

CUESTIONARIO consciente de comer

Pregunta	Nunca / Casi	Algunas veces	A menudo	Usualmente siempre
1. Yo como con tanta rapidez que no me gusto lo que estoy comiendo.				
2. Cuando como en "todo lo que pueda comer" buffet, que tienden a comer en exceso.	<i>No como en los buffets</i>			
3. En una fiesta donde hay un montón de buena comida, noto cuando me dan ganas de comer más de lo que debería.				
4. Reconozco cuando los anuncios de alimentos hacen que quiera comer.	<i>anuncios de alimentos nunca me dan ganas de comer.</i>			
5. Cuando una parte del restaurante es demasiado grande, que dejar de comer cuando estoy llena.				
6. Mis pensamientos tienden a vagar mientras yo estoy comiendo.				
7. Cuando estoy comiendo una de mis comidas favoritas, no reconocer cuando he tenido suficiente.				
8. Me he dado cuenta cuando acaba de entrar en un restaurante que me da ganas de comer dulces o palomitas de maíz.	<i>Nunca como dulces o palomitas de maíz.</i>			
9. Si no cuesta mucho más, tengo comida ni bebida mayor tamaño, independientemente de cómo me siento con hambre.				
10. noto cuando hay sabores extraños en los alimentos que comemos.				
11. Si hay sobras que gustas, como un segundo ayudando a pesar de que estoy llena.				
12. Al comer una comida agradable, si noto que me hace sentir relajado.				
13. aperitivo sin darse cuenta de que yo estoy comiendo.				
14. Cuando como una comida grande, si noto que me hace sentir fuerte o débil.				

Pregunta	Nunca / Casi	Algunas veces	A menudo	Usualmente siempre
15. Me dejar de comer cuando estoy lleno incluso al comer algo que me encanta.				
16. Aprecio la forma en que mi comida se ve en mi plato.				
17. Cuando me siento estresado en el trabajo, voy a encontrar algo para comer.	<i>No trabajo</i>			
18. Si hay buena comida en una fiesta, voy a seguir comiendo incluso después de que estoy lleno.				
19. Cuando estoy triste, yo como para sentirse mejor.				
20. noto cuando los alimentos y las bebidas son demasiado dulces.				
21. Antes de que como me tomo un momento para apreciar los colores y los olores la comida.				
22. saboreo cada bocado de comida que yo como.				
23. Me reconocen cuando estoy comiendo y sin haber comido nada.	<i>Nunca como cuando estoy sin hambre.</i>			
24. Me he dado cuenta cuando estoy comiendo de cuánto he comido porque me siento pesado.				
25. Cuando estoy en un restaurante, a menudo pido la parte que he tomado es demasiado grande para mí.				
26. noto cuando como que afecta mi estado emocional.				
27. Tengo problemas para comer helados, galletas, patatas fritas o si están en la casa.				
28. Pienso acerca cosas que tengo que hacer mientras estoy comiendo.				

PUNTUACIÓN CONSCIENTES COMER CUESTIONARIO

PREGUNTA RESPUESTA

<u>Conciencia</u>	10	_____	
	12	_____	
	dieciséis	_____	
	21	_____	
	20	_____	
	22	_____	
	26	_____	
	total	_____	puntuación = suma ÷ número de ítems respondidos
<u>Distracción</u>	1 *	_____	
	6 *	_____	
	28 *	_____	
	total	_____	puntuación = suma ÷ número de ítems respondidos
<u>desinhibición</u>	2 *	_____	
	5	_____	
	7 *	_____	
	9 *	_____	
	11 *	_____	
	15	_____	
	18 *	_____	
	25	_____	
	total	_____	puntuación = suma ÷ número de ítems respondidos
<u>Emocional</u>	13 *	_____	
	* 17 #	_____	
	19 *	_____	
	27 *	_____	
	total	_____	puntuación = suma ÷ número de ítems respondidos
<u>Externo</u>	3	_____	
	#	_____	
	# 8	_____	
	23 #	_____	
	24	_____	
	total	_____	puntuación = suma ÷ número de ítems respondidos

Resumen Puntuación = suma de las puntuaciones de la subescala promedio de cada subescala ÷ 5

* Invertir antes de anotar: (1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1)

No contar en el numerador o el denominador si se selecciona la opción "no aplicable"

Referencia: Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Desarrollo y validación del Cuestionario Comer Consciente. J Am Diet Assoc 2009; 109: 1439-1444.