

EAT-26 en Español

Eating Attitudes Test-26 — Trastornos alimentarios

Instrucciones de aplicación

Indique con qué frecuencia le ocurre cada conducta. 26 ítems, escala 0–3. Tiempo: 5–10 min. Subescalas: Dieting, Bulimia, Oral control.

0 = Nunca · 1 = Rara vez · 2 = A veces · 3 = A menudo

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3
1	Me asusta estar con sobrepeso	■	■	■	■
2	Evito comer cuando tengo hambre	■	■	■	■
3	Me preocupa mucho buscar comida	■	■	■	■
4	He tenido episodios de atracones donde siento que no puedo parar	■	■	■	■
5	Recorto mi comida en porciones pequeñas	■	■	■	■
6	Conozco el contenido calórico de los alimentos que como	■	■	■	■
7	Evito especialmente alimentos con alto contenido de carbohidratos	■	■	■	■
8	Siento que los demás preferirían que comiera más	■	■	■	■
9	Vomito después de comer	■	■	■	■
10	Me siento extremadamente culpable después de comer	■	■	■	■
11	Estoy preocupado(a) por el deseo de estar más delgado(a)	■	■	■	■
12	Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio	■	■	■	■
13	Otras personas piensan que estoy demasiado delgado(a)	■	■	■	■
14	Estoy preocupado(a) por la idea de tener grasa en el cuerpo	■	■	■	■
15	Tardo más que los demás en comer	■	■	■	■
16	Evito alimentos con azúcar	■	■	■	■
17	Como alimentos dietéticos	■	■	■	■
18	Siento que la comida controla mi vida	■	■	■	■
19	Muestro autocontrol en torno a la comida	■	■	■	■
20	Siento que los demás me presionan para comer	■	■	■	■
21	Dedico demasiado tiempo pensando en comida	■	■	■	■
22	Me siento incómodo(a) después de comer dulces	■	■	■	■
23	Hago dietas estrictas	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3
24	Me gusta sentir el estómago vacío	■	■	■	■
25	Tengo ganas de vomitar después de comer	■	■	■	■
26	Estoy preocupado(a) por comer en público	■	■	■	■

PUNTAJE TOTAL: _____ / 78 · **Corte:** ≥ 20 positivo

Interpretación del puntaje

Puntaje	Resultado	Acción sugerida
0 – 19	Negativo	Monitoreo rutinario
20 – 39	Positivo leve	Evaluación clínica nutricional y psicológica
40 – 78	Positivo alto	Derivación a equipo de trastornos alimentarios

Evalúa actitudes alimentarias con EAT-26 en Kalyo — kalyo.io

Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The EAT-26. Psychol Med. 1982;12(4):871-878.
 © Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.