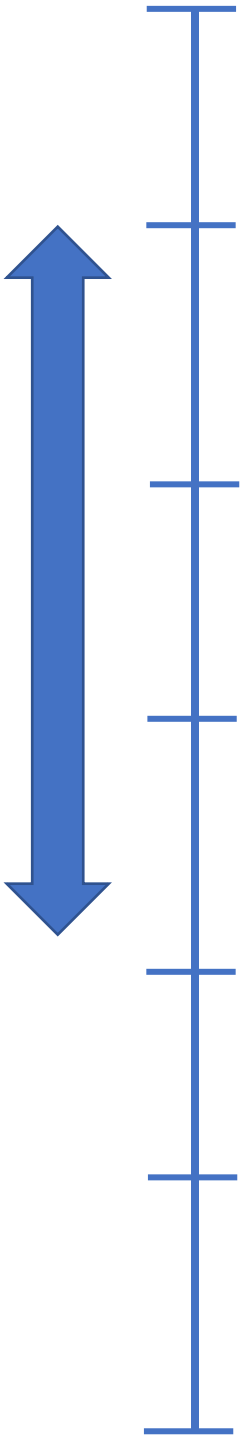
ESCALA DE HAMBRE SACIEDAD



5. Sensación de enfermedad

4. Empacho

3. Lleno

2. Satisfecho, plenitud

1. Saciedad moderada

0. Neutral

-1. Primeras señales de hambre

-2 Poca hambre

-3 Mucha hambre

-4 Hambre dolorosa

-5 Demasiada hambre, mareos, desmayos.