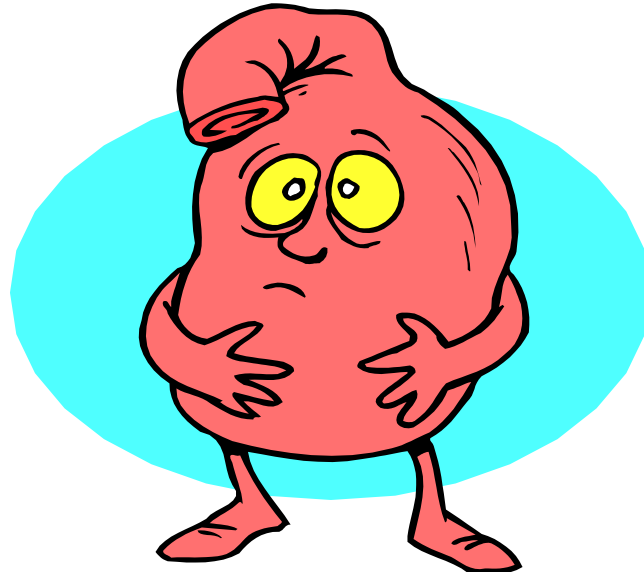


¡Hambre!

El hambre es un sentimiento físico que puede ser como dolor de estomago, sonidos como gruñidos, sentir la cabeza ligera, o tener ansiedad por falta de comida.



Antojo

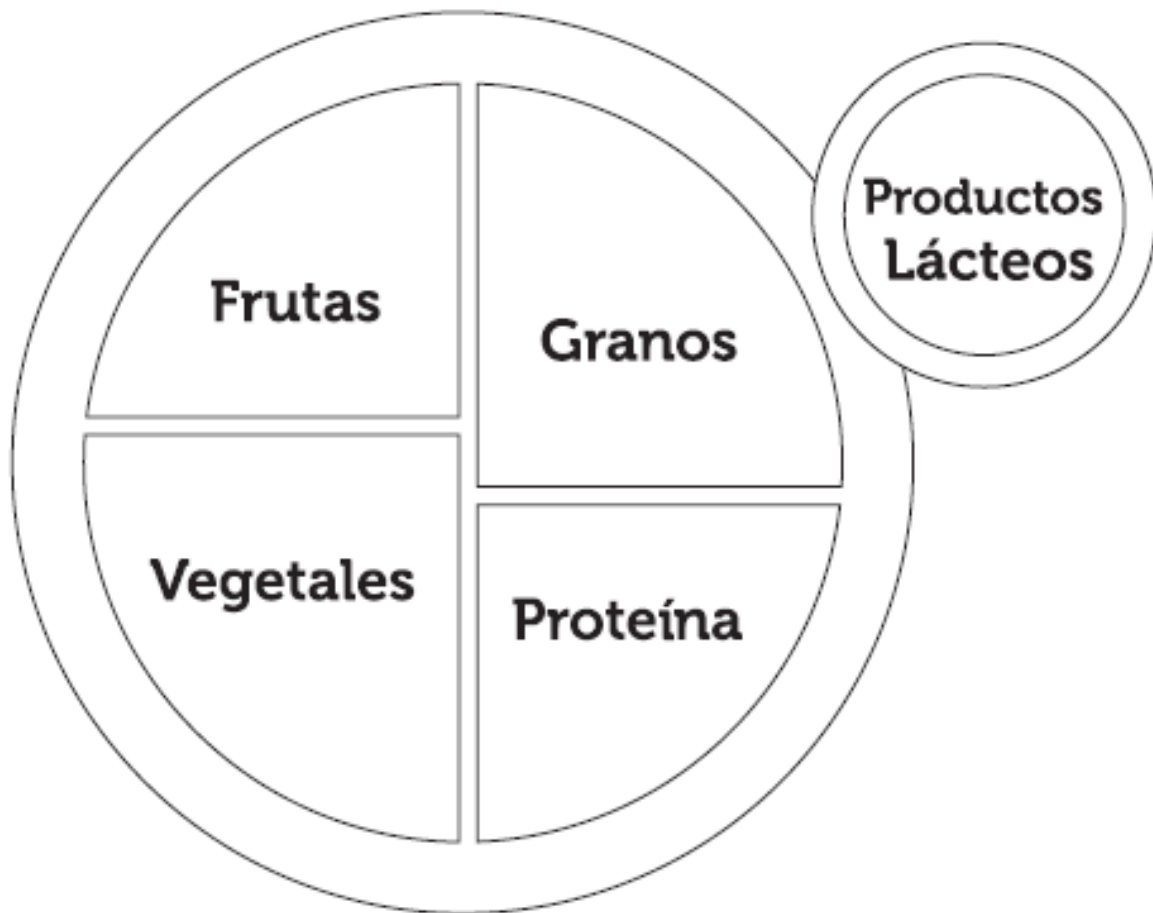
El antojo es un deseo emocional de querer o desear comer o beber sin tener síntomas físicos de hambre o sed.





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



MiPlato
Choose **MyPlate.gov**