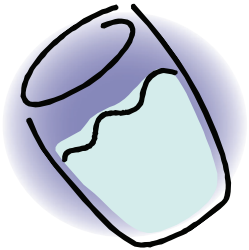
¿De veras tiene hambre?

Tome un vaso de agua.

Salga a caminar.

Espere 15 minutos para decidir si va a comer.