**Spanish version of the Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)**

Barrada, Cativiela, van Strien, & Cebolla (2020); Tylka & Kroon Van Diest (2013)

|  |  |
| --- | --- |
| 01. I try to avoid certain foods high in fat, carbohydrates, or calories. | Intento evitar ciertos alimentos ricos en grasas, hidratos de carbono o calorías. |
| 02. I find myself eating when I’m feeling emotional (e.g., anxious, depressed, sad), even when I’m not physically hungry. | Me encuentro a mí mismo comiendo cuando estoy emocionalmente sensible (p.ej., ansioso, deprimido, triste), incluso cuando NO estoy físicamente hambriento. |
| 03. If I am craving a certain food, I allow myself to have it. | Si me apetece mucho un cierto alimento, me permito tomarlo. |
| 04. I get mad at myself for eating something unhealthy. | Me enfado conmigo mismo si como algo poco saludable. |
| 05. I find myself eating when I am lonely, even when I’m not physically hungry. | Me encuentro a mí mismo comiendo cuando me siento solo, incluso cuando no estoy físicamente hambriento. |
| 06. I trust my body to tell me when to eat. | Confío en que mi cuerpo me diga cuándo comer. |
| 07. I trust my body to tell me what to eat. | Confío en que mi cuerpo me diga qué comer. |
| 08. I trust my body to tell me how much to eat. | Confío en que mi cuerpo me diga cuánto comer. |
| 09. I have forbidden foods that I don’t allow myself to eat. | Tengo alimentos prohibidos que NO me permito comer. |
| 10. I use food to help me soothe my negative emotions. | Uso la comida como ayuda para calmar mis emociones negativas. |
| 11. I find myself eating when I am stressed out, even when I’m not physically hungry. | Me encuentro a mí mismo comiendo cuando estoy estresado, incluso cuando no estoy físicamente hambriento. |
| 12. I am able to cope with my negative emotions (e.g., anxiety, sadness) without turning to food for comfort. | Soy capaz de manejar mis emociones negativas (p.ej., ansiedad, tristeza) sin recurrir a la comida en búsqueda de alivio. |
| 13. When I am bored, I do NOT eat just for something to do. | Cuando me aburro, NO como solo por hacer algo. |
| 14. When I am lonely, I do NOT turn to food for comfort. | Cuando me siento solo, NO recurro a la comida como alivio. |
| 15. I find other ways to cope with stress and anxiety than by eating. | Encuentro otras formas de afrontar el estrés y la ansiedad diferentes al comer. |
| 16. I allow myself to eat what food I desire at the moment. | Me permito comer la comida que me apetece en el momento. |
| 17. I do NOT follow eating rules or dieting plans that dictate what, when, and/or how much to eat. | NO sigo pautas de alimentación o planes de dieta que dicten qué, cuándo y/o cuánto comer. |
| 18. Most of the time, I desire to eat nutritious foods. | La mayor parte del tiempo deseo comer alimentos nutritivos. |
| 19. I mostly eat foods that make my body perform efficiently (well). | Como principalmente alimentos que hagan que mi cuerpo funcione de un modo eficiente (bien). |
| 20. I mostly eat foods that give my body energy and stamina. | Principalmente como alimentos que den a mi cuerpo energía y resistencia. |
| 21. I rely on my hunger signals to tell me when to eat. | Confío en mis señales de hambre para decirme cuándo comer. |
| 22. I rely on my fullness (satiety) signals to tell me when to stop eating. | Confío en mis señales de plenitud (saciedad) para decirme cuándo parar de comer. |
| 23. I trust my body to tell me when to stop eating. | Confío en mi cuerpo para decirme cuándo parar de comer. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 = | strongly disagree | muy en desacuerdo |
| 2 = | disagree | en desacuerdo |
| 3 = | neutral | ni de acuerdo ni en desacuerdo |
| 4 = | agree | de acuerdo |
| 5 = | strongly agree | muy de acuerdo |

**Puntuación:**

Según descripción de Tylka & Kroon Van Diest (2013).

Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. K. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60,* 137-153.

**Citación:**

Barrada, J. R., Cativiela, B., van Strien, T., & Cebolla, A. (2020). Intuitive eating: A novel eating style? Evidence from a Spanish sample. *European Journal of Psychological Assessment, 36*, 19-31. doi: 10.1027/1015-5759/a000482