



Evalúa a tu paciente en relación al **fenotipo de comportamiento alimentario** utilizando **EFCA**.

EFCA: Escala de fenotipos de comportamiento alimentario.

La encuesta de EFCA permite categorizar al paciente en 5 subescalas, las cuales reflejan distintos subfenotipos de conductas alimentarias:^{1,2}

1. Emocional /picoteador
2. Hiperfágico
3. Comedor hedónico
4. Desorganización
5. Comedor compulsivo

Utilice EFCA para:



	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Como hasta sentirme muy lleno.					
2. Calmo mis emociones con comida.					
3. Pido más comida cuando termino mi plato.					
4. Tengo la costumbre de picotear. (picotear: realizar pequeñas ingestas entre las comidas principales desayuno, almuerzo, merienda o cena, sin medir la cantidad de lo que se come).					
5. Cuando empiezo a comer algo que me gusta mucho, me cuesta detenerme.					
6. Suelo comer más de un plato en las comidas principales.					
7. Picoteo entre comidas por ansiedad, aburrimiento, soledad, miedo, enojo, tristeza y/o cansancio.					
8. Me siento tentado/a de comer cuando veo/huelo comida que me gusta y/o cuando paso frente a un kiosko, panadería, pizzería o fast food.					

MÁS PREGUNTAS 

	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
9. Desayuno todos los días.					
10. Como, en los momentos en que estoy: aburrido, ansioso/a, nervioso/a, triste, cansado/a , enojado/a y/o solo/a.					
11. Salteo algunas o al menos una de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda o cena).					
12. Cuando estoy frente a que me gusta mucho, aunque no tenga hambre, termino comiéndola.					
13. Como mucha comida en poco tiempo.					
14. Cuando como algo que me gusta, finalizo toda la porción.					
15. Cuando como algo que me gusta mucho, lo como muy rápido.					
16. Paso más de 5 hs. en el día sin comer.					

Cómo utilizarla^{1,2}

- Le sugerimos en las primeras consultas evaluar a su paciente, para esto podrá entregar el cuestionario de 16 preguntas de la página siguiente.
- Su paciente deberá responder las 16 preguntas marcando con una cruz el casillero que más se ajuste a cada pregunta siguiendo la escala de Nunca a Siempre.
- Posteriormente usted interpretará las respuestas de la siguiente manera:

PASOS A SEGUIR

PRIMER PASO: Atribuir la puntuación.

- Para todas las preguntas, (excepto la pregunta 9), ud. atribuirá un puntaje según la respuesta del paciente, de la siguiente manera:

Nunca = 1 punto, rara vez = 2, a veces = 3, casi siempre = 4, siempre = 5.

- En el caso de la pregunta 9, el puntaje se invierte de la siguiente manera:

Nunca = 5 punto, rara vez = 4, a veces = 3, casi siempre = 2, siempre = 1.

SEGUNDO PASO: Evalúe las preguntas y sume el puntaje siguiendo este patrón.

Subescala 1. Comedor emocional / picoteador					
	Pregunta 2	Pregunta 4	Pregunta 7	Pregunta 10	Total
PUNTAJE					

Subescala 2. Hiperfagia				
	Pregunta 1	Pregunta 3	Pregunta 6	Total
PUNTAJE				

Subescala 3. Comedor Hedónico					
	Pregunta 5	Pregunta 8	Pregunta 12	Pregunta 14	Total
PUNTAJE					

Subescala 4. Desorganización				
	Pregunta 9	Pregunta 11	Pregunta 16	Total
PUNTAJE				

Subescala 5. Comedor compulsivo			
	Pregunta 13	Pregunta 15	Total
PUNTAJE			

Cómo interpretar los resultados^{1,2}

Con las instrucciones previas, sume el puntaje e interprete basándose en la siguiente tabla

ESCALA	BAJO	MEDIO	ALTO
Total	16 a 37	38 a 48	49 en adelante
Desorganización	Hasta 4	5 y 6	7 en adelante
Hedónico	Hasta 11	12 a 14	15 en adelante
Compulsivo	Hasta 3	4 a 6	7 en adelante
Emocional	Hasta 8	9 a 12	13 en adelante
Hiperfágico	Hasta 5	6 a 8	9 en adelante

RECUERDE

1. EVALUE FENOTIPO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

2. DIAGNOSTIQUE EL FENOTIPO

3. AJUSTE EL TRATAMIENTO NUTRICIONAL Y FARMACOLÓGICO SEGÚN LOS FENOTIPOS DEL PACIENTE

- Poder conocer el subfenotipo de nuestros pacientes nos permite trabajar en ajustar nuestras intervenciones, tanto nutricionales como farmacológicas.
- La búsqueda es poder ofrecer a los pacientes un tratamiento a medida y la escala de EFCA es una buena herramienta para ello.

Referencia:

1. Vanesa Anger, Jesica Formoso, Mónica Katz, FENOTIPOS DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO: DISEÑO DE UNA NUEVA ESCALA MULTIDIMENSIONAL (EFCA), Actualización en Nutrición Vol. 21 N° 3 Julio-Septiembre de 2020: 73-79 ISSN 1667-8052 (impresa) ISSN 2250-7183 (en línea) **2.** Anger, V.; Formoso, J ; Katz, M., "Escala de Fenotipos de Comportamiento Alimentario (EFCA), análisis factorial confirmatorio y propiedades psicométricas.", Nutrición Hospitalaria 2022, DOI: 10.20960/nh.03849.



VER INFORMACIÓN
DE PRODUCTO.

Certificado N° 58.515.

Código QR

Si usted tiene dificultad con la lectura
del Código QR, contactarse con:

atencioncli@novonordisk.com

0800-345-NOVO (6686)

AR22SX00011 | Material entregado a profesionales de la salud.