

APÉNDICE C

BULI

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
CAMPUS IZTACALA
TEST DE BULI- SMITH-THELE
Adaptado a población mexicana por el Proyecto de
Investigación en Nutrición de la UNAM campus Iztacala
INSTRUCCIONES**

Responde a cada pregunta en las hojas de respuestas poniendo una cruz en la respuesta que se ajuste mejor a tu caso particular. No escribas en este cuadernillo **RECUERDA NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS NI INCORRECTAS**, la mejor respuesta es la que corresponda con lo que a tí te suceda particularmente. **POR FAVOR**, responde a cada pregunta con **SINCERIDAD**. Recuerda que toda la información que nos des será estrictamente confidencial.

1.-¿Comes alguna vez incontroladamente hasta el punto de estar totalmente llena (atracándote)?

- a) Una vez al mes o menos (o nunca).
- b) 2-3 veces al mes.
- c) Una vez o dos a la semana.
- d) 3-6 veces a la semana.
- e) Una vez al día o más.

2.-Estoy satisfecha con mis hábitos alimentarios.

- a) De acuerdo.
- b) Neutral.
- c) Un poco en desacuerdo.
- d) En desacuerdo.
- e) Muy en desacuerdo.

3.-¿Alguna vez has continuado comiendo hasta pensar que podías explotar?.

- a) Prácticamente cada vez que como.
- b) Muy, frecuentemente.
- c) A menudo.
- d) Algunas veces.
- e) Rara vez o nunca.

4.-¿Te autodenominarías actualmente una tragona?

- a) Sí, siempre.
- b) Sí, frecuentemente.
- c) A menudo.
- d) Alguna vez.
- e) Nunca.

BULI

5.- Prefiero comer:

- a) En casa sola.
- b) En casa con otros.
- c) En un restaurante.
- d) En casa de un amigo.
- e) Me da igual.

6.- ¿Crees que tienes control sobre la cantidad de comida que comes?

- a) Siempre o la mayoría de las veces.
- b) Muchas veces.
- c) Ocasionalmente.
- d) Raramente.
- e) Nunca.

7.- Uso laxantes o supositorios para controlar mi peso.

- a) Una vez al día o más.
- b) 3-6 veces por semana.
- c) Una o dos veces por semana.
- d) 2-3 veces al mes.
- e) Una vez al mes o nunca.

8.- Como hasta sentirme demasiado cansada para continuar comiendo.

- a) Por lo menos una vez al día.
- b) 3-6 veces por semana.
- c) De una a dos veces por semana.
- d) 2-3 veces al mes.
- e) Una vez al mes o nunca.

9.- ¿,Con qué frecuencia prefieres comer helado, malteadas o dulces entre comidas?

- a) Siempre.
- b) Frecuentemente.
- c) Algunas veces.
- d) Rara vez o nunca.
- e) No como entre comidas.

10.- ¿En qué grado estás preocupada por comer entre comidas?

- a) No como entre comidas.
- b) Me preocupa un poco.
- c) Preocupación moderada.
- d) Gran preocupación.
- e) Probablemente es la mayor preocupación de mi vida.

BULI

11.- La mayoría de la gente que conozco se asombraría si supiese cuánta comida puedo consumir de un jalón.

- a) Sí.
- b) Muy probablemente.
- c) Probablemente.
- d) Difícilmente.
- e) No.

12.- ¿Alguna vez comes hasta el punto de sentirte mal?

- a) Muy frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- c) Bastante a menudo.
- d) Ocasionalmente.
- e) Raramente o nunca.

13.- Temo comer algo por miedo de no ser capaz de parar.

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Frecuentemente.
- d) Algunas veces.
- e) Rara vez o nunca.

14.- Me siento mal conmigo misma después de comer demasiado.

- a) Siempre.
- b) Frecuentemente.
- c) Algunas veces.
- d) Rara vez o nunca.
- e) No como demasiado.

15.- ¿Con qué frecuencia te provocas el vómito después de comer?

- a) Dos o más veces a la semana.
- b) Una vez a la semana.
- c) 2-3 veces al mes.
- d) Una vez a 1 mes.
- e) Nunca.

BULI

16.- ¿Cuál de las siguientes frases describe tus sentimientos después de comer entre comidas

- a) No como entre comidas.
- b) Me siento bien.
- c) Me siento moderadamente molesta conmigo misma.
- d) Me siento bastante molesta conmigo misma.
- e) Me odio.

17.- Como mucho incluso cuando no estoy hambrienta.

- a) Muy frecuentemente.
- b) Frecuentemente.
- e) Ocasionalmente.
- d) Algunas veces.
- e) Rara vez o nunca.

18.- Mis hábitos alimenticios son diferentes de los hábitos alimenticios de la mayoría de la gente.

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Frecuentemente.
- d) Algunas veces.
- e) Rara vez o nunca.

19.- He intentado perder peso ayunando o siguiendo dietas intensivas.

- a) No en el año pasado.
- b) Una vez en el año pasado.
- c) 2-3 veces en el año pasado.
- d) 4-5 veces en el año pasado.
- e) Más de 5 veces en el año pasado.

20.- Me siento triste o deprimida después de comer más de lo que había planeado comer.

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Frecuentemente.
- d) Algunas veces.
- e) Rara vez o nunca.

BULI

21.- Entre comidas tiendo a comer alimentos altos en calorías (dulces y harinas).

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Frecuentemente.
- d) Algunas veces
- e) Rara vez o no como entre comidas.

22.- Comparada con la mayoría de la gente, mi capacidad para controlar mi conducta alimenticia parece ser:

- a) Mayor que la capacidad de otros.
- b) Más o menos la misma.
- c) Menor
- d) Mucho menor.
- e) No tengo ningún control.

23.- Uno de tus mejores amigos sugiere inesperadamente que ambos podrían comer en un nuevo restaurante esa noche. Aunque habías planeado comer algo ligero en casa, decides ir a cenar fuera, comiendo bastante y sintiéndote incómodamente llena. ¿Cómo te sentirías de vuelta a casa?.

- a) Bien, contenta de haber probado ese nuevo restaurante.
- b) Un poco arrepentida por haber comido tanto.
- c) Algo decepcionada conmigo misma.
- d) Molesta conmigo misma.
- e) Totalmente disgustada conmigo misma.

24.- Me podría llamar, actualmente una "comedora compulsiva" (episodios de ingesta incontrolada).

- a) Totalmente.
- b) Muy probablemente.
- c) Probablemente.
- d) Tal vez.
- e) No, probablemente no.

25.- ¿Cuál es la mayor cantidad de peso que has perdido alguna vez en un mes?

- a) Más de 8 kilos.
- b) De 6-8 kilos.
- c) De 3-5 kilos.
- d) De 1-2 kilos.
- e) Menos de 1 kilo.

BULI

26.- Si como demasiado por la noche, me siento deprimida a la mañana siguiente .

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Frecuentemente.
- d) Algunas veces.
- e) No como demasiado por la noche.

27.- ¿Crees que te resulta más fácil vomitar que a la mayoría de la gente?

- a) Sí, no es más problema para mí (en absoluto).

- b) Sí, me es más fácil.
- c) Sí, me es un poco más fácil.
- d) Más o menos lo mismo.
- e) No, me resulta más difícil.

28.- Creo que la comida controla mi vida.

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Frecuentemente.
- d) Algunas veces.
- e) Rara vez o nunca.

29.- Me siento deprimida inmediatamente después de comer demasiado.

- a) Siempre.
- b) Frecuentemente.
- c) Algunas veces.
- d) Rara vez o nunca.
- e) No como demasiado.

30.- ¿Con qué frecuencia vomitas después para perder peso?

- a) Nunca
- b) Una vez al mes.
- c) 2-3 veces al mes.
- d) Una vez a la semana.
- e) 2 o más veces a la semana.

31.- Cuando comes una gran cantidad de alimento, ¿a qué velocidad lo haces?

- a) Más rápidamente de lo que la mayoría de la gente ha comido en su vida.
- b) Mucho más rápido que la mayoría de la gente.
- c) Un poco más rápidamente que la mayoría de la gente.
- d) Más o menos a la misma velocidad que la mayoría de la gente.
- e) Más lentamente que la mayoría de la gente.

BULI

32.- ¿Cuál es el máximo peso que has ganado alguna vez en un mes?

- a) Más de 8 kilos.
- b) De 6-8 kilos.
- c) De 3-5 kilos.
- d) De 1-2 kilos.
- e) Menos de un kilo.

33.- Mi último período menstrual fue.

- a) El mes pasado.
- b) Hace 2 meses.

- c) Hace 4 meses.
- d) Hace 6 meses.
- e) Hace más de 6 meses.

34.- Uso diuréticos (laxantes) para controlar mi peso.

- a) Una vez al día o más.
- b) 3-6 veces a la semana.
- c) Una o dos veces a la semana.
- d) 2-3 veces al mes.
- e) Nunca

35.- ¿Cómo piensas que es tu apetito comparado con el de la mayoría de la gente que conoces?

- a) Mucho mayor que la mayoría.
- b) Bastante mayor.
- c) Un poco mayor.
- d) Más o menos el mismo.
- e) Menor que el de la mayoría.

36.- Tengo la menstruación una vez al mes.

- a) Siempre.
- b) Habitualmente.
- c) Algunas veces.
- d) Rara vez.
- e) Nunca.

GRACIAS POR TU COOPERACION .