

## TEST

1. ¿Comes cuando tienes estrés, por aburrimiento o cuando te sientes enfadada/o?  
A) Si    B) No    C) A veces
2. ¿Te cuesta controlar la cantidad de alimentos que estas comiendo?  
A) Si    B) No    C) A veces
3. ¿Cuándo estas cansada/o comes más?  
A) Si    B) No    C) A veces
4. ¿Te cuesta parar de comer algún alimento específico como las papas, chocolate, etc.?  
A) Si    B) No    C) A veces
5. ¿La báscula tiene poder sobre ti o te obsesiona el peso?  
A) Si    B) No    C) A veces
6. ¿Te inunda la culpa cuando comes alimentos que sabes que no te favorecen?  
A) Si    B) No    C) A veces
7. ¿Cuándo acabas de comer necesitas algo dulce?  
A) Si    B) No    C) A veces
8. Haces una dieta y cuando llegas al peso ideal ¿vuelves a comer alimentos procesados (pizzas, comida precocinada, etc.), bollerías o fritos?  
A) Si    B) No    C) A veces
9. Si comes un día de más ¿lo compensas por la noche no cenando porque te arrepientes?  
A) Si    B) No    C) A veces
10. Si te has saciado con la comida y te sobra medio plato ¿terminas por comértelo todo?  
A) Si    B) No    C) A veces

Este test no es el diagnostico de una enfermedad.

Mayoría respuestas C:

Puede ser que en algún momento puntual de nuestra vida, hayamos podido comer emocionalmente.

Comer una onza de chocolate al día o algunos aperitivos de vez en cuando tampoco es ser comedor emocional. Incluso no todas las personas con o sin sobrepeso son comedores emocionales.

Mayoría respuestas B:

El hambre física: Es aquella que aparece de forma gradual, se empieza notando ruidos estomacales poco a poco, sobre todo cuando han pasado unas determinadas horas desde la última ingesta. Es cuando tú decides que vas a comer, de una forma consciente, con la cantidad de alimento necesario y saboreas y masticas despacio. Este tipo de hambre desaparece cuando nos sentimos saciados (paro antes de llenarme), ya que busca solo nutrir el cuerpo.

Mayoría respuestas A:

Comedor emocional: Es sentir apetito por comer sin control dulce o salado, rápido y sin apenas masticar.

El apetito emocional aparece de repente y en situaciones en las que no estás pensando en comida. Se focaliza en tu boca, es deseo de saborear algo, tragar, incluso masticar y sobre todo es capaz de atrapar tus pensamientos y solo pensar en la comida. También es una situación incontrolable y no somos capaces de parar la ingesta de comida hasta que no estamos llenos de más. Aparecen situaciones de vergüenza y culpa.

Buscamos canalizar esa emoción de ansiedad, frustración a través del acto de comer. La comida puede dar alivio momentáneo para solventar, el problema, la emoción, el sentimiento. Esto pasa porque tu cerebro secreta sustancias, entre ellas la dopamina que nos da placer, empezamos a asociar el alimento que nos da ese placer con un bienestar y creamos un hábito de comerlo en situaciones donde nuestro estado anímico se ve implicado y el comerlo nos calma ese estado.