



## TEST DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ¿Consumes de tres a cinco raciones de verduras y frutas al día?  SÍ  NO
- ¿Hay colores variados en tu alimentación diaria?  SÍ  NO
- ¿Bebes entre seis y ocho vasos de agua al día fuera de las comidas?  SÍ  NO
- ¿Consumes diariamente cereales integrales? (no harinas refinadas, no pan blanco).  SÍ  NO
- ¿Evitas agregar sal a tus platos ya cocinados?  SÍ  NO
- ¿Consumes diariamente grasas saludables como frutos secos, pescado azul, aguacate, semillas de lino, semillas de chía?  SÍ  NO
- ¿Usas cocciones suaves como plancha, horno, vapor y evitas usar mucha grasa?  SÍ  NO
- ¿Incluyes todos los grupos alimentarios diariamente?: Proteínas (carne, pescados, huevos), legumbres, cereales, frutas, vegetales, lácteos, grasas saludables).  SÍ  NO
- ¿Procuras desayunar, comer y cenar y lo haces a tus horas?  SÍ  NO
- ¿Evitas comida rápida y alimentos procesados?  SÍ  NO

Si contestaste “sí” a la mayoría de estas preguntas, vas por buen camino.  
Si en alguna respondiste “no”, estás a buen tiempo para mejorar tu alimentación,  
y en consecuencia tu salud.