

S-UNCOPE: TEST DE ADICCIÓN AL AZÚCAR

La adicción al azúcar se refiere a una adicción a cualquier tipo de carbohidratos procesados (los también conocidos como "malos carbos"). Por ejemplo la pasta, el pan, los dulces, las galletas, las gaseosas, el helado, la comida chatarra, etc.

Estos carbos se convierten muy rápidamente en azúcar en el cuerpo.

	SÍ	NO
Uso no planeado Durante el último año, ¿has comido más malos carbos de lo que pretendías?		
Negligencia ¿Alguna vez has abandonado tus actividades cotidianas o dejado de lado alguna de tus responsabilidades por consumir malos carbos, o por comer de más?		
Cortar ¿Sentiste alguna vez, durante el último año, que deberías o que necesitarías reducir tu ingesta de malos carbos?		
Oposición ¿Alguien se ha opuesto al hecho de que comas carbos de más? ¿Algún familiar o algún amigo ha mostrado rechazo a tus hábitos alimenticios?		
Preocupación ¿Alguna vez te preocupó el hecho de desear malos carbos? ¿Te has encontrado alguna vez pensando demasiado en ellos?		
Incomodidad Emocional ¿Has comido alguna vez malos carbos para calmarte una incomodidad emocional, como por ejemplo fatiga, tristeza, enojo, aburrimiento, etc ?		

Si respondiste Sí a:

0-1 pregunta, es indicación de consumo social.

2-3 preguntas, es indicación de un uso abusivo o destructivo.

4-6 preguntas, es indicación de una posible adicción. Consulta a un profesional para asegurarte.

