**ENCUESTA SOBRE TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

El objetivo de esta encuesta es que tú mismo tengas una idea clara de tus hábitos de alimentación y reflexiones sobre ellos. Responde las preguntas a las preguntas reflexionando sobre cada una de ellas y finaliza realizando una conclusión final.

1- ¿Cuántas comidas realizas al día? --------------------------------

2- ¿Desayunas?

a. Siempre

b. Casi siempre

c. A veces

d. Nunca

3- Si la respuesta es afirmativa, ¿Qué acostumbras a desayunar?

a. Leche

b. Pan

c. Cereales

d. Huevo

e. Otros

4- ¿Ingieres algún alimento a media mañana?

a. Siempre

b. Casi siempre

c. A veces

d. Nunca

5- ¿Cuál? --------------------

6- ¿Cada cuánto comes verduras a la semana?

a. 1 o 2 veces

b. 3 o 4 veces

c. 5 o 6 veces

d. Todos los días

e. Nunca

7- ¿Cada cuanto comes pescado a la semana?

a. 1 o 2 veces

b. 3 o 4 veces

c. 5 o 6 veces

d. Todos los días

e. Nunca

8- ¿Cada cuánto comes comida rápida a la semana?

a. 1 o 2 veces

b. 3 o 4 veces

c. 5 o 6 veces

d. Todos los días

e. Nunca

9- ¿Cada cuánto comes frutas a la semana?

a. 1 o 2 veces

b. 3 o 4 veces

c. 5 o 6 veces

d. Todos los días

e. Nunca

10- ¿Te fijas en las calorías que consumes?

a. Siempre

b. Casi siempre

c. A veces

d. Nunca

11- ¿Cuántos dulces tomas al día?

a. Ninguno

b. Uno

c. Dos

d. Tres

e. Más de cinco

12- ¿Cada cuánto realizas actividad física a la semana?

a. 1 o 2 veces

b. 3 o 4 veces

c. 5 o 6 veces

d. Todos los días

e. Nunca

13- ¿Comes entre comidas?

a. Siempre

b. Casi siempre

c. A veces

d. Nunca

14- ¿Al final de la mañana notas con frecuencia un bajón en tu capacidad para prestar atención o en tus energías para realizar cualquier actividad?

a. Siempre

b. Casi siempre

c. A veces

d. Nunca

15- ¿Existe algún problema de sobre en tu familia?

a. Si

b. No

16- ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en tu hogar?

a. Agua

b. Refrescos

c. Otros

17- ¿Cuántas horas has dormido esta noche?

18- ¿Cuántas horas sueles dormir habitualmente?

19- ¿A qué hora te sueles acostar como media durante la semana?

20- ¿Qué cenaste ayer?

21- ¿Has hecho o intentado hacer alguna vez dieta? ¿Con que objetivo?