

Test

¿Mantienes una buena conducta alimentaria?



TEST DE AUTOEVALUACIÓN

¿Te encuentras demasiado gorda o no estás satisfecha con tu figura? ¿Eso te causa problemas a la hora de comer?

Son muchas las personas que, sobre todo mujeres, insatisfechas con su propio cuerpo, tienden a caer en malas conductas alimentarias que pueden extremarse y desencadenar en trastornos de extrema gravedad como la anorexia y la bulimia.

Este cuestionario te permitirá valorar cómo es tu conducta alimentaria y ponerle remedio o pedir ayuda si es que lo necesitas.

Estas preguntas, basadas en el test realizado por el psiquiatra Vicente J. Turón, especialista en enfermedades alimentarias, no tienen ningún valor diagnóstico ni sirven para cuantificar el grado de trastorno alimentario si es que lo hay. Únicamente sirve de orientación.

Test de autoevaluación

- 1.- Paso demasiado tiempo pensando en la comida
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 2.- No me gusta comer en restaurantes
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 3.- Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 4.- Siento remordimientos a la hora de comer dulces
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 5.- No me visto con ropas ajustadas
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 6.- Tengo en cuenta las calorías que como
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 7.- Los demás piensan que estoy demasiado delgada
 - estoy de acuerdo
 - no estoy de acuerdo
- 8.- Aunque sienta hambre, no como



- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

9.- Tomo laxantes

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

10.- A menudo pienso en hacer dieta para adelgazar

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

11.- Los demás me insisten en que coma

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

12.- Me resisto a comer pasta, arroz, patatas o dulces

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

13.- Me preocupa mucho el deseo por estar delgada

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

14.- Me peso a menudo y doy importancia a mi peso

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

15.- Vomito después de comer

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

16.- Suelo comer alimentos dietéticos o de régimen

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

17.- No me gustan las horas de comer

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

18.- Todo el mundo quiere que coma más

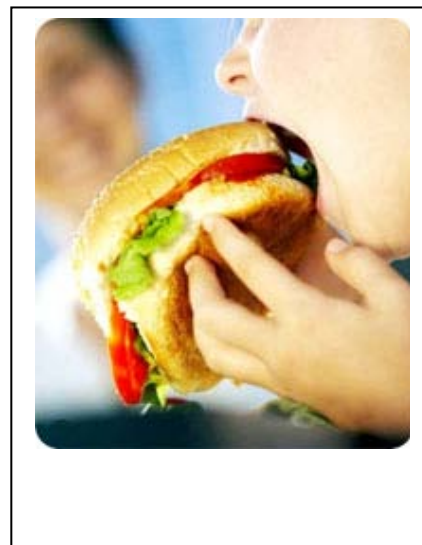
- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

19.- Cuando hago ejercicio pienso en que estoy quemando calorías

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo

20.- Pienso que la comida controla mi vida

- estoy de acuerdo
- no estoy de acuerdo



El test es un termómetro de valoración. Cada vez que respondes “Estoy de acuerdo” sumas un punto. Si respondes “No estoy de acuerdo”, no sumas ninguno.

De un total de 20 preguntas, se establece una escala de 1 al 20, que va de la mejor puntuación total (1 punto) a la peor conducta alimentaria (20 puntos).

Se considera el peor resultado -mala conducta alimentaria- cuanto más se aproxime a la veintena el número de respuestas correspondientes a “Estoy de acuerdo”.

TOMADO DE: *Alimentación Sana*

