

# EL COMEDOR EMOCIONAL

## DESCUBRE SI ERES UN COMEDOR EMOCIONAL

El primer paso para descubrir hasta qué punto las emociones afectan tu comportamiento alimentario es tratar de conocer y entender tu relación con la comida. Piensa con qué frecuencia las siguientes preguntas son verdaderas para ti y contesta.

Nombre completo \*

Nombre

Apellidos

Correo Electrónico \*

Teléfono \*

Dirección \*

Calle

Ciudad

Código postal

1 ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Eres capaz de cambiar tu estado de humor? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

2 ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

3 ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

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

- nunca       a veces       generalmente       siempre

5 ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

6 ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

7 ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos "prohibidos", es decir aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

8 Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

9 Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre

10 ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella? \*

- nunca       a veces       generalmente       siempre