

DRA. PILAR RIOBÓ



JEFA ASOCIADA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN
(HOSPITAL JIMÉNEZ DÍAZ DE MADRID)

¿TE ALIMENTAS CORRECTAMENTE?

El 28 de mayo fue el **Día Nacional de la Nutrición**. Esta jornada pretende concienciar a la población de la importancia de una adecuada alimentación. El problema es que el consumidor se encuentra bombardeado por una multitud de influencias y mensajes publicitarios y no sabe cuál es, en realidad, una correcta nutrición. Responde a estas preguntas básicas de un Cuestionario de Hábitos Alimentarios y tú mismo podrás obtener una valoración general de cómo son tus costumbres a la hora de comer.

1. SEÑALA EL NÚMERO DE COMIDAS QUE REALIZAS AL DÍA.

- A** Desayuno, comida, cena y algún tentempié.
- B** Comida y cena.
- C** Solo hago una comida.

2. HABITUALMENTE, ¿QUÉ ALIMENTOS INCLUYES EN TU DESAYUNO?

- A1** Generalmente, mi desayuno está compuesto por una gran variedad de alimentos (más de tres diferentes).
- A2** Además de un café o leche o infusión, lo acompaño de tostadas, o una pieza de repostería, o cereales, o frutas.
- B** Solamente tomo un café o leche o infusión, etc.
- C** No desayuno.

3. ¿PICAS ENTRE COMIDAS?

- A** Nunca.
- B** A veces.
- C** Todos los días.

4. ¿CUÁNTO TIEMPO EMPLEAS PARA COMER?

- A** Una hora.
- B** 30 minutos.
- C** 15 minutos.

5. ¿DÓNDE COMES NORMALMENTE?

- A** En casa (comida casera).
- B1** En el trabajo, pero con comida de casa.
- B2** En restaurante o comedor de empresa (comida casera).
- C** Comida rápida.

6. ¿CUÁNTAS VECES AL DÍA COMES FRUTAS Y VERDURAS?

- A** Cuatro veces o más.
- B** Dos o tres veces.
- C** Una o ninguna.

7. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COMES LEGUMBRES?

- A** Más de dos veces.
- B** Dos veces.
- C** Menos de dos veces.

8. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COMES ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS COMO PAN Y PATATAS?

- A** Más de seis veces.
- B** Entre cuatro y seis veces.
- C** Menos de cuatro veces.

9. ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COMES ARROZ Y PASTA?

- A** Tres veces o más.
- B** Dos veces.
- C** Menos de dos veces.

10. ¿QUÉ CANTIDAD DE LECHE Y DERIVADOS DE ELLA (YOGURES, QUESO...) TOMAS AL DÍA?

- A** Cuatro raciones o más.
- B** Tres raciones.
- C** Dos raciones o menos.

11. ¿COMES MÁS PESCADO QUE CARNE A LO LARGO DE LA SEMANA?

- A** Sí.
- B** Igual.
- C** No.

12. ¿CUÁNTOS HUEVOS COMES A LO LARGO DE LA SEMANA?

- A** De cuatro a cinco unidades.
- B** Tres unidades.
- C** Dos unidades o menos/más de cinco unidades.

13. ¿QUÉ TIPO DE ACEITE UTILIZAS CON MÁS FRECUENCIA O EN MAYOR CANTIDAD?

- A** Oliva.
- B** Girasol.
- C** Mantequilla/margarina.

14. ¿CUÁNTAS CUCHARADITAS DE AZÚCAR CONSUMES AL DÍA?

- A** De seis a ocho.
- B** Cuatro o cinco.
- C** Menos de cuatro/más de ocho.

15. ¿CUÁNTO LÍQUIDO BEBES AL DÍA?

- A** Más de 1,5 litros.
- B** Entre uno y 1,5 litros.
- C** Menos de un litro al día.

16. ¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA HACES EJERCICIO FÍSICO, INCLUYENDO ACTIVIDADES COMO CAMINAR O SUBIR Y BAJAR ESCALERAS?

- A** Una hora o más.
- B** 30 minutos.
- C** Ninguna.

17. ¿CUÁNTO TIEMPO AL DÍA DEDICAS A VER LA TELEVISIÓN?

- A** 30 minutos o menos.
- B** Entre 30 minutos y dos horas.
- C** Más de dos horas.



INSTRUCCIONES PARA LA CORRECCIÓN DEL TEST

PREGUNTA Nº 1:

3 PUNTOS. Si respondiste Desayuno, Comida y Cena más alguna de las otras dos opciones: (Merienda o media mañana).

2 PUNTOS. Si respondiste Desayuno, Comida y Cena.

0 PUNTOS. Cualquiera de las demás respuestas posibles.

TODAS LAS DEMÁS PREGUNTAS:

Respuesta A (tanto A1 como A2): **3 PUNTOS.** Respuesta B (tanto B1 o B2): **2 PUNTOS.** Respuesta C: **0 PUNTOS.**

Si tienes 40 o más puntos:

Tus hábitos alimentarios se pueden considerar sanos y equilibrados; debes

continuar así.

Si tienes entre 28 y 39 puntos:

No está mal, pero puedes mejorar algunas de tus costumbres para que tu dieta sea más equilibrada y más sana. Recuerda que la alimentación es fundamental para mantener la salud y mejorar tu calidad de vida.

Si tienes 27 puntos o menos:

Seguro que puedes replantearte algunos de tus hábitos. La alimentación es uno de los aspectos que no debes descuidar ya que es fundamental para mantener una buena salud.