

Escala de Alimentación Emocional (EAE)

Rojas Ramírez & García-Méndez, 2017 — construida y validada en población mexicana adulta.
Publicación de acceso abierto (Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, RIDEP).

¿Qué es?

La EAE es la primera escala de alimentación emocional diseñada, construida y validada específicamente en población mexicana adulta (muestra de 795 personas de la Ciudad de México), a diferencia de otros instrumentos (como la Emotional Eating Scale de Arnow et al.) desarrollados originalmente en poblaciones anglosajonas. Evalúa cambios en la conducta alimentaria en respuesta a experiencias emocionales, e incorpora dimensiones culturalmente relevantes para México (familia, cultura) que otras escalas no contemplan.

Estructura

36 ítems distribuidos en 5 factores:

- **Emoción** (20 ítems, $\alpha=.956$) — cambios en la ingesta para regular la intensidad o duración de experiencias emocionales, positivas y negativas.
- **Familia** (6 ítems, $\alpha=.767$) — la comida como simbolismo emocional y demostración de afecto familiar.
- **Indiferencia** (4 ítems, $\alpha=.694$) — falta de atención al contenido nutricional, pasividad respecto al cuidado alimentario.
- **Cultura** (3 ítems, $\alpha=.803$) — comportamientos alimentarios socialmente aceptados en fiestas y reuniones.
- **Efecto del alimento** (3 ítems, $\alpha=.478$) — cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de comer.

¿Cómo se aplica?

Autoaplicado, 10-15 minutos. Escala tipo Likert de 6 puntos: 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = algo en desacuerdo, 4 = algo de acuerdo, 5 = de acuerdo, 6 = totalmente de acuerdo (sin punto medio neutro). No hay ítems invertidos.

Instrumento

Factor 1 — Emoción (20 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Cuando tengo problemas ingiero más comida de lo normal.	■	■	■	■	■	■
Ante situaciones agobiantes paso todo el día comiendo.	■	■	■	■	■	■
Una forma de aguantar mi enojo es comiendo.	■	■	■	■	■	■
Cuando las cosas van mal, tengo derecho a comer más.	■	■	■	■	■	■
Después de pasar un susto me da hambre.	■	■	■	■	■	■
Como más después de discutir con alguien.	■	■	■	■	■	■
Cuando siento un vacío emocional lo lleno con comida.	■	■	■	■	■	■
Los problemas de la vida se resuelven comiendo.	■	■	■	■	■	■
Cuando tengo problemas pienso en comer antes de resolverlos.	■	■	■	■	■	■
Si tengo un mal día, compro algo de comida para sentirme mejor.	■	■	■	■	■	■
Me siento con hambre cuando tengo miedo.	■	■	■	■	■	■
Utilizo la comida como una forma de consuelo.	■	■	■	■	■	■

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Prefiero comer para evitar decir lo que siento.	■	■	■	■	■	■
Cuando me emociono, me da hambre.	■	■	■	■	■	■
Cuando me siento contento me da más hambre.	■	■	■	■	■	■
Cuando como me olvido de lo que pasa en mi vida.	■	■	■	■	■	■
Me da más hambre cuando estoy triste.	■	■	■	■	■	■
Como todo lo que me ponen enfrente.	■	■	■	■	■	■
Me da más hambre cuando estoy enojado/a.	■	■	■	■	■	■
Los problemas son menos después de comer.	■	■	■	■	■	■

Factor 2 — Familia (6 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Comer es un placer que se disfruta más en familia.	■	■	■	■	■	■
La hora de la comida es sagrada.	■	■	■	■	■	■
Comer en familia es muy importante para mí.	■	■	■	■	■	■
Las buenas noticias se celebran con una comida.	■	■	■	■	■	■
Ofreciendo comida a mis seres queridos les demuestro mi cariño.	■	■	■	■	■	■
Cuando me preparan de comer siento que me quieren.	■	■	■	■	■	■

Factor 3 — Indiferencia (4 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Pongo poca atención en el contenido nutricional de lo que como.	■	■	■	■	■	■
Me preocupo poco por mi alimentación.	■	■	■	■	■	■
Ignoro la calidad de lo que como porque prefiero disfrutarlo.	■	■	■	■	■	■
Cuando tengo hambre ingiero cualquier tipo de alimento sin pensarlo.	■	■	■	■	■	■

Factor 4 — Cultura (3 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Es común que estando en fiestas coma más de lo normal.	■	■	■	■	■	■
Como más de lo normal cuando asisto a eventos familiares.	■	■	■	■	■	■
Como más de lo normal cuando asisto a reuniones con los amigos.	■	■	■	■	■	■

Factor 5 — Efecto del alimento (3 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Cuando tengo hambre, mi estado de ánimo cambia.	■	■	■	■	■	■
Después de comer, mi estado de ánimo cambia.	■	■	■	■	■	■
Comer mejora mi estado de ánimo.	■	■	■	■	■	■

1 = totalmente en desacuerdo · 2 = en desacuerdo · 3 = algo en desacuerdo · 4 = algo de acuerdo · 5 = de acuerdo · 6 = totalmente de acuerdo

Interpretación

Se obtiene un puntaje por factor (suma de sus ítems) y puede calcularse un puntaje total. No existen puntos de corte diagnósticos estandarizados publicados; la interpretación es **dimensional**: puntajes más altos en cada factor indican mayor tendencia a modificar la conducta alimentaria en respuesta a esa dimensión (emocional, familiar, indiferencia nutricional, cultural, o efecto del alimento sobre el ánimo). El factor **Emoción** es el de mayor peso y el más directamente relevante para identificar alimentación emocional clínicamente significativa; puntajes elevados y consistentes en este factor orientan a profundizar la evaluación y considerar manejo conductual dirigido.

Es útil para identificar el o los dominios predominantes en cada paciente (emocional, familiar/cultural, o desatención nutricional) y así personalizar la intervención, y para dar seguimiento longitudinal conforme avanza el tratamiento de obesidad o el manejo nutricional.

Ficha de referencia rápida para uso clínico. No sustituye el juicio clínico ni una evaluación diagnóstica completa.

Referencia: Rojas Ramírez AT, García-Méndez M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. Rev Iberoam Diagn Eval. 2017;3(45):85-95. Publicación de acceso abierto.

EAE — Escala de Alimentación Emocional (validada en México)

Hoja de aplicación — para imprimir y entregar al paciente / aplicar en consulta

Nombre del
paciente:

Fecha:

Edad:

Indique qué tan de acuerdo está con cada afirmación: 1 = totalmente en desacuerdo · 2 = en desacuerdo · 3 = algo en desacuerdo · 4 = algo de acuerdo · 5 = de acuerdo · 6 = totalmente de acuerdo

Factor 1 — Emoción (20 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Cuando tengo problemas ingiero más comida de lo normal.	■	■	■	■	■	■
Ante situaciones agobiantes paso todo el día comiendo.	■	■	■	■	■	■
Una forma de aguantar mi enojo es comiendo.	■	■	■	■	■	■
Cuando las cosas van mal, tengo derecho a comer más.	■	■	■	■	■	■
Después de pasar un susto me da hambre.	■	■	■	■	■	■
Como más después de discutir con alguien.	■	■	■	■	■	■
Cuando siento un vacío emocional lo lleno con comida.	■	■	■	■	■	■
Los problemas de la vida se resuelven comiendo.	■	■	■	■	■	■
Cuando tengo problemas pienso en comer antes de resolverlos.	■	■	■	■	■	■
Si tengo un mal día, compro algo de comida para sentirme mejor.	■	■	■	■	■	■
Me siento con hambre cuando tengo miedo.	■	■	■	■	■	■
Utilizo la comida como una forma de consuelo.	■	■	■	■	■	■
Prefiero comer para evitar decir lo que siento.	■	■	■	■	■	■
Cuando me emociono, me da hambre.	■	■	■	■	■	■
Cuando me siento contento me da más hambre.	■	■	■	■	■	■
Cuando como me olvido de lo que pasa en mi vida.	■	■	■	■	■	■
Me da más hambre cuando estoy triste.	■	■	■	■	■	■
Como todo lo que me ponen enfrente.	■	■	■	■	■	■
Me da más hambre cuando estoy enojado/a.	■	■	■	■	■	■
Los problemas son menos después de comer.	■	■	■	■	■	■

Factor 2 — Familia (6 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Comer es un placer que se disfruta más en familia.	■	■	■	■	■	■
La hora de la comida es sagrada.	■	■	■	■	■	■

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Comer en familia es muy importante para mí.	■	■	■	■	■	■
Las buenas noticias se celebran con una comida.	■	■	■	■	■	■
Ofreciendo comida a mis seres queridos les demuestro mi cariño.	■	■	■	■	■	■
Cuando me preparan de comer siento que me quieren.	■	■	■	■	■	■

Factor 3 — Indiferencia (4 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Pongo poca atención en el contenido nutricional de lo que como.	■	■	■	■	■	■
Me preocupo poco por mi alimentación.	■	■	■	■	■	■
Ignoro la calidad de lo que como porque prefiero disfrutarlo.	■	■	■	■	■	■
Cuando tengo hambre ingiero cualquier tipo de alimento sin pensarlo.	■	■	■	■	■	■

Factor 4 — Cultura (3 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Es común que estando en fiestas coma más de lo normal.	■	■	■	■	■	■
Como más de lo normal cuando asisto a eventos familiares.	■	■	■	■	■	■
Como más de lo normal cuando asisto a reuniones con los amigos.	■	■	■	■	■	■

Factor 5 — Efecto del alimento (3 ítems)

Reactivo	1	2	3	4	5	6
Cuando tengo hambre, mi estado de ánimo cambia.	■	■	■	■	■	■
Después de comer, mi estado de ánimo cambia.	■	■	■	■	■	■
Comer mejora mi estado de ánimo.	■	■	■	■	■	■

Puntaje Emoción: _____ Familia: _____ Indiferencia: _____ Cultura: _____ Efecto del alimento: _____
Total: _____