

~~WDHONWDMEDDHEW RDOPHQVERGHOSDDGRDRWDWDGHHWHFWDSREOHPDSDDFRWREODODHWDGHNWRDPEHQRY~~

- **Dulces: chocolate, helado, tortas, donas, caramelos**
- **Harinas: pan, pasta, arepas, arroz, galletas**
- **Meriendas saladas: papas fritas, tostones, tortillas**
- **Comidas grasosas: tocineta, hamburguesas, papas fritas, tajadas, empanadas, pizzas.**
- **Bebidas azucaradas, refrescos**

Cuando se le pregunta algo sobre CIERTOS ALIMENTOS piense en aquellos alimentos similares en las listas o en cualquier alimento con el que Ud crea tenga problemas

| EN LOS ULTIMOS 12 MESES: | Nunca | 1 vez al mes | 2-4 veces al Mes | 2-3 tveces por semana | 4 o mas veces por dia |
|--|-------|--------------|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Cuando como ciertos alimentos me encuentro comiendo mucho mas de lo planeado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Sigo comiendo ciertos alimentos a pesar de que ya no tengo hambre | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Como hasta el punto de sentirme mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Me preocupo por disminuir o evitar ciertos alimentos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Con frecuencia me siento lento o fatigado por comer demasiado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Constantemente me encuentro comiendo ciertos alimentos durante todo el dia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Si no dispongo de ciertos alimentos me desvio de mi ruta usual para comprarlos aún cuando se que en casa tengo otras opciones | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ha habido oportunidades en las que he comido con tal frecuencia o tal cantidad de cierto tipo de alimentos que he preferido comer a ir a trabajar, reunirme con amigos o familiares o involucrarme en otras actividades importantes o recreativas que me gustan | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ha habido oportunidades en las que he comido con tal frecuencia o tal cantidad de cierto tipo de alimentos que he tenido sentimientos negativos que me han impedido ir trabajar, reunirme con amigos o familiares o involucrarme en otras actividades importantes o recreativas que me gustan | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Han habido momentos en los que he evitado reuniones sociales o laborales porque había cierto tipo de alimentos y tenía miedo de comer en exceso | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Han habido momentos en los que he evitado reuniones sociales o laborales porque había cierto tipo de alimentos que no puedo consumir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. He tenido sintomas de abstinencia (agitación, ansiedad, angustia) al no ingerir o limitar el consumo de ciertos alimentos. (No incluya alimentos a base de cafeína, té o café o bebidas energéticas). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. He tenido que ingerir cierto tipo de alimentos para prevenir sintomas de abstinencia (agitación, ansiedad, angustia) al no ingerir o limitar el consumo de ciertos alimentos. (No incluya alimentos a base de cafeína, té o café, energéticas) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. He notado que tengo deseos o urgencia por consumir ciewrto tipo de alimentos cuando los he limitado o eliminado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Mi conducta asociada a los alimentos y el comer me causa molestias significativas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Experimento problemas significativos en mi habilidad para funcionar correctamente debido a la comida y al comer (trabajo, estudios, recreación, rutina diaria, actividades sociales/familiares, problemas de salud) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| IN THE PAST 12 MONTHS: | NO | YES |
|--|----|-----|
| 17. My food consumption has caused significant psychological problems such as depression, anxiety, self-loathing, or guilt. | 0 | 1 |
| 18. My food consumption has caused significant physical problems or made a physical problem worse. | 0 | 1 |
| 19. I kept consuming the same types of food or the same amount of food even though I was having emotional and/or physical problems. | 0 | 1 |
| 20. Over time, I have found that I need to eat more and more to get the feeling I want, such as reduced negative emotions or increased pleasure. | 0 | 1 |
| 21. I have found that eating the same amount of food does not reduce my negative emotions or increase pleasurable feelings the way it used to. | 0 | 1 |
| 22. I want to cut down or stop eating certain kinds of food. | 0 | 1 |
| 23. I have tried to cut down or stop eating certain kinds of food. | 0 | 1 |
| 24. I have been successful at cutting down or not eating these kinds of food | 0 | 1 |

| | | | | | |
|--|--------|---------|---------|---------|-----------------|
| 25. How many times in the past year did you try to cut down or stop eating certain foods altogether? | 1 time | 2 times | 3 times | 4 times | 5 or more times |
|--|--------|---------|---------|---------|-----------------|

26. Please circle ALL of the following foods you have problems with:

| | | | | | | | |
|-------------|--------------|-------------------|-----------|--------------|---------|------------|----------------|
| Ice cream | Chocolate | Apples | Doughnuts | Broccoli | Cookies | Cake | Candy |
| White Bread | Rolls | Lettuce | Pasta | Strawberries | Rice | Crackers | Chips |
| Pretzels | French Fries | Carrots | Steak | Bananas | Bacon | Hamburgers | Cheese burgers |
| Pizza | Soda Pop | None of the above | | | | | |

27. Please list any other foods that you have problems with that were not previously listed: