



## HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EL ADULTO MAYOR CUESTIONARIO

1. Cuantas 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. Cuantas raciones de fruta y verdura consumes? \*
  - a) 5 o más
  - b) 3
  - c) Ninguna
  
4. Cuantas raciones de cereales de granos consumes al día (pan integral, avena, arroz)?\*
  - a) 6 o más
  - b) 3
  - c) Ninguna
  
5. Cuantas 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.

