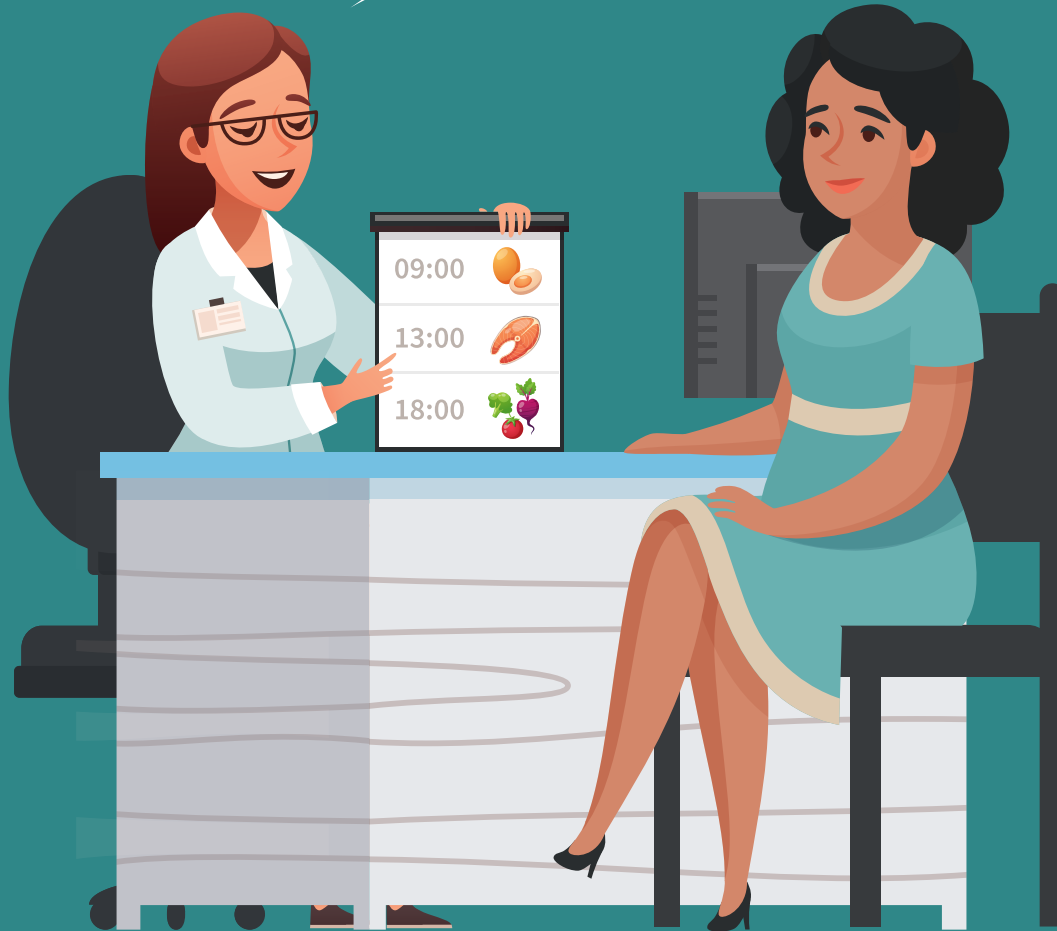


Cuadernillo Comer Saludable

¡Conóciate!

Por Dra. Franía Pfeffer Burak

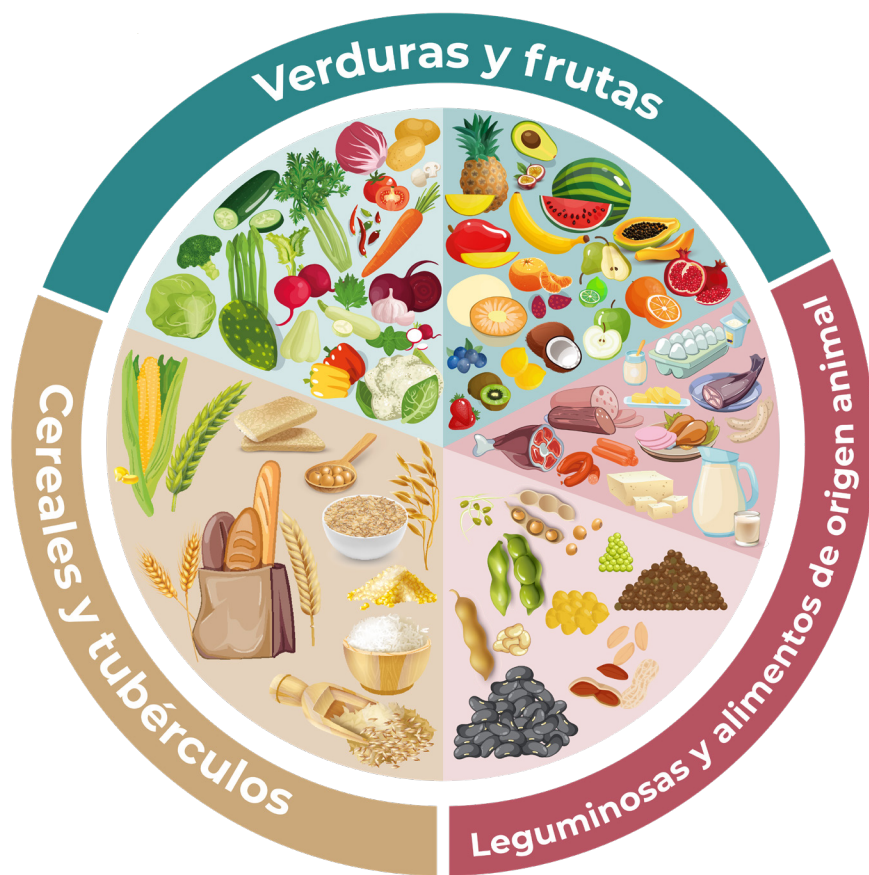


Comer es una actividad que realizamos varias veces al día, y es tan cotidiana que a veces olvidamos su importancia.

Al comer obtenemos nutrimentos que tienen varias funciones en el cuerpo.

Existen varios factores que influyen en las elecciones alimenticias de las personas.

La dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen en el curso del día. Para estar saludable, la dieta debe ser completa y adecuada al individuo que la consume. Una dieta inadecuada tendrá efectos en el estado de nutrición y salud.



Te invitamos a conocerte a través de un breve cuestionario, que te ayudará a reflexionar, evaluar tus hábitos alimentarios y estado de nutrición.

Selecciona el inciso que responda honestamente a lo que se te pregunta acerca de tus hábitos alimentarios. Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

1. ¿En qué rango de edad te ubicas?

- a) De 10 a 14
- b) De 15 a 19
- c) De 20 a 39
- d) De 40 o más

2. ¿Cuántas veces comes al día?

- a) 1 o 2
- b) 3
- c) 3 a 5
- d) Cuando siento hambre



3. ¿Qué consideras más importante para elegir un alimento?

- a) Su sabor
- b) Su precio
- c) Que sea agradable a la vista
- d) Su contenido nutrimental

4. ¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras?

- a) De 3 a 5 veces al día
- b) De 1 a 2 veces al día
- c) De 1 o 3 veces a la semana
- d) Nunca

5. ¿Qué comes habitualmente entre comidas?

- a) Alimentos dulces, galletas o pan
- b) Fruta o verdura
- c) Botanas saladas o frituras
- d) Nada



6. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a) Todos los días
- b) De 3 a 6 veces por semana
- c) De 1 a 2 veces a la semana
- d) Casi nunca

7. Por lo general, ¿cómo se preparan tus alimentos?

- a) Fritos
- b) Al vapor o hervidos
- c) Asados o a la plancha
- d) Guisados en caldillos o salteados

8. La dieta se refiere a los alimentos que se consumen:

- a) Para bajar de peso
- b) Para subir de peso
- c) Para estar saludable
- d) En un día



9. Consideras (o algún profesional de la salud te lo ha mencionado) que de acuerdo con tu peso y estatura tienes:

- a) Bajo peso
- b) Peso saludable
- c) Sobrepeso
- d) Obesidad

10. Consideras que tus necesidades de alimentación dependen de:

- a) La edad
- b) El peso y estatura
- c) El ejercicio que haga ese día
- d) El peso, estatura, edad y actividad física

11. ¿Consideras que consumes la misma cantidad de energía que gastas?

- a) Consumo la misma cantidad de energía que gasto
- b) Consumo más de lo que gasto
- c) Consumo menos de lo que gasto
- d) No sé



12. Consideras que tu dieta es equilibrada porque:

- a) Comes de todo
- b) Gastas la energía que consumes
- c) Incluyes frutas, cereales y proteínas
- d) Te sientes saludable

13. ¿Qué cantidad de agua simple potable consumes durante el día?

- a) No consumo
- b) Menos de un litro
- c) Entre uno y dos litros
- d) Más de dos litros

14. El tipo de bebida que consumes en mayor cantidad y frecuencia es:

- a) Agua de fruta natural
- b) Agua simple potable
- c) Refrescos o jugos industrializados
- d) Leche, café o té



15. En relación con el etiquetado de los alimentos, normalmente:

- a) No lo leo porque no me interesa
- b) No lo leo porque no lo entiendo o el etiquetado es pequeño
- c) Sí lo leo, pero no lo entiendo
- d) Sí lo leo y lo entiendo

16. ¿Consumes fibra dietética?

- a) Desconozco qué es la fibra dietética
- b) La conozco, pero no la consumo
- c) Sí, porque favorece la digestibilidad de los alimentos y aumenta la absorción de los nutrientes

17. El motivo para no consumir algún alimento es:

- a) Porque no me gusta
- b) Por cuidarme
- c) Porque me hace sentir mal
- d) No evito ningún alimento



18. Los alimentos que más ingieres son:

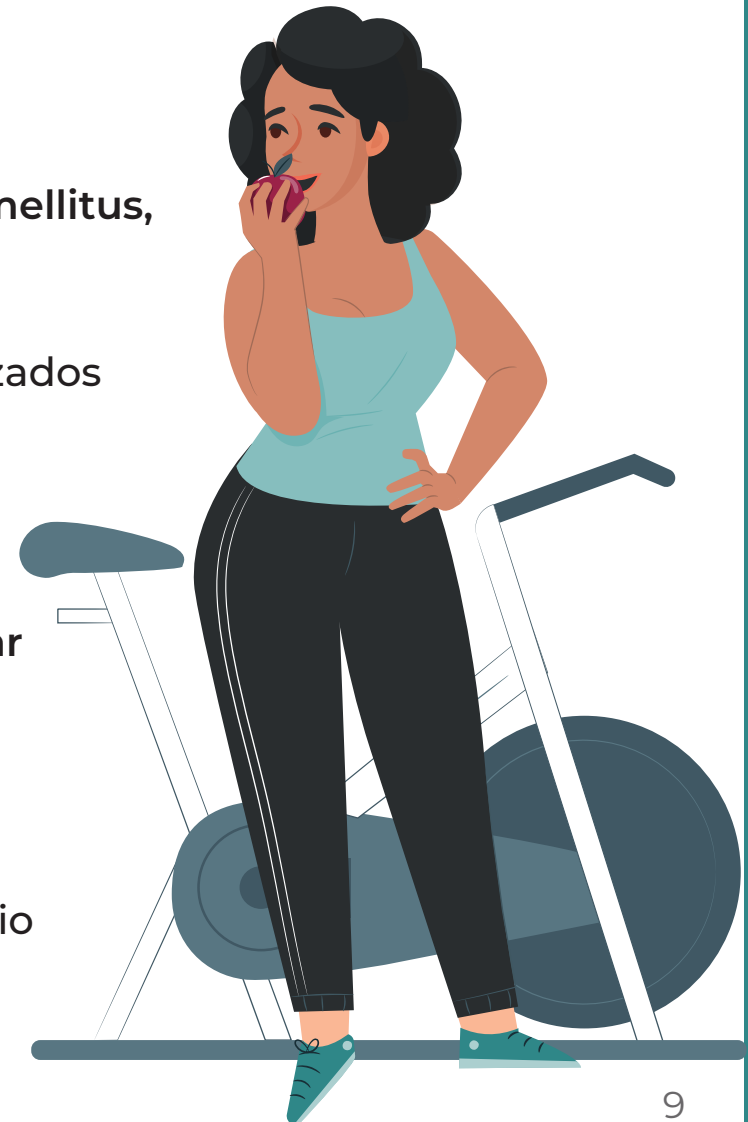
- a) Alimentos procesados o con conservadores
- b) Alimentos de origen animal
- c) Alimentos de origen vegetal
- d) De todo un poco

19. En el caso de un diagnóstico de diabetes mellitus, ¿cuál opción deberías **evitar**?

- a) Frutas frescas
- b) Jugos de frutas naturales e industrializados
- c) Jugos de verduras naturales
- d) Caldos en general

20. ¿Qué estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- a) Cuidar mi alimentación
- b) Seguir un régimen dietético temporal
- c) Hacer ejercicio regularmente
- d) Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio regularmente



Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Comer Saludable



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>