



HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EL ADULTO MAYOR CUESTIONARIO

1. **Cuántas veces comes al día?**
 - a) Cinco
 - b) Tres
 - c) Las que puedo

2. **Que acostumbras ingerir entre comidas?**
 - a) Frutas y verduras
 - b) Papas fritas
 - c) Galletas o pastelitos

3. **Cuántas raciones de fruta y verdura consumes? ***
 - a) 5 o más
 - b) 3
 - c) Ninguna

4. **Cuántas raciones de cereales de granos consumes al día (pan integral, avena, arroz)?***
 - a) 6 o más
 - b) 3
 - c) Ninguna

5. **Cuántas raciones de cereales consumes?***
 - a) 6 o más
 - b) 3
 - c) Ninguna

6. **Las que quieren bajar de peso deben?**
 - a) comer sano todo el día y hacer ejercicio
 - b) Hacer ejercicio
 - c) No cenar

7. **Comer grasa es?**
 - a) Bueno en pocas cantidades
 - b) Bueno
 - c) Malo





8. La mejor grasa para cocinar es?
- a) Aceites vegetales
 - b) Aceite de olivo
 - c) Manteca
9. Para endulzar los alimentos es mejor?
- a) Edulcorantes
 - b) Miel de abeja
 - c) Azúcar
10. El pan y la tortilla en la dieta diaria son?
- a) Buenos.
 - b) Malos.
 - c) Engordan mucho.
11. De las siguientes bebidas alcohólicas, ¿cual no engorda?
- a) Todas las bebidas alcohólicas engordan
 - b) Vino de mesa
 - c) Vodka y tequila
12. Si como chocolate?
- a) No me pasa nada si es poco.
 - b) Engordo, aunque se un poquito.
 - c) No importa la cantidad, salen barros.
13. Qué tanto varías los alimentos que comes?
- a) Mucho
 - b) Poco.
 - c) Nada.
14. ¿Qué alimento ayuda a adelgazar?
- a) Ninguno
 - b) Toronja
 - c) Nopal
15. Los suplementos alimenticios sirven para?
- a) No los necesito si como bien
 - b) Mejorar la nutrición
 - c) Engordan





*Una ración equivale a 1 taza o una pieza (1 rebanada de pan, una manzana).

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: ALERTA. Tienes algunos hábitos que puedes cambiar para mejorar tu salud.

Si la mayoría fueron C: SIGNIFICA PELIGRO. Trabaja duro en la modificación de hábitos de manera que no comprometas tu salud.

