



[www.SaludFuncional.com](http://www.SaludFuncional.com)

## CUESTIONARIO PARA EL “TIPO METABÓLICO” O PRIMAL PATTERN®

Este cuestionario está diseñado para ayudar a determinar la relación óptima de macro nutrientes (grasas: proteínas: carbohidratos) y así comenzar el proceso de puesta a punto de los mecanismos de retroalimentación de su cuerpo. Para aquellos de ustedes que no tienen claro que son las grasas, proteínas o carbohidratos, déjenme simplificarlo. Si los alimentos vienen de algo que tiene un par de ojos, estos alimentos van a ser más altos en grasas y proteínas; Las grasas y proteínas vienen con más frecuencia juntas en la naturaleza. Por ejemplo, las vacas, las ovejas, las aves y los peces tienen ojos y todos proporcionan alimentos con mayor contenido de proteínas / grasas. Alimentos como las verduras, panes y cereales no provienen de una fuente que tenga un par de ojos y son generalmente mucho más altos en carbohidratos y más bajos en grasa y proteína. Hay algunas excepciones a esta regla; por ejemplo, las nueces y los aguacates no poseen ojos pero son alimentos altos en grasa.

Al contestar las preguntas, haga un círculo a la respuesta que mejor describa lo que siente, no lo que usted *piensa* que debería comer. Si ninguna de las respuestas se ajusta a lo que usted siente con respecto a una pregunta en particular, simplemente no responda a esa pregunta. Si la respuesta **A** se ajusta a usted algunas de las veces (por la mañana, pero no en la noche, por ejemplo), y la respuesta **B** se ajusta las otras veces, puede hacer un círculo en ambas respuestas pues éstas se refieren a cómo se puede sentir en un día cualquiera, no dentro de un período de más de 24 horas.

[www.SaludFuncional.com](http://www.SaludFuncional.com)

1. Duermo mejor:

A. Cuando como 1-2 horas antes de irme a dormir.

B. Cuando como al menos 3 o 4 horas antes de irme a dormir.

2. Duermo mejor sí:

A. Mi cena se compone principalmente de carne con algunas verduras u otros carbohidratos.

B. Mi cena se compone principalmente de verduras u otros carbohidratos y una comparativamente pequeña porción de carne.

3. Duermo mejor y despierto sintiéndome más descansado sí:

A. No como postres dulces como pasteles, golosinas o galletas. Sí como un rico postre que no es demasiado dulce, como un helado graso de alta calidad, tiendo a dormir bien.

B. Incluso sí comiera un postre dulce de vez en cuando.

4. Después de un ejercicio vigoroso, tiendo a desear:

A. Alimentos o bebidas con mayor contenido de proteína y / o grasa. Por ejemplo, los batidos altos en proteínas tomados por los culturistas.

B. Alimentos o bebidas más altas en carbohidratos (más dulces), tales como Gatorade, soda, o jugo de fruta.

5. Con el fin de pasar 4 horas entre comidas y mantener la claridad mental y un sentido de bienestar, prefiero comer:

A. Una comida predominantemente a base de carne, rica en proteína y grasa (como carne de res asada, carne de cerdo, salmón...) con carbohidratos como un suplemento a la comida.

B. Una comida predominantemente a base de carbohidratos, como una ensalada o verduras con un poco de pan, y una pequeña cantidad de proteína.

6. Cuál afirmación describe mejor su reacción al azúcar o alimentos dulces como donas, golosinas o bebidas endulzadas:

**A.** Tengo un impulso de energía, puedo sentir temblores o puedo sentirme bien por un corto tiempo pero entonces soy propenso a tener un bajón de azúcar en la sangre, dando lugar a la necesidad de más de lo mismo o a tener que comer alimentos de verdad para normalizarme.

**B.** Reacciono muy bien con las cosas dulces y no parezco verme afectado negativamente, aunque sé que demasiado de esto no es bueno para mí.

7. La forma de mi cuerpo es más cercana a:

**A.** Mesomorfo o en forma de "V", como un típico luchador, gimnasta o levantador de pesas o Endomorfo o más naturalmente de forma redonda, pero naturalmente soy muy fuerte y respondo muy bien a deportes anaeróbicos o ejercicios del tipo de entrenamiento de fuerza.

**B.** Ectomorfo o alto y delgado como un remero o triatleta o Endomorfo o más naturalmente de forma redonda, pero respondo mejor a los deportes de resistencia que al entrenamiento de fuerza o deportes anaeróbicos.

8. ¿Qué afirmación describe mejor su disposición hacia los alimentos en general:

**A.** ¡Me encanta la comida y vivo para comer!

**B.** No me desvivo por los alimentos y como para vivir en general.

9. En general, prefiero:

**A.** Poner sal a mis comidas la mayoría de las veces.

**B.** Probar mis comidas y ponerles sal de vez en cuando, pero no estoy particularmente atraído por los alimentos salados.

**10.** Instintivamente, prefiero comer:

**A.** Carne oscura, como piernas y muslos de pollo o pavo sobre la carne blanca de la pechuga.

**B.** Carne blanca como la de la pechuga de pavo o pollo sobre la carne oscura de la pierna o muslo.

**11.** Qué lista de peces le atrae más a su gusto sin preocuparse por las calorías o grasa:

**A.** Anchoa, caviar, arenque, mejillones, sardinas, abulón, almejas, cangrejos, cigalas, langosta, caballa, pulpo, ostras, salmón, vieiras, camarones, caracoles, calamares, atún (carne oscura)

**B.** Pescado blanco, bagre, bacalao, platija, abadejo, perca, scrod, lenguado, trucha, atún (blanco), rodaballo.

**12.** Al consumir productos lácteos, se siente mejor después de consumir:

**A.** Quesos, yogures y postres más ricos en grasa.

**B.** Quesos, yogures y postres más bajos en grasa.

**13.** Con respecto a bocadillos, usted:

**A.** Tiende a reaccionar mejor con bocadillos entre comidas

**B.** Tiende a durar entre comidas fácilmente, en general,

14. Cuales características lo describen mejor:

**A.** Creativo, digiere bien los alimentos en general, tiene un sistema inmune fuerte y no se enferma a menudo, tiene un apetito por las proteínas, se siente bien al comer grasas o alimentos ricos en grasas, más musculoso o inclinado a ganar músculo y / o fuerza con facilidad.

**B.** Lógico, más ligero de estructura, tiende a ser más sensible a los cambios de temperatura y la temporada de gripe y realmente no consideraría su sistema inmunológico uno de sus atributos más fuertes, prefiere carnes blancas y alimentos más bajos en grasa, está más inclinado hacia el atletismo de resistencia.

Total de respuestas **A**: \_\_\_\_\_ Total de respuestas **B**: \_\_\_\_\_

Para calificar su prueba, sume el número de preguntas que marcó **A** y el número de preguntas que marcó **B**.

Si el número de respuestas **A** es de tres o mayor a las respuestas **B**, usted es del tipo Proteína.

Si el número de respuestas **A** y **B** están empatadas o entre dos de cada una, usted es de un tipo mixto.

Si el número de respuestas **B** es de tres o mayor a las respuestas **A**, usted es del tipo Carbohidrato.