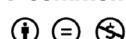


Open Acces



Revisió científica i  
editorial:

Grup d'Educació  
Sanitària de la CAMFiC

## Enquesta sobrepès. Perdre pes. Canviar d'hàbits

Mariona Cabré, Elvira Zarza, Susana Agruña, Eva Peguero, Belén Gil Torres  
i Noemí Morcillo

Què pensa del seu pes actual?

.....

Per què vol perdre pes?

.....

Què pensa fer per aconseguir el seu pro  
pósito de canvi d'hàbits?

.....

Ha intentat en alguna ocasió fer dieta i ha  
perdit pes?

.....

Si ha perdut, l'ha tornat a recuperar?

.....

Com creu que serà la seva salut i hàbits  
d'aquí a un any?

.....

Quines raons té per canviar d'hàbits?

.....

Quines raons té per continuar igual?

.....

### Les seves preferències:

#### 1. A l'hora de menjar?

- Brioixeria, dolços....
- Refrescos, begudes de cola,...
- Begudes amb alcohol...
- Li agrada la fruita...
- El formatge/embotits ....
- Menja pa en excés ...
- Primers plats abundants...

#### 2. A l'hora de cuinar?

- Acostuma a fer guisats, fregits, arre  
bossats, escudelles...

Acostuma a arrebossar o fregir el peix/carn ...

Consumex plats precuinats/proces  
sat: Lasanya, croquetes, hamburgueses...

#### 3. Altres hàbits:

- Pica fora d'hores...
- Fa algun tipus d'activitat física?
- Acostuma a menjar fora de casa?
- Acostuma a demanar menjar a domicili?

#### Si ha pres la decisió:

Per conèixer els seus hàbits alimentaris  
ha de fer un registre en el qual apuntarà  
tot el que vagi menjant:

#### Un dia entre setmana:

Esmorzar: .....

Mig matí: .....

Dinar: .....

Berenar: .....

Sopar: .....

Ressopó: .....

Picoteig: .....

#### Un dia festiu:

Esmorzar: .....

Mig matí: .....

Dinar: .....

Berenar: .....

Sopar: .....

Ressopó: .....

Picoteig: .....

Té alguna idea que pugui ajudar-lo a can  
viar d'hàbits?

**Com citar l'article:**  
Cabré M, Zarza E, Agruña S, Peguero E, Gil Torres B,  
Morcillo N. Enquesta sobrepès. Perdre pes.  
Canviar d'hàbits. But At Prim Cat 2025; 43:18.