

Autoevaluación inicial



Lore Pérez Dietista

En este cuestionario no existen las respuestas correctas. Responde hoy con sinceridad (es un documento para ti) y revísalo de nuevo cuando acabemos Octubre Saludable.

- ¿Cuántas frutas comes al día?
- ¿Cuáles son los cereales y pseudocereales que más consumes a lo largo de la semana?
- ¿Cuántas verduras comes al día?
- ¿Cuántos ultraprocesados consumes a la semana (refrescos, snacks, bollería industrial)?
- ¿Cuántas veces a la semana desayunas?
- ¿Con qué frecuencia bebes al menos 1,5 l de agua al día?
- ¿Cuánto pescado comes a la semana?
- ¿Comes todas las semanas legumbres? ¿Cuántas veces a la semana?

- ¿Cuántas cucharadas de azúcar pones en tu café o infusión?
- ¿Cuánto alcohol consumes a la semana?
- ¿Revisas siempre las etiquetas de todo lo que compras para asegurarte de que es sin gluten?
- A lo largo del día, ¿cuántos alimentos libres de gluten por naturaleza puedes consumir como media?
- ¿Cuántos productos específicos “sin gluten” consumes a lo largo de un día como media?
- ¿Cuántas veces a la semana comes fuera de casa?
- Los restaurantes a los que acudes ¿son 100% sin gluten, tienen cocina mixta o simplemente hacen adaptaciones?
- En una escala del 1 al 10, ¿cómo de saludable consideras que es tu alimentación?
- En una escala del 1 al 10, ¿cómo de segura -respecto al gluten- consideras que es tu alimentación?