

Anexo 2. Cuestionario ARAPSO. Adherencia al régimen de alimentación en personas con sobrepeso y obesidad

¿Cuál es su edad?

¿Cuál es su sexo?

Mujer / Hombre

1.- A veces, distintas circunstancias del día pueden afectar nuestras elecciones alimentarias. En este contexto, ¿Con qué frecuencia sigue su régimen de alimentación consumiendo los alimentos recomendados?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

2.- Cuando estamos inmersos en nuestra rutina diaria, es común que ocasionalmente nos tentemos con alimentos o bebidas que quizás no estén alineados con el régimen de alimentación. Y es por ello que le preguntamos ¿Con qué frecuencia evita consumir alimentos o bebidas que no están permitidos en su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

3.- Las ocupaciones diarias pueden impactar los hábitos de alimentación, lo que ocasionalmente lleva a ajustar los horarios de las comidas. ¿Con qué regularidad sus actividades cotidianas no afectan sus horarios de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

4.- A veces, debido a la agitación diaria o por olvido, postergamos o dejamos nuestras comidas para otro momento. En ese contexto ¿Con qué frecuencia consume sus comidas en el horario establecido?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

5.- Entendemos que, los fines de semana las personas opten por disfrutar de alimentos y bebidas que pueden no estar en su régimen de alimentación, por lo que le preguntamos lo siguiente, ¿Con que frecuencia sigue el plan de comidas establecido en su régimen de alimentación los fines de semana?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

6.- Reconocemos que la vida social y los eventos especiales a menudo presentan desafíos únicos cuando se sigue un régimen de alimentación. ¿Con qué frecuencia sigue su régimen de alimentación en situaciones sociales o eventos especiales (bodas, quince años, fiestas infantiles, bautizos, etc.)?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

7.- La satisfacción con la variedad de alimentos es esencial para adherirse a su régimen de alimentación. En este contexto ¿Con qué regularidad se siente satisfecho(a) con la variedad de alimentos que puede comer según su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

8.- Comprender su percepción sobre qué tan apetecibles son los alimentos y/o platillos dentro de su régimen es fundamental para nuestro estudio. Entonces nos gustaría preguntarle ¿Con qué frecuencia encuentra apetecible comer los alimentos y/o platillos según las indicaciones de su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

9.- El compromiso es un factor clave para alcanzar objetivos y cumplir metas. Por ello, queremos entender cómo se siente respecto a su nivel de compromiso personal para seguir su régimen de alimentación. ¿Con qué frecuencia se siente comprometido(a) para seguir su régimen de alimentación todos los días?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

10.- Entendemos que la familia y los amigos desempeñan un papel crucial como red de apoyo para mantener cualquier tipo de tratamiento; en este contexto: ¿Con qué frecuencia siente apoyo de amigos/familiares para seguir su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

11.- Conocer cómo percibe la facilidad para seguir su régimen alimenticio es esencial para nuestro estudio, así que le preguntamos, ¿Con qué frecuencia percibe que es fácil seguir su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

12.- La vida diaria está llena de actividades y responsabilidades, esto puede influir en su disponibilidad para ir con su nutriólogo. En este contexto ¿Con qué frecuencia asiste a las consultas de seguimiento programadas?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

13.- Sabemos que cada persona tiene preferencias alimentarias únicas en las que intervienen las cuestiones económicas, culturales y religiosas. El régimen de alimentación debe decidirse entre el nutriólogo y el paciente, ¿Con qué frecuencia, usted y su nutriólogo deciden los alimentos que más se adaptan a su gusto, presupuesto, religión y cultura?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

14.- La interacción con su nutriólogo es esencial en su tratamiento. ¿En qué medida siente que puede comunicarse abierta y efectivamente con su nutriólogo acerca de cualquier inquietud o pregunta relacionada con su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

15.- Reconocemos que la situación económica de las personas impacta las elecciones y compra de alimentos; esto puede influir en la capacidad para seguir el régimen de alimentación. ¿Con qué frecuencia su economía le permite adquirir los alimentos recomendados en su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

16.- En ocasiones, el costo de algunos bienes y/o servicios requiere que elijamos entre uno u otro. ¿Con qué frecuencia el costo de su régimen de alimentación le permite adquirir el resto de los bienes y servicios indispensables en su estilo de vida?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

17.- En la actualidad, el acceso a la información y las recomendaciones de amigos y familiares pueden influir en la adherencia al régimen de alimentación. ¿Con qué frecuencia elige seguir las recomendaciones de terceras personas en lugar de su nutriólogo?

4 Nunca

3 Rara vez

2 A veces

1 Frecuentemente

0 Siempre

18.- Queremos conocer su grado de satisfacción con los resultados que ha logrado con su régimen nutricional. Por favor indique ¿Con qué frecuencia se siente satisfecho(a) con los resultados que ha obtenido al seguir su régimen de alimentación?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre

19.- Comprendemos que transformar hábitos de alimentación y estilo de vida puede ser un desafío. En este contexto ¿Con qué regularidad se siente cómodo(a) siguiendo su régimen de alimentación como un nuevo estilo de vida?

0 Nunca

1 Rara vez

2 A veces

3 Frecuentemente

4 Siempre