CUESTIONARIO COMEDOR EMOCIONAL (1)

1-¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de humor?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

2-¿Tienes antojos por alimentos específicos?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

3-¿Te cuesta para de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

4-¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

5-¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

6-¿Comes mas de tus alimentos favoritos y con menos control cuando estás solo?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

7-¿Te sientes culpable cuando comes alimentos "prohibidos" como dulces o snacks?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

8-Cuando llegas de trabajar cansado por la noche es cuándo menos control tienes sobre tu dieta?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

9-Cuando estás a dieta y la abandonas comienzas a comer sin control, particularmente alimentos que contribuyen a que ganes peso.

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

10-¿Con qué frecuencia percibes que la comida te controla a ti y no tú a la comida?

□ Nunca □ Algunas veces □ Generalmente □ Siempre

Asignación puntuación: Nunca= Valor 0; Algunas veces= Valor 1; Generalmente= Valor 2; Siempre=Valor 3.

Puntuación 0-5: No comedor emocional.**Puntuación 6-10:** Comedor poco emocional.

Puntuación 11-20: Comedor emocional.**Puntuación 11-20:** Comedor muy emocional.

Bibliografía

(1) Garaulet M, Canteras M, Morales E, López-Guimera G, Sánchez-Carracedo D, Corbalán-Tutau MD. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). Nutr Hosp. 2012;27(2):645-51.