

Inventario de Alimentación e Imagen Corporal

Este cuestionario exploratorio describe la relación con la comida y con el cuerpo: insatisfacción corporal, importancia del peso y la figura en la autoestima, restricción y reglas alimentarias, pérdidas de control, alimentación emocional, conductas compensatorias, comprobaciones y evitaciones. Basado en el modelo transdiagnóstico de los trastornos de la conducta alimentaria, ayuda a identificar los mecanismos que mantienen la dificultad y las conductas que requieren una valoración médica.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Eating and Body Image Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Imagen corporal, Trastornos alimentarios

Vista previa de las 28 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me siento a disgusto en mi cuerpo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Tengo la sensación de que mi valía depende de mi aspecto físico.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me aguanto el hambre en lugar de comer.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Sigo comiendo aunque querría parar.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Como para calmarme cuando tengo estrés o algo me ha disgustado.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue las preocupaciones relacionadas con el cuerpo (insatisfacción, importancia del peso y la figura, comprobaciones y evitaciones) de las conductas alimentarias (restricción, pérdidas de control, alimentación emocional, compensaciones). En el modelo transdiagnóstico, la importancia que se da al peso y a la figura mantiene la restricción, que a su vez favorece las pérdidas de control y las compensaciones. Una alimentación emocional elevada sin restricción orienta más bien hacia un trabajo sobre la regulación emocional.

Precauciones

En el dominio «Conductas compensatorias», cada afirmación describe una conducta distinta: una sola respuesta distinta de «Nunca» justifica hablar de ello en la entrevista, aunque la puntuación del dominio sea baja. El cuestionario no recoge el peso ni su evolución. En caso de restricción o de compensaciones, la entrevista indaga si hay una pérdida de peso rápida o importante, mareos o desmayos, palpitaciones, calambres o ausencia de la menstruación, y deriva a un médico para una exploración y una analítica (los vómitos y los laxantes pueden bajar el potasio, lo que es peligroso para el corazón). En una persona con diabetes, también hay que preguntar si reduce sus dosis de insulina para controlar el peso. El cuestionario no incluye ninguna pregunta sobre ideas de suicidio ni autolesiones, más frecuentes en los trastornos de la conducta alimentaria: se evalúan en la entrevista.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Conductas compensatorias 13 / 16

Conductas destinadas a compensar lo que se ha comido o a controlar el peso: vómitos autoinducidos, laxantes, diuréticos o inhibidores del apetito, ejercicio forzado, ayuno.

Aspectos a explorar: cada conducta presente, su frecuencia y desde cuándo existe, los signos físicos asociados, el seguimiento médico actual.

Para profundizar: BITE, EDE-Q.

Insatisfacción corporal 10 / 16

Descontento con el propio cuerpo, el peso, la figura o ciertas partes del cuerpo.

Aspectos a explorar: las partes del cuerpo implicadas, el origen de la insatisfacción (comentarios, burlas, comparaciones, cambios corporales), el papel de las redes sociales.

Para profundizar: BSQ-34, MBSRQ.

Restricción y reglas alimentarias 10 / 16

Esfuerzos por limitar lo que se come (aguantar el hambre, alimentos prohibidos, cantidades contadas) y culpa cuando se come más de lo previsto.

Aspectos a explorar: las reglas que se siguen (alimentos, cantidades, horarios), lo que ocurre cuando no se cumplen, la evolución del peso y los signos físicos de desnutrición.

Para profundizar: EDE-Q, DEBQ.

Comprobaciones y evitaciones 9 / 16

Comprobaciones repetidas del cuerpo (báscula, espejo) o, al contrario, evitación de la propia imagen y de la mirada de los demás sobre el cuerpo.

Aspectos a explorar: las comprobaciones y lo que desencadenan, las situaciones evitadas (piscina, playa, fotos, vida íntima), su repercusión en la vida social.

Para profundizar: SIBID, BI-AAQ.

Pérdidas de control 6 / 16

Episodios en los que la persona come una gran cantidad de comida con la sensación de no poder parar.

Aspectos a explorar: la frecuencia y el desarrollo de los episodios, lo que los precede (restricción, emoción, soledad), lo que los sigue (vergüenza, compensación).

Para profundizar: BES.

Alimentación emocional 6 / 16

Comer para calmar una emoción (estrés, aburrimiento, soledad, tristeza) en lugar de por hambre.

Aspectos a explorar: las emociones y los momentos que desencadenan las ganas de comer, otras formas de calmarse de las que dispone la persona, la relación con las pérdidas de control.

Para profundizar: DEBQ, DERS.

Peso, figura y autoestima 5 / 16

Lugar central del peso y la figura en la valoración de uno mismo, miedo a engordar.

Aspectos a explorar: los demás ámbitos que cuentan en la vida de la persona, desde cuándo el aspecto físico ocupa ese lugar, lo que la persona espera de un cambio en su cuerpo.

Para profundizar: EDE-Q, Inventario de Autoestima.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis

Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual