



Bienvenido a **Comedores Compulsivos Anónimos**. Esta es una serie de preguntas que pueden ayudarle a determinar si es usted comedor compulsivo.

- 1- ¿Como cuando no tengo hambre o dejo de comer cuando mi cuerpo necesita nutrirse?
- 2- ¿Me doy atracones sin razón aparente, a veces comiendo hasta estar empachado/a o sentirme mal?
- 3- ¿Tengo sentimientos de culpa o vergüenza en relación con mi peso o con la forma en que como?
- 4- ¿Como de forma razonable delante de los demás, y después lo compenso cuando estoy a solas?
- 5- ¿Está afectando mi forma de comer a mi salud o a la forma en que vivo?
- 6- Cuando mis emociones son intensas, ya sean positivas o negativas, ¿me descubro buscando comida?
- 7- ¿Mi comportamiento con la comida me hace infeliz a mí o a otros?
- 8- ¿He usado alguna vez laxantes, diuréticos, vómitos, ejercicio excesivo, pastillas adelgazantes, inyecciones u otras intervenciones médicas (incluida la cirugía) para intentar controlar mi peso?
- 9- ¿Ayuno o restrinjo mucho la ingesta de comida para controlar mi peso?
- 10- ¿Fantaseo acerca de lo que mejoraría mi vida si tuviera una talla o peso diferentes?
- 11- ¿Necesito masticar o tener algo en la boca todo el tiempo: comida, chicle, caramelos, golosinas o bebidas?
- 12- ¿He comido alguna vez comida quemada, congelada o estropeada; de los envases de los supermercados o de la basura?
- 13- ¿Hay ciertos alimentos que no puedo parar de comer una vez que he dado el primer bocado?

Extracto del Folleto ***¿Por dónde Empezar? Todo lo que el recién llegado necesita saber [Where Do I Start?*** Pamphlet, copyright 2018. Rev 6/2019 OA (OVEREATERS ANONYMOUS, INC), todos los derechos reservados, versión en español]. Folleto que ha sido actualizado de forma extensa desde la fecha de su publicación original.



14- ¿He perdido peso alguna vez con una dieta o “periodo de control”, solo para seguidamente tener ataques de comer sin control y/o he subido de peso?

15- ¿Paso demasiado tiempo pensando en comida, discutiendo conmigo mismo/a sobre si comer o qué comer, planeando la próxima dieta o cura de ejercicio o contando calorías?

* * *

Extracto del Folleto ***¿Por dónde Empezar? Todo lo que el recién llegado necesita saber [Where Do I Start?*** Pamphlet, copyright 2018. Rev 6/2019 OA (OVEREATERS ANONYMOUS, INC), todos los derechos reservados, versión en español]. Folleto que ha sido actualizado de forma extensa desde la fecha de su publicación original.