

¿TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS ESTÁN AFECTANDO TU SALUD?

1. ¿Cuántas comidas realizas al día?

- a) Cinco (Desayuno, colación, comida, colación y cena)
- b) Tres (Desayuno, comida y cena)
- c) Menos de tres

2. ¿Qué acostumbras ingerir entre comidas?

- a) Frutas y/o verduras
- b) Botanas como papas fritas, palomitas, entre otras
- c) Galletas y/o pan dulce, dulces, alimentos con mucha azúcar

3. ¿Cuántas porciones de fruta y verdura consumes al día?

- a) 5 o más
- b) Menos de 3
- c) Ninguna

4. ¿Cuántas porciones de cereales de grano entero consumes al día (pan integral, avena, arroz)?

- a) 6 o más
- b) Menos de 3
- c) Ninguna

5. ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado (salmón, atún, huachinango)?

- a) más de 2 veces a la semana
- b) Menos de 2 veces a la semana
- c) Ninguna

6. Si tienes sed, acostumbras a tomar:

- a) Agua natural
- b) Agua de sabor
- c) Refresco y/o bebidas azucaradas

7. ¿Qué consideras como mejor opción para endulzar los alimentos?

- a) Edulcorantes no calóricos
- b) Miel de abeja
- c) Azúcar de mesa

8. Consideras que incluir cereales (tortilla, arroz, pasta, pan integral) en tu dieta es...

- a) Adecuado
- b) No estoy seguro
- c) Inadecuado

¿TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS ESTÁN AFECTANDO TU SALUD?

9. ¿Consideras tener una dieta variada?

- a) Sí, mucho
- b) Sólo un poco
- c) No, nada

10. ¿Consideras necesarios los suplementos alimenticios?

- a) No los necesito si como correctamente
- b) Sí, sin importar que coma correctamente
- c) No, te hacen engordar

RESPUESTAS

SI LA MAYORÍA FUERON A, felicidades. Tus hábitos alimenticios son buenos y lo más seguro es que goces de óptima salud.

SI LA MAYORÍA FUERON B, algo salió mal. Tienes algunos hábitos que puedes cambiar para mejorar tu salud.

SI LA MAYORÍA FUERON C, alerta. Deberás trabajar en la modificación de hábitos de manera que no comprometas tu salud.