



MIREIA HURTADO
Cultivando Bienestar



CUESTIONARIO PATRONES ALIMENTARIOS



¡Hola! soy Mireia Hurtado

Psicóloga, dietista, especialista en alimentación consciente, mindfulness y compasión además de exploradora incansable de formas de cuidarme y de ayudar a cuidarse mejor a mis acompañadas.

He preparado este cuestionario basado en el cuestionario validado científicamente DEBQ, que mide todo el espectro de patrones en la conducta alimentaria.

La intención de este cuestionario es que tomes consciencia de cuáles son tus patrones automáticos a la hora de alimentarte y así poder ayudarte a dar los primeros pasos hacia el cambio que, si estás aquí, probablemente estés deseando. Pero recuerda, este cuestionario no sustituye el diagnóstico de un profesional, está orientado a ayudarte a tomar consciencia de donde estás.

Cuanto más fiel a la realidad seas en las respuestas, más probable que los resultados sean concretos y un verdadero reflejo de tu situación actual.

CUESTIONARIO PATRONES ALIMENTARIOS

ENCUENTRA UN MOMENTO DE TRANQUILIDAD Y RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS LO MÁS HONESTAMENTE QUE PUEDES.

MIDEN TU NIVEL DE CADA UNO DE LOS DIFERENTES ESTILOS DE ALIMENTACIÓN INCONSCIENTE: ALIMENTACIÓN RESTRICTIVA, EMOCIONAL O EXTERNA.

PARA CADA PREGUNTA, INTENTA VALORAR DEL 1 AL 5:
(1) NUNCA, (2) RARAMENTE, (3) A VECES, (4) A MENUDO, (5) MUY A MENUDO

Comer restrictivo

1. Si has aumentado de peso, ¿comes menos de lo que comes habitualmente?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

2. Cuando comes, ¿intentas comer menos de lo que le gustaría?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

3. ¿Con qué frecuencia tratas de no comer entre comidas porque estás vigilando tu peso?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

4. Cuando has comido demasiado, ¿Comes menos de lo normal en los días siguientes?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

5. ¿Comes deliberadamente menos para no engordar?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

6. ¿Tienes en cuenta tu peso para decidir lo que comes?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

7. ¿Intentas no comer hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, etc.) por la noche porque estás vigilando tu peso?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

Comer emocional

8. ¿Tienes deseo de comer cuando te sientes deprimida o desanimada?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

9. ¿Tienes deseo de comer cuando te sientes sola?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

10. ¿Tienes deseo de comer cuando alguien te decepciona?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

11. ¿Tienes deseo de comer cuando se acerca un suceso desagradable?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

12. ¿Tienes deseo de comer cuando estás ansiosa, preocupada o irritada?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

13. ¿Tienes deseo de comer cuando sientes que las cosas van en tu contra o cuando las cosas te salen mal?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

14. ¿Tienes ganas de comer cuando estás aburrida o inquieta?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

Comer externo

15. Si la comida te sabe bien, ¿comes más de lo normal?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

16. Si la comida huele y se ve bien, ¿comes más de lo normal?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

17. Si tienes algo delicioso para comer, ¿lo comes de inmediato?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

18. Si pasas por delante de una panadería, ¿tienes el deseo de comprar algo delicioso?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

19. Si ves a otros comiendo, ¿tienes el deseo de comer?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

20. ¿Comes más de lo normal cuando ves a otros comiendo?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

21. Cuando preparas una comida, ¿sueles ir picando algo?

(1) NUNCA (2) RARAMENTE (3) A VECES (4) A MENUDO (5) MUY A MENUDO

CÓMO PUNTUAR SUS RESPUESTAS

PASO 1

Suma el total de puntos de cada grupo y divídelo entre 7.

PASO 2

Registra las puntuaciones finales en la siguiente tabla:

1 - 7
Comer restrictivo

8 - 14
Comer emocional

15 - 21
Comer por señales
externas

PREGUNTAS

RESPUESTAS

Comer restrictivo

Comer emocional

Comer externo

*GUARDA ESTE DOCUMENTO PARA CONSERVAR TUS RESPUESTAS.

CÓMO INTERPRETAR EL CUESTIONARIO

Al contestar a todas las preguntas y ver tu resultado final, verás a qué tipo de estilo de alimentación tiendes.

Por ejemplo, si obtuviste una puntuación alta de alimentación emocional en comparación con la restrictiva y la externa, entonces es más probable que tengas más problemas con la alimentación emocional.

También es probable que puntúes alta en las tres, es normal porque a menudo una forma de comer inicial acaba desembocando en otra como consecuencia no intencionada.

Recuerda, este cuestionario no pretende suplir el diagnóstico de un profesional, sino ayudarte a tomar consciencia de dónde estás, el primer paso para realizar el cambio que estás anhelando.

Al realizar el cuestionario, te has inscrito a mi newsletter, desde dónde recibirás recursos desde la alimentación consciente, el mindfulness, la aceptación y la compasión para ayudarte a mejorar tus patrones. Espero que te ayude a practicar el autocuidado que mereces.

Pero si quieres empezar ya el camino de un autocuidado más liberado y consciente, te invito a que veas mi Materclass: **[“3 claves para liberarte de los patrones automáticos que no te ayudan a cuidarte a largo plazo”](#)**, donde te comparto 3 herramientas sencillas, potentes y avaladas por la ciencia para sentir que llevas tú las riendas de tu autocuidado y no tus patrones automáticos.

Aprovecho para enviarte un saludo cordial

Mireia

