

APÉNDICE D

EAT-40

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO CAMPUS IZTACALA TEST DE ACTITUDES HACIA LA ALIMENTACION

Adaptado a población mexicana por el Proyecto de
Investigación en Nutrición de la UNAM campus Iztacala

INSTRUCCIONES

1. Lee cuidadosamente las preguntas antes de contestarlas.
2. Contéstalas de manera individual sin consultar a nadie.
3. Al contestarlas, hazlo lo más verídicamente posible.
4. Especifica tu respuesta anotando una **X** en el círculo que contenga la opción que más se adecúe a lo que piensas. No escribas nada en este cuadernillo, únicamente hazlo en las hojas de respuestas.
5. Este test es confidencial, por lo tanto no se darán a conocer los nombres de los participantes.

PREGUNTAS

1. Me gusta comer con otras personas.
2. Preparo comidas para otros, pero yo no me las como.
3. Me pongo nerviosa cuando se acerca la hora de las comidas.
4. Me da mucho miedo pesar demasiado.
5. Procuro no comer aunque tenga hambre.
6. Me preocupo mucho por la comida.
7. A veces me he "atracado" de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer.
8. Corto mis alimentos en trozos pequeños.
9. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como.
10. Evito especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (p. Ej. Pan, arroz, papas, etc.).
11. Me siento llena después de las comidas.
12. Noto que los demás preferirían que yo comiese más.
13. Vomito después de haber comido.
14. Me siento muy culpable después de comer.
15. Me preocupa el deseo de estar más delgada.
16. Hago mucho ejercicio para quemar calorías.
17. Me peso varias veces al día.

18. Me gusta que la ropa me quede ajustada.
19. Disfruto comiendo carne.
20. Me levanto pronto por las mañanas.
21. Cada día como los mismos alimentos.
22. Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio.
23. Tengo la menstruación regular.
24. Los demás piensan que estoy demasiado delgada.
25. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo.
26. Tardo en comer más que las otras personas.
27. Disfruto comiendo en restaurantes.
28. Tomo laxantes (purgantes).
29. Procuro no comer alimentos con azúcar.
30. Como alimentos dietéticos.
31. Siento que los alimentos controlan mi vida.
32. Me controlo en las comidas.
33. Noto que los demás me presionan para que coma.
34. Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida.
35. Tengo estreñimiento.
36. Me siento incómoda después de comer dulces.
37. Me comprometo a hacer dietas.
38. Me gusta sentir el estómago vacío.
39. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas.
40. Tengo ganas de vomitar después de las comidas.

GRACIAS POR TU COOPERACION

EAT-40

HOJA DE RESPUESTAS

I. D.:..... Sexo:.....
 Edad:..... Carrera:.....
 Peso:..... Semestre:.....
 Estatura:..... Fecha:.....

- | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

EAT-40

- | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 13.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27.- Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

28.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

EAT-40

29.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

30.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

31.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

32.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

33.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

34.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

35.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

36.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

37.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

38.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

39.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

40.- Nunca Casi nunca Algunas veces Bastantes veces Casi siempre Siempre

GRACIAS POR TU COOPERACION