



Rincón de Nutrición

TEST DE PSICONUTRICIÓN

Las consecuencias de tu comportamiento

La importancia de tu comportamiento en casa
y las consecuencias en tu entorno

PUNTUACIÓN



- **0-5:** Esta puntuación nos indica que debes prestar atención a algunos comportamientos que puedes estar teniendo, porque pueden estar afectando de forma sigilosa a que tu entorno esté relacionando con la alimentación de una forma no del todo lo saludable.
- **6-10:** Esta puntuación nos hace prestar especial atención porque puede ser que tu entorno se vea contaminado con tu actitud. Si necesitas ayuda, no dudes en contactarme.
- **11-15:** Tu comportamiento nos hace activar una alarma. Deberías contactar con uno/a de nuestros profesionales para que te evalúen y puedan ayudarte.

Para cualquier consulta, no dudes en escribirme 653 47 26 88 

ibwellness.es



Rincón de Nutrición

TEST DE PSICONUTRICIÓN

Las consecuencias de tu comportamiento

La importancia de tu comportamiento en casa y las consecuencias en tu entorno

INSTRUCCIONES

1. Mirar evaluación de las respuestas y consecuencias.
2. Lee las preguntas en las que has respondido de manera negativa para saber las consecuencias del entorno.
3. Las respuestas positivas también te pueden ayudar a analizar su importancia y mejorar.

RESPUESTAS

1. ¿Leo las etiquetas de los alimentos y sé lo que estoy comiendo? SI (+).

La base de una dieta sana y equilibrada es comprar inteligentemente. Y saber en todo momento que estoy consumiendo.

2. ¿Elijo la comida que no es tan saludable, para momentos ocasionales? SI (+).

En la pirámide nutricional podemos comer de manera ocasional algunos alimentos que son más procesados, o con contenido en azúcar y alcohol, de manera responsable. Porque eso también puede formar parte de una alimentación equilibrada.

3. ¿Dedico tiempo de calidad para hacer la compra? Y elijo con atención. alimentos no tan saludables? SI (+).

Si nuestro ritmo de vida no nos permite hacer la compra, debemos valorar nuestra lista de prioridades, y ver cómo vamos sacando tiempo para invertir en comprar con intención.

Para cualquier consulta, no dudes en escribirme 653 47 26 88 



Rincón de Nutrición

RESPUESTAS

4.¿Enseño a mis hijos a cocinar de forma saludable. SI (+). Vincular a los niños con la cocina es fundamental. Hacerlo como un pequeño juego, les parece atractivo, y cuando vayan siendo más mayores, para ellos será algo natural y habitual, y podrán cocinar de manera sencilla.

5.¿Observo el tamaño de las porciones que como? SI (+). No se trata de pesar nada. Tenemos que respetar las proporciones del plato equilibrado. Basado en el plato Harvard.

6.¿Cómo conscientemente, y sin distracción? SI (+). Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es lo desconectados que estamos de nosotros mismos, viviendo en el afuera, en las redes sociales, en lo virtual. Comer como acto de alimentarnos, necesita de presencia, y saber si ya estoy saciada/o, el sabor y la textura de la comida...

7.¿Siento que no me obsesiono por las kilocalorías, el peso o el ejercicio? SI (+). Es importante observar si nuestra vida empieza a girar constantemente sobre todo lo relacionado con la comida, nuestra corporalidad, peso, kilorías, hasta el punto de limitarnos.

8.¿Me permito comer cosas que no son saludables sin culpabilidad? SI (+) Decidir comer o no algo, debe ser una decisión, no un impulso. Porque de esa manera, no cabe lugar la culpabilidad. Sino, estaremos actuando de una forma incoherente.

Para cualquier consulta, no dudes en escribirme 653 47 26 88 

ibwellness.es



Rincón de Nutrición

RESPUESTAS

9.¿Dedico tiempo de calidad a mis hijos cuando hacen las comidas principales? SI(+). Estar presente con tus hijos a la hora de comer es fundamental para ver lo que les gusta, si mastican bien o no, si se distraen, si apartan algunas cosas...

10.¿Vivo con tranquilidad los cambios de peso que puedan fluctuar en mi cuerpo o en el de mis hijos? SI(+) Cuando cogemos algo de peso, o las personas delgadas, pierden algo de peso, entramos en una preocupación constante. Comparándonos con nosotros mismos en otros momentos. Un número en una balanza no define cómo estoy.

11.Me peso a diario o con demasiada frecuencia. SI(+). Pesarse es una forma de control que para el nutricionista es una buena herramienta, pero que para el paciente a veces es innecesario. A parte que a veces sea cual sea el resultado, compromete al paciente negativamente si se hace muy frecuentemente.

12.¿En casa se come en familia? SI(+). Una de las funciones de la alimentación es como un acto social. Mantenernos unidos. En este caso, los niños han de ver a sus padres como los modelos a seguir, que ellos también comen de todo, y disfrutan de la comida, de forma armoniosa y saludable.

Para cualquier consulta, no dudes en escribirme 653 47 26 88 

ibwellness.es



Rincón de Nutrición

RESPUESTAS

13. ¿Pienso que mi felicidad no depende de la comida? SI (+). Nuestro estado de ánimo no debería depender jamás de lo que comemos o de cuánto comemos, llegados a este punto, es recomendable visitar a un profesional de la salud.

14. Entiendo que el peso de una persona no determina si es saludable. SI(+). El peso no define a una persona, ni tampoco su salud. Es cierto que estar ajustados en el peso, es una consecuencia de los buenos hábitos. Pero debemos tener en cuenta que la masa muscular pesa más que la grasa. Por lo tanto, lo importante es la composición corporal.

15. ¿Puedo percibir que he comido en exceso sin pensar en maneras de compensarlo? SI (+). El poder comer en exceso en distintas ocasiones especiales como comidas fuera de casa, fiestas, eventos, días especiales, sin sentirnos culpables, sería lo adecuado. Cuando nuestra culpabilidad nos impide disfrutar a veces de estos excesos o incluso, antes de que ocurra ya estamos pensando en formas de compensarlo, podríamos estar entrando en un bucle de obsesión hacia la comida poco saludable. La excepción en el compromiso, es síntoma de flexibilidad, si no hay excepción, hay rigidez de pensamiento, lo cual nos pondrá una gran limitación a la hora de disfrutar de los momentos.

Para cualquier consulta, no dudes en escribirme 653 47 26 88 