

# APRENDE A IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON LA COMIDA

descúbrelo aquí!!!



@SOYNUTRIMUJER



¿Quieres saber que tipo  
de comedor eres?



Contesta las siguientes  
preguntas y cuenta los puntos...  
al final encontrarás los  
resultados

Garulet 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 Mar-Apr;27(2):645-51. doi: 10.1590/S0212-16112012000200043.  
PubMed PMID: 22732995.



@SOYNUTRIMUJER



1.- ¿La pesa tiene poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de ánimo?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

2.- ¿Tienes antojos de alimentos específicos?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

3.- ¿Te cuesta parar de comer especialmente alimentos dulces como chocolate?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

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

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre



@SOYNUTRIMUJER



5.- ¿Comes cuando estás estresada (o), enojada (o) o aburrida (o)?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

6.- ¿Comes más de tus alimentos favoritos cuando estas sola (o)?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

7.- ¿Te sientes culpable al comer alimentos "prohibidos" como snacks o dulces?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

8.- ¿Sientes más descontrol al comer en las noches, cuando llegas cansada (o) del trabajo?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre



@SOYNUTRIMUJER



9.- Estás a dieta y por alguna razón comes más de la cuenta. Piensas entonces: que más da, ya la embarré, ahora me como todo (especialmente los que creo que me engordarán más)

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre

10.- ¿Cuántas veces crees que la comida te controla a ti y tu no a ella?

Nunca  A veces  Generalmente  Siempre



@SOYNUTRIMUJER



Ahora dale valor a tus respuestas:

Nunca: 0 pts.

A veces: 1 pt.

Generalmente: 2 pts.

Siempre: 3 pts.

¡Súmalos y ve los resultados!



@SOYNUTRIMUJER



## PUNTUACIÓN ENTRE 0-5

Tus emociones influyen muy poco en tu manera de alimentarte. Se puede decir que comes cuando tienes hambre física.

## PUNTUACIÓN ENTRE 5-10

Sigues siendo una persona poco emotiva en relación a la comida. Es raro que soluciones tus problemas con comida.

## PUNTUACIÓN ENTRE 10-20

Tus respuestas indican que tus emociones influyen en tu alimentación, tu estado de ánimo determina cuánto y qué comes, siendo tú quien domina a la comida. Te recomiendo no descuidarse y tratar de reducir estas conductas. Es momento de pensar si debes actuar o no.

## PUNTUACIÓN ENTRE 20-30

Está claro que tu relación con la comida es emocional. Si no te cuidas, la comida podría controlar tu vida. Tus emociones y sentimientos giran en torno a la comida y eso puede provocar trastornos alimentarios importantes. Si esto te sucede 2 a 3 veces por semana en los últimos meses, te recomiendo que pidas ayuda.



@SOYNUTRIMUJER



SI SIENTES QUE NECESITAS AYUDA PARA  
GESTIONAR TUS EMOCIONES Y APRENDER A TENER  
UNA MEJOR RELACIÓN CON LA COMIDA...

ENTRA A MI PÁGINA:

[www.soynutrimujer.com](http://www.soynutrimujer.com)

Ahí encontrarás toda la información que necesitas  
para pedir una hora conmigo y empezar este  
camino juntas (os)

Te espero...

Cualquier duda puedes escribirme a:

[hola@soynutrimujer.com](mailto:hola@soynutrimujer.com)



@SOYNUTRIMUJER