

# Evalúa tus hábitos de alimentación

Contesta el siguiente test para saber si tus hábitos son los adecuados para mantenerte saludable y prevenir enfermedades.



PRÁCTICA	SI	NO
Te saltas el desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizas menos de 30 minutos de actividad física al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A tus comidas principales le falta algún grupo de alimentos del Plato del Bien Comer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizas menos de tres comidas al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebes menos de 6 vasos de agua simple al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comes menos de tres verduras al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comes menos de dos o más de cuatro porciones de fruta al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumes alimentos bajos o sin fibra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumes los mismos alimentos diariamente (sin variedad)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**Sí:** 1 punto    **No:** 0 puntos

**0 o menos de 3 puntos**  
¡¡FELICIDADES!! continúa con hábitos saludables que traerán consigo beneficios tanto a corto como largo plazo.

**3 - 5 puntos**  
Vas por un buencamino, sin embargo, puedes identificar tus áreas de oportunidad y comenzar a mejorar.

**Más de 5 puntos**  
¡Ojo! Tus hábitos reflejan que tu estilo de vida no es precisamente saludable. Comienza a hacer cambios poco a poco. Llevar un estilo de vida saludable está en tus manos ¡Decídete a actuar!