🧭 TEST: MAPA DE TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Descubre si tu hambre es física, emocional o mental y cuál es la solución real para ti.

INSTRUCCIONES:

Lee cada afirmación y marca con una X la casilla que mejor refleje tu realidad actual. Sé totalmente honesta contigo misma; no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo información útil para ti.

Escala de frecuencia:

- 0 = Nunca / No me identifico
- 1 = A veces
- 2 = A menudo
- 3 = Casi siempre / Totalmente yo

Nota Importante: Este test es una herramienta de autoconocimiento y coaching nutricional, no un diagnóstico médico ni psicológico. Si crees que puedes sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), por favor acude a un profesional sanitario. Al continuar, entiendes que este recurso es meramente educativo.

🟢 BLOQUE A

1. Mi peso se mantiene estable sin necesidad de hacer grandes esfuerzos.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

2. Como de todo (incluyendo dulces o procesados ocasionales) sin sentir culpa después.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

3. Detecto perfectamente cuándo aparece el hambre física y cuándo llega la saciedad, y paro de comer en ese momento.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

4. La comida no ocupa espacio en mi mente ni me genera preocupación durante el día; simplemente es nutrición y disfrute.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

5. Si un día como de más en una fiesta, al día siguiente vuelvo a mi rutina natural sin castigos ni restricciones.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

👉 PUNTUACIÓN TOTAL BLOQUE A: _____

🟡 BLOQUE B

6. No siento ansiedad por la comida, pero sí desorden: acabo comiendo mal por falta de planificación o tiempo.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

7. La información nutricional me confunde: dudo sobre qué cenar, cómo combinar alimentos o qué comprar para cuidar mi salud.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

8. Siento que mi metabolismo ha cambiado o necesito perder peso, pero me faltan las pautas claras para hacerlo saludablemente.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

9. Cuando tengo un menú claro o una dieta en la nevera, lo sigo bien y sin sufrimiento; mi fallo llega al tener que improvisar.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

10. Mis excesos con la comida son por puro placer (porque está rico) o por costumbre social, no por tristeza o nervios.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

👉 PUNTUACIÓN TOTAL BLOQUE B: _____

🟠 BLOQUE C (El Corazón)

11. Uso la comida como premio ("ha sido un día duro, me lo merezco") o como consuelo ("tengo tristeza, necesito algo rico").

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

12. Ante el estrés, el aburrimiento o la soledad, siento una urgencia por comer, aunque mi estómago esté lleno.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

13. Tengo antojos muy específicos y repentinos (necesito chocolate YA, o patatas fritas YA).

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

14. La comida es mi herramienta principal para "apagar" mis emociones o desconectar del mundo al llegar a casa.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

15. A veces como para tapar una emoción incómoda (enfado, frustración) que no sé cómo expresar.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

👉 **PUNTUACIÓN TOTAL BLOQUE C: _____**

🟣 BLOQUE D (La Cabeza)

16. Vivo en una negociación constante: "Si como esto ahora, luego no ceno", "Mañana compenso en el gimnasio".

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

17. Clasifico los alimentos en "buenos" y "malos". Comer uno "malo" me hace sentir que he estropeado todo el día.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

18. Siento mucha culpa después de comer algo que no estaba en mi plan.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

19. Tengo una mentalidad de "todo o nada": O hago la dieta perfecta al 100% o pierdo el control y como en exceso.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

20. Dedico gran parte de mi energía mental a pensar en comida, en mi peso o en mi cuerpo.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

👉 PUNTUACIÓN TOTAL BLOQUE D: _____

🔴 BLOQUE E (El Impulso)

21. Una vez que empiezo a comer algo que me gusta, siento que no puedo parar hasta terminar la bolsa o sentir dolor de estómago.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

22. A veces como muy rápido, casi sin masticar ni saborear, como si estuviera en trance.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

23. He comido a escondidas o he tirado envoltorios a la basura para que nadie vea lo que he comido.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

24. Siento que la comida me controla a mí, como si tuviera una adicción que no puedo frenar.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

25. Cada noche me prometo que "mañana será diferente", pero al día siguiente el impulso vuelve a ganarme.

[0] Nunca | [1] A veces | [2] A menudo | [3] Casi siempre

👉 PUNTUACIÓN TOTAL BLOQUE E: _____

📊 RESULTADOS: DESCUBRE TU CÓDIGO

Identifica en qué bloque has obtenido la **PUNTUACIÓN MÁS ALTA**. Ese es tu perfil predominante.

🟢 *MAYORÍA EN BLOQUE A: RELACIÓN SANA E INTUITIVA*

¡Enhorabuena! Tienes lo que mucha gente busca: libertad. Tu cuerpo y tu mente están conectados.

- **Diagnóstico:** Salud y relación sana.
- **¿Este curso es para ti?**

> **NO.** No necesitas esta inversión. ¡Sigue disfrutando de tu salud!

🟡 *MAYORÍA EN BLOQUE B: PERFIL DESORIENTACIÓN NUTRICIONAL*

El problema es de Conocimiento y Organización, no emocional. No sufres "Hambre Mental". Simplemente, te faltan herramientas prácticas, recetas o entender tu metabolismo. Tu relación con la comida es buena, solo necesitas orden.

- **Diagnóstico:** Falta de planificación o conocimientos.
- **¿Este curso es para ti?**

> **NO.** Este curso trabaja la parte profunda emocional o mental. Lo ideal aquí es el servicio de Dieta Personalizada 1:1 o esperar al próximo taller de Nutrición Práctica.

🟠 *MAYORÍA EN BLOQUE C: PERFIL COMEDOR EMOCIONAL*

El hambre está en el Corazón. No buscas nutrientes, buscas dopamina, abrazo o distracción. Sabes lo que "debes" comer, pero tus emociones secuestran tus decisiones. Una dieta aquí no sirve porque te quitaría tu único mecanismo de consuelo actual.

- **Diagnóstico:** Gestión emocional pendiente.
- **¿Este curso es para ti?**

> **SÍ, ES LA SOLUCIÓN.** En "Desactiva el Hambre Mental" enseñamos a separar la emoción del plato y crear nuevos recursos de alivio.

🟣 *MAYORÍA EN BLOQUE D: PERFIL COMEDOR MENTAL (Rumiante)*

El hambre está en la Cabeza (Las Creencias). Sufres por exceso de control y reglas rígidas. La prohibición es lo que genera el deseo y la culpa te mantiene en el ciclo. El problema no es tu fuerza de voluntad, es tu nivel de autoexigencia.

- **Diagnóstico:** Mentalidad de dieta y creencias limitantes.
- **¿Este curso es para ti?**

  SÍ, ABSOLUTAMENTE. Trabajaremos específicamente en desactivar al "Juez Interior" y salir de la jaula de la restricción.

🔴 *MAYORÍA EN BLOQUE E: PERFIL COMEDOR COMPULSIVO (El Circuito)*

El hambre es un Cortocircuito Neurobiológico. El cerebro ha automatizado la ruta: *Disparador > Acción > Recompensa*. Es un hábito tan arraigado que se siente como una posesión. No es falta de voluntad, es biología pura.

- **Diagnóstico:** Automatismo y sistema de recompensa alterado.
- **¿Este curso es para ti?**

  SÍ, ES VITAL. El curso está diseñado con técnicas de neurociencia para desactivar este piloto automático y recuperar el control.

¿Tu puntuación más alta está en el Bloque C, D o E?

Entonces el problema no se soluciona con una dieta de papel. Hace falta reprogramar la relación con la comida.

👉 ÚNETE AL CURSO: DESACTIVA EL HAMBRE MENTAL