bebible y diferentes combinaciones alimentarias, mediante el uso de una escala visual análoga de hambre y saciedad adaptada, con el fin de observar cómo se manifiesta la percepción del apetito en el periodo posterior a la ingesta.

Metodología

Se realizó un estudio cualitativo y descriptivo, de corte transversal, enfocado en la evaluación de la percepción subjetiva de hambre y saciación en estudiantes universitarios, mediante el uso de una escala visual análoga adaptada, basada en la Escala del Hambre descrita por Tribole y Resch (5).

Población y Muestra

La muestra total estuvo conformada por 84 estudiantes universitarios, de la Facultad de Salud Pública y Nutrición, con edades entre

18 y 25 años, aparentemente sanos, de los cuales 65 fueron mujeres (77.4%) y 19 hombres (22.6%).

Criterios de inclusión

Participantes se distribuyeron en tres grupos de acuerdo con la intervención alimentaria:

- Yogurt bebible: 42 participantes (34 mujeres y 8 hombres)
- Yogurt + nuez: 28 participantes (21 mujeres y 7 hombres)
- Yogurt + fruta: 14 participantes (10 mujeres y 4 hombres)

Se incluyeron estudiantes matriculados de la Licenciatura en Nutrición y Salud Pública, que aceptaron participar de manera voluntaria en el estudio y que consumieron el alimento asignado.

Criterios de exclusión

Aquellos estudiantes que no aceptaron participar en el estudio, que no consumieron el alimento asignado o que reportaron alergia o intolerancia a alguno de los alimentos utilizados en las intervenciones (lácteos, nuez o manzana).

Instrumento de medición

Se utilizó una Escala Visual Análoga de Hambre y Saciedad, presentada en formato impreso, en la cual se explicó la escala, su diseño y su procedimiento de evaluación. De igual forma, se recopilaron datos sociodemográficos como nombre, fecha de aplicación, edad, y semestre cursado en el momento de la aplicación. Se pidió el peso y la talla estimados en unidades de medida de kilogramos (kg) y metros (m), respectivamente.

Para el registro de la percepción de hambre y saciación, se utilizó una escala proyectada en pantalla con valores numéricos del 0 al 10, acompañada de representaciones gráficas y descripciones basadas en sensaciones que ilustraban los distintos niveles de hambre y saciación.

De igual forma, se les otorgó un formato impreso, en el cual los participantes anotaban el tipo de alimento consumido, la cantidad ingerida y la percepción subjetiva de hambre y saciación en cada momento de evaluación, señalando solo el número que mejor representaba su sensación actual. La medición se realizó en tres momentos: antes del consumo de alimentos, inmediatamente después de la ingesta y a los 15 minutos postprandiales. (Revisar Anexo 1).

Aplicación

El estudio se llevó a cabo dentro del aula. Antes de iniciar, se identificaron posibles alergias alimentarias para garantizar la seguridad de los participantes.

Se utilizó como base un yogurt bebible adicionado con proteína (12 g por porción), estandarizado en volumen (220 g) y temperatura. Las porciones fueron definidas con base en el sistema de equivalentes de alimentos, con el propósito de facilitar la comparación entre grupos:

Yogurt bebible: equivalente a 1 porción de leche descremada, correspondiente a yogurt griego bebible (220g, sabor a elección: mango, fresa o frutos rojos, marca LALA).

Yogurt + nuez: yogurt bebible (220 g) + 1 equivalente de aceite con proteína correspondiente a 7 mitades de nuez (= 10 g).

Yogurt + fruta: yogurt bebible (220 g) + 1 equivalente de fruta, equivalente a 1 pieza de manzana verde (=100 g).

Resultados

La muestra estuvo conformada por 78 estudiantes universitarios, de los cuales 60 fueron mujeres (76.9%) y 18 hombres

(23.1%), considerando únicamente a los participantes que completaron la información requerida.

La edad promedio fue de 21 ± 2 años. La estatura promedio fue de 1.62 ± 0.07 m y el peso promedio de 64 ± 12 kg.
El índice de masa corporal (IMC) promedio se ubicó dentro del rango de normopeso, lo que indica que la población evaluada presentó condiciones adecuadas para el análisis de la percepción de hambre y saciación. **(Tabla 1).**

Los participantes presentaron una puntuación basal (moda) entre 3 y 4 en la escala de hambre y saciación, lo que corresponde a estados de hambre moderada a leve, caracterizados por comenzar a pensar en comida o la posibilidad de comer pronto. Este estado resulta adecuado para la evaluación de la percepción de saciación posterior al consumo de alimentos.

Posterior al consumo, se observó una puntuación inmediata (moda) de 7 en los tres grupos evaluados, lo que indica un estado de satisfecho, descrito como “me siento bien, con energía estable”. Esta percepción se mantuvo a los 15 minutos postprandiales en la mayoría de los participantes, reflejando una respuesta sostenida de saciación.

En el grupo que consumió yogurt bebible, los participantes presentaron una puntuación basal (moda) de 3, correspondiente a hambre moderada. Posterior al consumo, la puntuación inmediata (moda) fue de 7, indicando un estado de satisfecho. A los 15 minutos postprandiales, la moda se mantuvo en 7, lo que sugiere una percepción de saciación estable en el tiempo.

En el grupo que consumió yogurt bebible con nuez, la puntuación basal (moda) fue de 3, correspondiente a hambre moderada. Posterior al consumo, la puntuación inmediata (moda) fue de 7, indicando un

Cuadro 1. Variables sociodemográficas y antropométricas de la población de estudio

Parámetros	Media±DE	Rango
Edad (años)	21±2	(19-35)
Talla (m)	1.62±0.07	(1.5-1.8)
Peso (kg)	64±12	(42-95)
IMC (kg/m2)	22.65±6.68	(17.72-35.06)

Nota: los datos se presentan como media ± desviación estándar (DE). IMC = índice masa corporal

estado de satisfecho. A los 15 minutos, la moda aumentó a 8, lo que corresponde a un estado de muy satisfecho, descrito como “ya no tengo hambre”. Este resultado sugiere que algunos participantes experimentaron una mayor percepción de saciación o plenitud en comparación con los otros grupos.

Por su parte, en el grupo que consumió yogurt bebible con manzana, los participantes presentaron una puntuación basal (moda) de 4, correspondiente a hambre leve, descrita como “podría comer pronto”. Posterior al consumo, la puntuación inmediata (moda) fue de 7, indicando un estado de satisfecho. A los 15 minutos, la moda se mantuvo en 7, lo que indica una respuesta de saciación sostenida en el tiempo.

En conjunto, los resultados muestran que los participantes pasaron de estados de hambre leve a moderada hacia estados de saciación posterior al consumo de los alimentos. La escala utilizada permitió identificar estos cambios de forma clara, reflejando coherencia entre los valores numéricos y las descripciones fisiológicas de cada nivel, lo que aporta evidencia preliminar sobre su utilidad para evaluar la percepción subjetiva del apetito en esta población. **(Tabla 2).**

El grupo de yogurt bebible tanto en la medición inmediata como a los 15 minutos, indicando un cambio hacia un estado de satisfecho. La percepción de saciación en los tres grupos tras el consumo de los alimentos se encontró que el grupo que consumió

Tabla 2. Distribución de las puntuaciones seleccionadas de la escala de la percepción de saciación por grupo y momento de evaluación.

Grupo	Tiempo	Moda	Interpretación
Yogurt bebible	Basal	3	Hambre moderada
	Inmediato	7	Satisfecho
	15 min postprandial	7	Satisfecho
Yogurt + nuez	Basal	3	Hambre moderada
	Inmediato	7	Satisfecho
	15 min	8	Muy satisfecho
Yogur + manzana	Basal	4	Hambre leve
	Inmediato	7	Satisfecho
	15 min	7	Satisfecho

Nota: Basal = antes del consumo; inmediato = posterior al consumo; 15 min = medición postprandial

yogurt con nuez percibió a los 15 minutos (Δ = +5), de la escala de "hambre moderada" basal hasta "muy satisfecho".

Por su parte, el grupo de yogurt con manzana presentó una diferencia de +3 puntos, pasando de "hambre leve" a "satisfecho", lo que refleja una percepción de saciación consistente **(Tabla 3)**. El grupo de yogurt bebible con nuez percibió sentirse muy satisfecho con esa combinación de alimentos.

Discusión

Los resultados del presente estudio describen la percepción de hambre y saciación en estudiantes universitarios posterior al consumo de tres intervenciones alimentarias. Los participantes se ubicaron inicialmente en niveles correspondientes a hambre leve a moderada, y posteriormente reportaron estados de satisfecho, los cuales se mantuvieron a los 15 minutos postprandiales.

Este comportamiento es consistente con lo reportado en la literatura, donde el consumo de alimentos con contenido de proteína se asocia con una mayor percepción de plenitud y una menor sensación de hambre en el periodo posterior a la ingesta (7, 8, 9).

Aunque la categoría predominante de saciación fue similar entre los grupos (satisfecho), el análisis de la moda permitió identificar diferencias en la percepción predominante de los participantes. En particular, el grupo que consumió yogurt con nuez alcanzó el nivel de muy satisfecho a los 15 minutos, lo que indica una percepción de mayor plenitud, en comparación con los otros grupos, que se mantuvieron en el nivel de satisfecho.

Este resultado puede explicarse por la composición nutricional de las nueces, las cuales aportan grasas y fibra, componentes asociados con una mayor saciación, debido a

Tabla 3. Diferencia de moda en la puntuación de saciación por grupo y momento de evaluación

Grupo	Moda basal	Moda inmediata	Moda a los 15 minutos	Percepción basal inmediata	Percepción basal a 15 minutos
Yogurt bebible	3	7	7	+4	+4
Yogurt + nuez	3	7	8	+4	+5
Yogurt + manzana	4	7	7	+3	+3

Nota: Diferencia entre la moda basal y las mediciones posteriores. Valores positivos indican mayor percepción de saciación

su influencia en mecanismos relacionados con el apetito (10,11). No obstante, es importante señalar que estos hallazgos corresponden a la experiencia subjetiva reportada por los participantes, y no a mediciones fisiológicas directas.

En contraste, el comportamiento observado en el grupo de yogurt con manzana fue similar al del yogurt solo, manteniéndose en la categoría de satisfecho. Esto sugiere que, en el periodo evaluado, la adición de fruta no modifica la categoría predominante de saciación percibida, aunque puede influir en la estabilidad de dicha percepción.

En este sentido, el uso de la moda permitió identificar la categoría de respuesta más frecuente en los participantes, facilitando la interpretación de la percepción subjetiva del apetito en cada grupo. Este enfoque resulta adecuado para escalas de tipo ordinal, donde el interés principal radica en describir la experiencia percibida más representativa.

En conjunto, los hallazgos describen que las tres intervenciones se asocian con una percepción de saciación posterior al consumo, con diferencias en la categoría alcanzada en algunos participantes. Estos resultados aportan información relevante sobre el comportamiento de la percepción de hambre y saciación en población universitaria en un entorno académico real, dentro de un enfoque basado en la evaluación subjetiva del apetito.

Conclusión

El presente estudio permitió describir la percepción de hambre y saciación en estudiantes universitarios mediante una escala adaptada aplicada en un entorno académico real. Los participantes iniciaron con niveles de hambre leve a moderada y, tras el consumo de los alimentos, reportaron sentirse satisfechos, manteniendo esta percepción durante los 15 minutos posteriores.

Asimismo, se identificó que el grupo que consumió yogurt con nuez alcanzó niveles de muy satisfecho en algunos participantes, lo que refleja una mayor percepción de plenitud en comparación con las otras intervenciones.

En conjunto, los hallazgos permiten describir la percepción subjetiva del apetito en función del tipo de alimento consumido. En este sentido, la escala adaptada demostró ser una herramienta útil, práctica y de fácil comprensión para identificar categorías de hambre y saciación desde un enfoque cualitativo, facilitando la interpretación de la experiencia percibida por los participantes.

Su aplicación en un contexto académico evidenció que puede emplearse como un recurso accesible para la evaluación del apetito en población universitaria, particularmente en escenarios donde se busca explorar la percepción subjetiva de la alimentación más que realizar mediciones fisiológicas directas.

Declaración de Conflictos de interés

Los autores declaran no tener ningún tipo de interés.

Financiamiento

No se recibió ningún tipo de financiamiento.

REFERENCIAS

1. Stevenson RJ, Boutelle K. Hunger, satiety, and their vulnerabilities. Nutrients. 2024;16(17):3013.
2. Blundell JE, de Graaf C, Hulshof T, Jebb SA, Livingstone B, Lluch A, et al. Appetite control: methodological aspects of the evaluation of foods. Obes Rev. 2010;11(3):251-70. https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2010.00714.x
3. Reivan-Ortiz GG, Pineda-Garcia G, León-Parias B, Reivan-Ortiz PN, Ortiz-Rodas PE, Ramírez-Coronel AA, et al. Adaptación y validación ecuatoriana de la Escala de Factores de Riesgo Asociados a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (EFRATA). Anal Psicol [Internet]. 2022;38(2):232-8. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282022000200004&lng=es.
4. Blundell, John E., et al. "Measuring food intake, hunger, satiety and satiation in the laboratory." Handbook of assessment methods for eating behaviours and weight-related problems: Measures, theory and research. 2nd ed. Newbury Park, CA: Sage (2009): 283-325.
5. Tribole E, Resch E. Intuitive eating: a revolutionary anti-diet approach. 4th ed. New York: St. Martin's Essentials; 2020.
6. Flint A, Raben A, Blundell JE, Astrup A. Reproducibility, power and validity of visual analogue scales in assessment of appetite sensations in single test meal studies. Int J Obes. 2000;24(1):38-48. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801083
7. Chapelot D, Payen F. Comparison of the effects of a liquid yogurt and chocolate bars on satiety: a multidimensional approach. Br J Nutr. 2010;103(5):760-7. https://doi.org/10.1017/s000711450999225x
8. Jensen MG, et al. Postprandial appetite regulation and energy intake following meals. Nutrients. 2022;14(16):3298. https://doi.org/10.3390/nu14163298
9. Wien M, Sabaté JM, Iyer S, Cole SE, Kandeel F. Almonds vs complex carbohydrates in a weight reduction program. Nutr J. 2013;12:155. https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-155
10. Åberg S, et al. Effects of rye versus wheat consumption on appetite and satiety. Nutrients. 2023;15(11):2456. https://doi.org/10.3390/nu15112456
11. Douglas SM, Lasley TR, Leidy HJ. Consuming beef vs soy protein has little effect on appetite, satiety, and food intake in healthy adults. Nutrients. 2019;11(9):2096. https://doi.org/10.3945/jn.114.206987
12. Zhu Y, Hollis JH, Zhu FM. The use of digital visual analog scales to measure appetite sensations. Nutrients. 2023;15(2):415. https://doi.org/10.3390/nu15020304
13. Chu-Montiel A, et al. Evaluación del perfil de apetito mediante escalas visuales análogas en población adulta. Nutr Hosp. 2024;41(5):994-1002

ANEXOS

Escala Visual-Análoga de Hambre y Saciedad (0-10)

Nombre del Alumno:_____ Fecha: ___/___/___

Matrícula:_____ Edad:_____ Semestre: _____ Grupo: _____

Instrucciones: Después de consumir el alimento _____en una cantidad de _____, y transcurridos _____ minutos, observa la escala y selecciona la carita que mejor represente tu sensación actual de hambre o saciedad.

Nivel	Emoción	Sensación	Descripción
0	😫	Múchísima hambre	Mareo, Debilidad, Irritabilidad, Estómago vacío
1	😟	Hambre muy intensa	Dificultad para concentrarse, mucha urgencia por comer
2	🙁	Hambre fuerte	Estómago gruñe, energía baja
3	😕	Hambre moderada	Empiezo a pensar en comida
4	🙂	Hambre leve	Podría comer pronto
5	😐	Neutral	Ni hambre, ni saciedad
6	🙂↔️	Ligeramente satisfecho	Ya comí, me siento cómodo
7	😋	Satisfecho	Me siento bien, energía estable
8	😌	Muy satisfecho	Ya no tengo hambre
9	😬	Demasiado lleno	Sensación de pesadez
10	🤢	Excesivamente lleno	Malestar e incomodidad

Diario de alimentos y registro de saciedad

Nombre del Alumno:_____ Fecha: ___/___/___

Talla:____ Peso:___ Edad:___ Semestre:____ Grupo:_____

Después de consumir el alimento proporcionado por los investigadores:

1. Registra el nombre del alimento y la cantidad consumida.
2. Observa la escala de hambre y saciedad.
3. Marca la carita o el número que mejor represente cómo te sientes después de haber comido.

Registro del alimento:

Alimento consumido:	Cantidad consumida

Registro de sensación de hambre y saciedad

¿Cómo te sientes después de consumir el alimento?

Antes de consumir el alimento	Inmediatamente después
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Diario de alimentos y registro de saciedad

Nombre del Alumno:_____ Fecha: ___/___/___

Talla:____ Peso:___ Edad:___ Semestre:____ Grupo:_____

Después de consumir el alimento proporcionado por los investigadores:

1. Registra el nombre del alimento y la cantidad consumida.
2. Observa la escala de hambre y saciedad.
3. Marca la carita o el número que mejor represente cómo te sientes después de haber comido.

Registro del alimento:

Alimento consumido:	Cantidad consumida

Registro de sensación de hambre y saciedad

¿Cómo te sientes después de consumir el alimento?

Antes de consumir el alimento	Inmediatamente después
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Revista electrónica

REDCieN

DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS, año 6, No. 14, julio–diciembre 2025, es una Publicación semestral editada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, México D.F., México. Tel. (55) 63795074. Ext. 106, www.redcien.com, redcien@cmn.org. Editora responsable: Dra. Edna Judith Nava González. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-070213464600-102, ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Red Ciencia y Nutrición (REDCieN), Colegio Mexicano de Nutrólogos, A.C., LN Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio, calle Carolina ·106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México, fecha de la última modificación, 25 de octubre, 2026.