

## Lista de verificación de la alimentación emocional



Sí    No    Algunas veces

- |     |     |     |  |
|-----|-----|-----|--|
| ___ | ___ | ___ | A menudo como cuando me siento solo.   |
| ___ | ___ | ___ | Como cuando me siento estresado.   |
| ___ | ___ | ___ | Me recompenso con comida.  |
| ___ | ___ | ___ | Frecuentemente como cuando estoy aburrido.                                     |
| ___ | ___ | ___ | Como cuando estoy deprimido.   |
| ___ | ___ | ___ | Como cuando estoy enojado y no puedo expresarme.                               |
| ___ | ___ | ___ | Como cuando estoy ansioso por algo.  |
| ___ | ___ | ___ | Me reconfortaban con comida cuando era niño.                                   |
| ___ | ___ | ___ | Comer de más es una forma de sabotearme.                                       |
| ___ | ___ | ___ | Pienso en comida constantemente.   |
| ___ | ___ | ___ | Me doy atracones de comida.  |
| ___ | ___ | ___ | Me avergüenzo de mí y de mis hábitos para comer.                               |
| ___ | ___ | ___ | Me siento fuera de control cuando como.  |
| ___ | ___ | ___ | Pensar que el problema es mi peso, me permite evitar otros asuntos en mi vida. |

No hay calificaciones para este cuestionario, está diseñado simplemente para darte una idea más clara del por qué comes. Acepta los resultados como información. No te critiques. En este taller desarrollarás estrategias para lidiar con la alimentación por motivos emocionales. Dos libros recomendados sobre este tema son: *Perdiendo tus libras de dolor* por Doreen Virtue y *Liberándote de la alimentación compulsiva*, de Geneen Roth.

